

Департамент образования Ивановской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Шуйский технологический колледж»

155901 г. Шуя, Ивановская обл., Учебный городок, 1

 (49351) 4-70-81  www.prof4.ru  liceyshuya@mail.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

по учебной дисциплине

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

г.Шуя

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся колледжа, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура» и выставляются в журнале теоретического обучения. Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов – кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение скорости, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: её легче объяснить и легче судить.

Раздел «Легкая атлетика»

Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах. Спортивно-подвижные игры

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещё мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов – компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый – длина ног, а второй – скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

Примерный план построения урока

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе – 6 – 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий – 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд

и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) – 10-20 м;

б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд – 15-20 м;

г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд – 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий бег;

в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с

ускорением по 15-20 м).

5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель – крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

2. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. И снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе – 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

Раздел «Гимнастика»

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добываясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Двигательно-координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к скорости перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную

устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

варианты челночного бега (3 х 10 м и 4 х 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором – относительный;

- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;

- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность – определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Раздел «Спортивные игры»

Интерес к спортивным играм возникает у детей довольно рано. Такое раннее проявление интереса к спортивным играм позволяет начать обучение им несколько раньше, чем другим видам, а именно, в младшем школьном возрасте.

К числу особо важных задач, решению которых подчинено обучение детей и подростков спортивным играм, относятся следующие:

- 1) воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- 2) укрепление здоровья и достижения физической подготовленности;
- 3) привитие любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 4) приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях;
- 5) воспитание судьи по спортивным играм.

Главная задача начальной тренировки заключается в создании и последующих совершенствованиях широкой моторной базы и координационных возможностей, технических приёмов, освоение тактики игры. Тренировки должны носить разносторонний характер и должны быть направлены на приобретение комплекса необходимых качеств: физических, технических, тактических, психических и морально-волевых. В работе с детьми стремиться к быстрому достижению результатов. Ступенчатое повышение нагрузки, сочетающееся его всё более глубоким изучением техники и тактики игры, и приобретением соревновательного опыта является самым важным условием успешной работы с детьми. Одна из главных задач обучения и тренировки заключается в правильном сочетании всесторонней физической подготовки со спортивной специализацией, также на тренировках должен быть учёт возрастных особенностей детей.

Особое значение в работе с обучающимися имеет высокая эмоциональность процесса обучения. Однообразные, скучные занятия не дают хороших результатов и являются главной причиной большого отсева занимающихся. Высокая эмоциональность может быть результатом :

- 1).разнообразия средств, методов и форм работы;
- 2). использования игровой соревновательной формы упражнений;
- 3). большого количества игр;
- 4).создания дружеских отношений в коллективе между занимающимися и преподавателем;
- 5).постановки конкретных целей, доступных

возможностям занимающихся; 6).чередования регламентированной и свободной деятельности динамического характера;

Физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты лучше проводить с достаточными паузами отдыха. Повышать нагрузку нужно незаметно для занимающихся.

Развитие быстроты и ловкости остается главной задачей и в среднем возрасте. Но оно должно осуществляться посредством упражнений с мячом, что позволяет приобрести специальные качества, необходимые при объединении движений с техникой владения мячом. Развитие силы и выносливости проводится в форме силовых и комбинированных

упражнений, одновременно с развитием ловкости и быстроты. Наиболее подходящим для этого является метод круговой тренировки.

В старшем возрасте начинается углубленная работа над развитием специальных двигательных качеств, особенно силы и выносливости.

Быстрота движений без мяча и с мячом всё более объединяется с техническими навыками. В подготовительном периоде большое внимание уделяется силовым упражнениям. Выносливость развивается с учётом физической подготовленности занимающихся. При этом реализуется принцип большей частоты при сравнительно меньшей интенсивности нагрузок. В отдельные периоды нагрузка приближается к соревновательной. С этой целью может быть использован интервальный метод. Самое большое увеличение нагрузки должно падать на последнюю треть занятий. В старшем возрасте целесообразно использовать высокие нагрузки.

Техническая и тактическая подготовка

Игры и игровые упражнения используются при изучении отдельных элементов. Сначала проводятся соревнования на правильность и точность выполнения, и затем на точность и быстроту. Главное место в обучении должны занять подвижные игры. Посредством их осуществляется обучение и технике, и тактике. Вначале используются игры, в которых играющие не вступают в непосредственную борьбу друг с другом. Затем предлагаются игры с борьбой за мяч. Изучение отдельных приемов должно проходить с соблюдением такой последовательности:

- 1) от движений без мяча к движениям с мячом;
- 2) от упражнения на месте к упражнению во время бега;
- 3) от простых, одиночных движений к движениям сложным, комбинированным;
- 4) от движений ритмичных, медленных к движениям неритмичным, выполняемым с соревновательной скоростью

Особенно полезно самому учителю включаться в игру, показывая детям образцы правильной техники и тактики.

Изучение игровых действий проводится аналитико-синтетическим методом, когда определённые игровые положения делятся на типовые комбинации и последовательно изучаются входящие в них индивидуальные и групповые действия, которые затем соединяются.

Для облегчения усвоения материала в урок включается изучение не более одного-двух технических приёмов.

Важнейшей задачей в занятиях следует считать достижение высокого совершенства в выполнении всех технических приёмов и овладение тактикой командной игры. Поэтому совершенствовать технико-тактическую подготовку целесообразно в условиях, максимально приближенных к игровым.

При выполнении упражнения с остановками после бега следует добиваться правильной стойки, устойчивого положения и умения остановиться, сделав не более двух шагов после сигнала или после получения мяча.

Обучение передаче и ловле мяча начинается с простого упражнения на месте. Это упражнение дается с целью создания первичного представления о технике выполнения изученного приема. Необходимо добиться правильного выполнения общей структуры движения из хорошей стойки. Особое внимание следует обратить на работу ног и кистей рук. На выполнение этого упражнения отводится не более 7 – 10 мин.

Совершенствование занимающихся в этих приемах осуществляется при постепенно усложняющихся условиях. Так, например, во втором упражнении занимающихся выполняют ловлю мяча с остановкой во время бега в направлении к стоящему игроку с мячом, а в третьем упражнении – при встречном передвижении без остановки, причем передавший мяч уходит в сторону сделанной передачи.

Скорость передвижения и быстрота выполнения передач определяются с учетом подготовленности занимающихся.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в простых играх.

В конце урока следует вызвать двух занимающихся и дать им задание выполнить изучаемые приемы, остальные должны определить ошибки.

Раздел «Плавание»

В связи с отсутствием в учебном заведении бассейна занятия по плаванию проводятся в спортивном зале, с применением общеразвивающих упражнений имеющих положительный перенос навыков для овладения техническими приемами.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг. Упражнения с бодибарами. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для развития гибкости. Развитие физических качеств:

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Влияние упражнений на развитие телосложения.

Упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т. д.) и рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;

- ходьба у упоре сзади («каракатица»)

- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;

- тоже с разгибанием рук;

- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;

- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;

- поднимание ног в висе до касания перекладине;

- статическое удержание согнутых ног в коленях поуглом 90 гр. (с мячом 1 кг.);

- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;

- поднимание туловища и статическое удержание;

- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);

- поднимание ног и статическое удержание;

- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;

- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса)

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20—50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Из о. с. – наклон вперёд, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.
5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперёд.
6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.
7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).
8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.
9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, вес гантелей, сопротивление амортизатора), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Во время лёгкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки – 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой – до 200 ударов и выше.

Выносливость. Основные правила ее развития в процессе занятий физической культурой

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления: воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления. Распространёнными средствами развития общей

выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Во время самостоятельных занятий физической культурой для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

9. Бег на средние и длинные дистанции с постепенным увеличением расстояния: в медленном беге – от 400 до 1000 м, от 1000 м до 3000 м; бег в среднем темпе – 200 м, ходьба – 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала бега (бег – 250 м, ходьба – 150 м и т. д.).

Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе – до 10-15 км.

10. Плавание. Постепенное увеличение проплыwania дистанции
избранным стилем без остановок от 25 до 100 м.

Рекомендуемая нагрузка в неделю – 1500 м.

11. Бег на лыжах. Увеличение дистанции бега до 3000 м.

Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой – 20 км.

Способствуют развитию выносливости и групповые занятия:

кросс по пересечённой местности; занятия подвижными (салки, лапта и др.) и спортивными играми (баскетбол, мини-футбол и т. д.) Сначала достаточно играть по 20 – 30 мин., постепенно увеличивая время игры до 40 – 60 мин. В течение недели желательно заниматься играми не менее 4-6 часов. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, обычные и спортивные танцы.

Приложение 1.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и. п. (рис.2,1)	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом – к левому (рис.2,2)	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И. п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3)	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая – выдох
4.И. п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4)	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И. п. – упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И. п. – упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И. п. – упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8)	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И. п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9)	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
1	2	3
4.И. п. – упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10)	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И. п. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты,	30 раз	Животом тянуться

стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и. п. (рис.2,12)		вверх
И. п. – лежа па спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение
И. п. – упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14)	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
И. п. – стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и. п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и. п. (рис.2,16)	20 раз	В и. п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение – ноги врозь – ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И. п. – лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и. п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	2	3
Для развития мышц рук		
1.И. п. – о. с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и. п. Тоже с другой ноги (рис.2,19)	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И. п. – о. с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И. п. – упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и. п. (рис.2,20)	10-12 раз	В и. п. – голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И. п. – упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И. п. – упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21)	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад