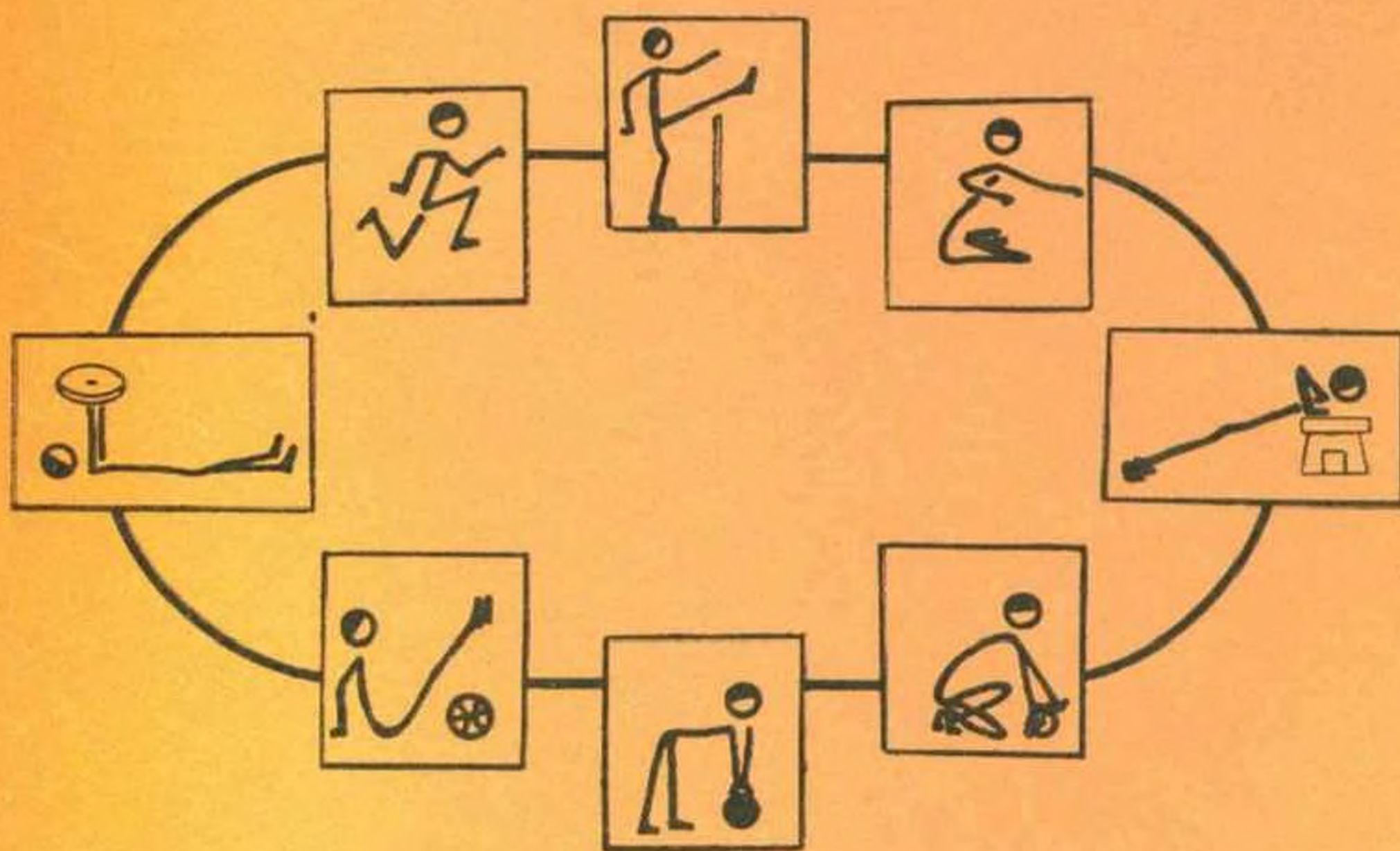


И. А. Гуревич

1500

УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ



И. А. ГУРЕВИЧ

**1500
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Издание 2-е, переработанное
и дополненное

ББК 75.1

Г95

Рецензенты: *Е. М. Геллер*, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных игр БГОИФК; *Л. Ф. Пушков*, зам. председателя Минского городского совета ВДСО «Трудовые резервы»

Гуревич И. А.

Г 95 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.— 2-е изд., перераб. и доп.— Мн.: Выш. школа, 1980.— 256 с., ил.

1 р. 20 к.

В практическом пособии сделана попытка систематизировать упражнения для комплексов круговой тренировки, рассчитанных на любой возраст людей с различным уровнем физической подготовки. Все комплексы, упражнения проиллюстрированы.

Книга предназначена преподавателям физического воспитания, учащимся ПТУ, средних школ, техникумов, вузов, а также всем, кто желает в короткие сроки развить свои физические способности.

Г $\frac{60900-024}{M304(05)-80}$ 124—80

4201000000

ББК 75.1

7А

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Моделирование воспитания физических качеств методом круговой тренировки	5
Сила	10
Быстрота движений	11
Ловкость	13
Гибкость	14
Выносливость	16
Организация круговой тренировки на уроках физического воспитания	17
Уроки гимнастики	19
Игровые уроки	21
Уроки легкой атлетики	21
Учебная лыжня	22
Разновидности круговой тренировки и особенности их применения в ПТУ	24
Упражнения, используемые в комплексах круговой тренировки	28
Планирование круговой тренировки в учебном процессе	29
Упражнения для развития силы	32
Упражнения для развития быстроты движений	76
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	97
Упражнения для развития ловкости	119
Упражнения для развития гибкости	146
Упражнения для развития выносливости	168
Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке	202
Примерные комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке	226
Литература	254

ОТ АВТОРА

Учебными заведениями профессионально-технического образования нашей страны накоплен большой опыт физической подготовки молодежи. Задача состоит в том, чтобы полнее использовать его в обучении и воспитании учащихся. Вопрос этот приобретает особую актуальность в свете решений XXV съезда КПСС о дальнейшем развитии массовой физической культуры и спорта, а также постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 30 августа 1977 г. «О дальнейшем совершенствовании процесса обучения и воспитания учащихся системы профессионально-технического образования».

Заслуживает внимания, например, программно-управляемое обучение. Физическое воспитание при такой системе организуется с расчетом на самостоятельную работу учащихся, развитие у них инициативы, стремления к физическому совершенствованию.

В предлагаемом втором, переработанном и дополненном издании книги обобщена методика моделирования круговой тренировки на уроках физического воспитания в профессионально-технических училищах, значительно обновлены упражнения и комплексы.

В книге собрано 1500 упражнений в качестве средств решения задач общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В первой части книги рассказывается о методике применения круговой тренировки на уроках физического воспитания при развитии двигательных качеств; во второй даются плакаты с упражнениями и примерными комплексами для их практического применения.

Придавая большое значение в физическом воспитании наглядности, автор предпринял попытку создать систему карточек-заданий с символическим изображением и текстовым описанием упражнений, используемых на станциях круговой тренировки. Такие карточки найдут широкое применение в дополнительных заданиях как для групповой, так и индивидуальной учебной работы на уроках. Они окажутся пригодными и для тех, кто желает самостоятельно развивать свои физические способности.

Упражнения, приведенные в книге, позволяют легко создать нужную модель, связать ее с конкретной профессией и учебным материалом программы. Они сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости — и имеют прикладное значение в совершенствовании умений, навыков, связанных с избранной профессией.

Помимо решения задачи внедрения круговой тренировки, упражнения будут способствовать созданию картотеки по общей и специальной подготовке для более широкого применения ее в учебном процессе. Пользуясь такой картотеккой, можно легко подобрать конкретную мо-

дель в виде целевого комплекса упражнений с учетом развития тех или иных физических качеств.

Методическое пособие может быть с успехом использовано преподавателями средней школы, а также других учебных заведений при организации учебного и тренировочного процесса методом круговой тренировки, составлении планов, написании конспектов уроков по физическому воспитанию.

Упражнения, примерные комплексы, методика, приведенные в книге, не исчерпывают всех возможностей для применения круговой тренировки в учебном и тренировочном процессе.

Отзывы о книге просим направлять по адресу: 220048, г. Минск, Парковая магистраль, 11, издательство «Вышэйшая школа».

МОДЕЛИРОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И. М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчиненные воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания. И. П. Павлов указывал, что произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга. Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, совершенствование его в процессе воспитания.

Таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга.

Добиться высокой работоспособности организма — одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой — в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на уроках физического воспитания.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие,

а следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. На уроках физического воспитания используются упражнения для совершенствования и развития молодого организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности учащихся.

Создание определенной модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, что в конечном итоге способствует их положительному переносу, расширяет сферу двигательных возможностей человека. Как правило, развитие профессиональных прикладных навыков всегда обусловлено соответствующим воспитанием физических качеств.

На предлагаемой условной схеме модели (рис. 1) показана взаимосвязь учеников с преподавателем во время запрограммированной организации процесса круговой тренировки с их взаимными действиями, наличием прямой и обратной связи, которая образует в целом замкнутую управляемую систему. Прямая связь предназначена для передачи ученику заложенной в станционных карточках-заданиях информации об упражнении и способе его выполнения. Обратная же связь служит для получения преподавателем информации о степени усвоения учеником упражнений, а также воздействия на него внутренней и внешней среды во время круговой тренировки.

При разработке различных моделей физической подготовки необходимо: определить конечные цели воспита-

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

1. Создает модель физического развития общей или специальной подготовки
2. Выдает задание на урок (комплекс упражнений на станциях круговой тренировки)
3. Знакомит с организационной формой заданий и программой действий
4. Управляет и ведет контроль, консультирует учащихся и исправляет ошибки

УЧЕНИКИ

1. Знакомятся с организационной формой занятий
2. Изучают задания на станционных плакатах и способ его выполнения
3. Выполняют заданную программу действий в указанном интервале времени
4. Ведут устный или письменный учет выполненной работы и контроль за приспособлением своего организма к нагрузке при помощи измерения пульса

Действия ученика

Реакция внутренней среды

Внутренняя среда

Действия ученика

Реакция внешней среды

Внешняя среда

Рис. 1. Модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при воспитании физических качеств методом круговой тренировки

ния физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;

провести глубокий анализ упражнений, связать их с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного навыка или умения;

комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть урока с учетом степени физической подготовленности группы;

определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;

строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;

создать станционные плакаты, запрограммировав в них текстовую и образную графическую информацию;

определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки.

В оценке значения программированного обучения для физического воспитания представляется очень точной и глубокой мысль академика Б. В. Гнеденко: «У нас в стране термин «программированное обучение» стал символом прогрессивных идей и методов в педагогике, символом рационального обновления традиционной системы обучения, символом поисков лучших приемов обучения и активного управления процессом усвоения, а также выработки приемов мышления»¹.

Основная сущность программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при неременном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития учащихся. При этом на всех этапах круговой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между преподавателем и учащимися, где ведется строгий контроль за ростом физического развития и состоянием здоровья.

Физическое воспитание является

многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Дополнительно различают так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др. Практически ни одно физическое качество не существует в «чистом» виде.

Необходимость преимущественного развития двигательных качеств в тесной связи с формированием двигательных навыков доказана целым рядом научных исследований. На рис. 2 показана взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, а также дифференциация воспитания ловкости и гибкости при занятиях круговой тренировкой.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения. Ее определяют как способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Вводя в комплексы круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального моделирования выполнения работы силового характера.

Задачи укрепления мышечного аппарата решаются путем развития способностей к выполнению усилий в основных режимах работы: динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом, а также посредством формирования умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии.

Наряду с силой на станциях круговой тренировки можно также с успехом запрограммировать развитие выносливости, которая вырабатывается в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и утомления.

Длительное поддержание работоспособности при выполнении комплексов физических упражнений круговой тренировки, направленных на развитие выносливости, находится в прямой зависимости от высокой общефизической подготовленности; тренированности нервной системы к стойкому развитию процессов возбуждения; большой работоспособности органов кро-

¹ Некоторые вопросы программированного обучения.— М., 1966, с. 14.

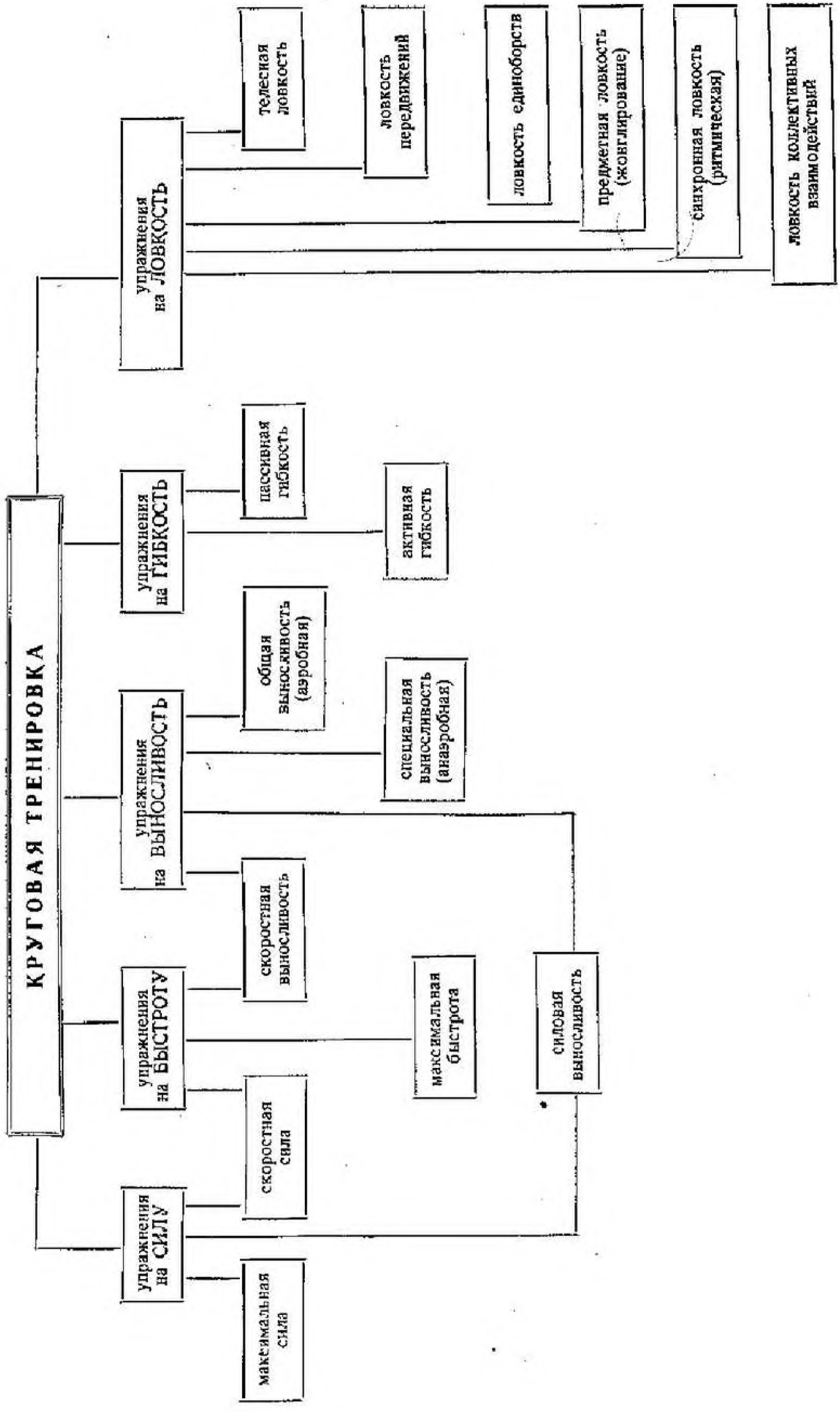


Рис. 2. Физические упражнения при моделировании круговой тренировки

воображения и дыхания; экономичности протекания обменных процессов; наличия в организме скрытых энергетических ресурсов, высоких волевых усилий, способных противостоять наступающему утомлению.

Не менее важное качество — быстрота движений — также может быть введено в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. Быстрота движений имеет большое прикладное значение. Современная техника предъявляет высокие требования к скорости и некоторым формам ее проявления: скорости двигательной реакции, частоте движений и др.

сложные двигательные действия, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению их запаса и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора, что является

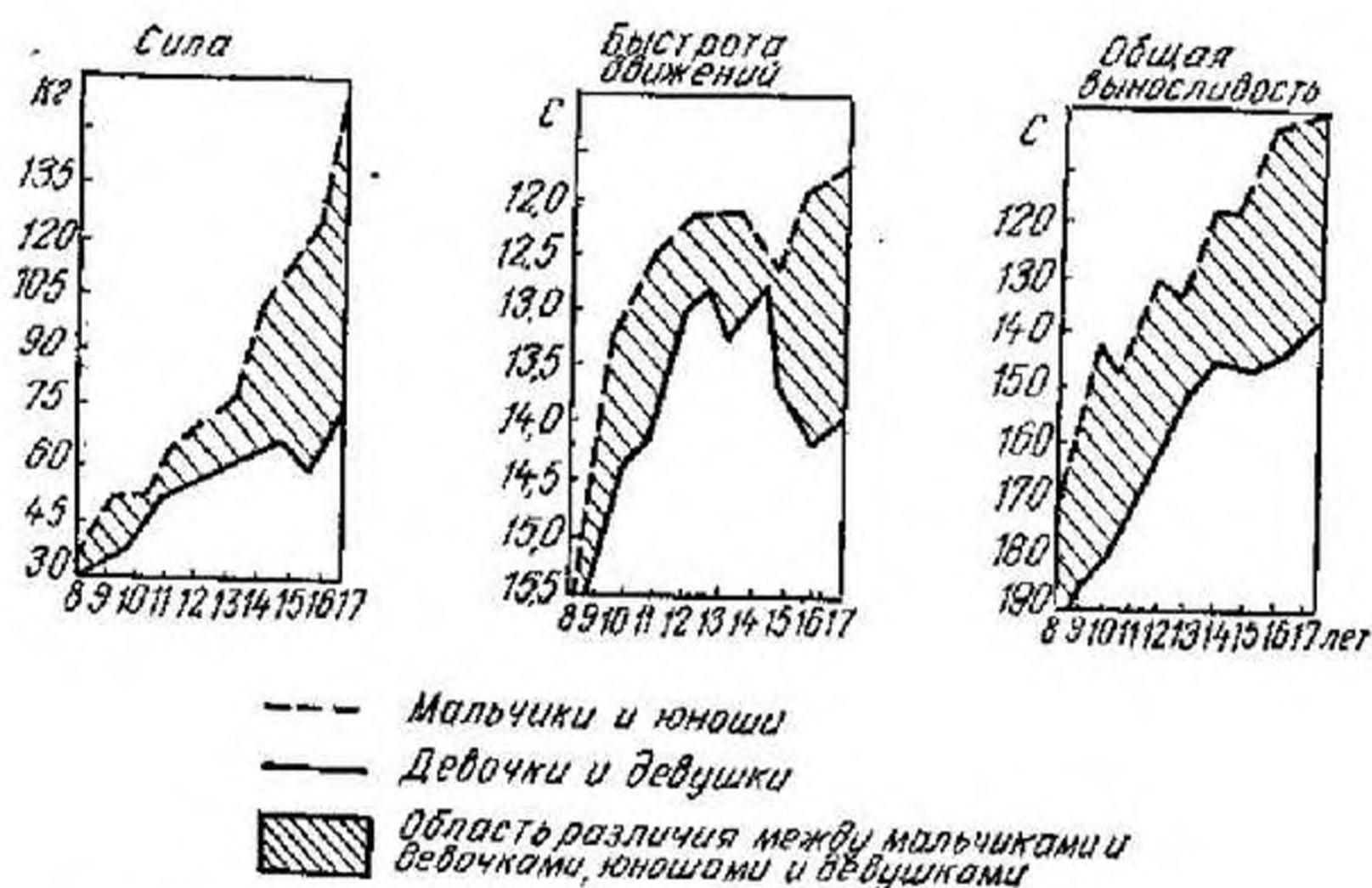


Рис. 3. Возрастное развитие основных двигательных качеств у школьников г. Минска (по А. А. Гужаловскому), 1978 г.

В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями).

Широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция его заключается в стремлении учащихся превзойти в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений.

Моделирование развития ловкости на станциях круговой тренировки взаимосвязано с воспитанием быстроты и складывается из развития способности, во-первых, осваивать координационно

важной предпосылкой для овладения будущей профессией.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм подростка хорошо приспособляется к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы. Для развития выносливости и силы в юношеском возрасте хороших результатов можно ожидать от сочетания различных станций круговой тренировки, направленных на развитие силовой выносливости в чередовании со станциями, развивающими ловкость, быстроту и гибкость.

Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой

тренировки, следует учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей, которые уже в подростковом возрасте весьма ощутимы и становятся особенно существенными в юношеский период. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами (рис. 3).

Нагрузки для девушек 17—18 лет не должны превышать нагрузок, применяемых на станциях с мальчиками-подростками 14—15 лет. Не менее важной отличительной особенностью развития физических качеств у девушек во время занятий круговой тренировкой и является более постепенное наращивание нагрузки — количество станций, объем повторений упражнений, интенсивность их выполнения и т. п.

Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей.

СИЛА

Методы воспитания силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера: работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями; работа с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью; работа с отягощениями или сопротивлением околопредельного или предельного веса и сопротивления.

Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощением околопредельного и предельного веса и сопротивления. Максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени, так как организм ученика не в состоянии выдержать максимального напряжения мышц из-за отсутствия в достаточном количестве кислорода,

необходимого для превращения энергии. «После максимального усилия для восстановления работоспособности необходим «полный интервал» отдыха в течение 3—5 минут»¹.

При работе с малыми отягощениями и сопротивлением до отказа тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки, в которых нервная регуляция по своему характеру близка к регуляции, имеющей место при работе с околопредельными отягощениями. На это необходимо обращать внимание, для того чтобы учащиеся сознательно подходили к границам своих возможностей и старались их постепенно расширять.

Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание, что особенно важно в работе с девушками и слабо подготовленными подростками.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки предпочтительнее применять упражнения с относительно небольшими отягощениями в среднем темпе и большим количеством повторений.

Эффективность применения силовых упражнений методом круговой тренировки в значительной мере зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределена нагрузка на каждом занятии, отдельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие — целевой, направленный на развитие какой-либо группы мышц, а третьи — специальный, связанный с определенным программным материалом.

Не следует на занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий.

¹ Шалих М. Круговая тренировка.— М., 1966, с. 10.

Целесообразно отдельные упражнения с небольшими отягощениями или связанные с преодолением своего веса включать в домашние задания, постепенно увеличивая в них нагрузку.

Наиболее эффективными силовыми упражнениями для учащихся являются такие, которые могут быть выполнены не более 15—25 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 с работы. Если упражнение может быть выполнено большее количество раз подряд, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость.

Силовые упражнения наиболее эффективны, если их применять в начале или середине основной части занятий. В этом случае они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, благодаря чему лучше проходит образование и совершенствование нервно-координационных взаимодействий, которые обеспечивают рост мышечной силы.

При создании модели, направленной на развитие силы мышечных групп в процессе круговой тренировки, необходимо уделять особое внимание специально подобранным упражнениям для локального воздействия, сочетая их с упражнениями общего воздействия.

Дыхание при выполнении силовых упражнений имеет важное значение и требует специального регулирования. Во избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила: допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях; включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме; не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания; желательно, чтобы учащиеся выполняли вдох и выдох в середине силового упражнения, несмотря на то что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание.

Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена также за счет их рационального распределения на станциях круговой тренировки. В паузах используют как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха приме-

няется ходьба, упражнения на растягивание и расслабление.

Регулярные тренировки приспособливают организм к нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки остаются постоянными. Здесь целесообразно повторять подобранный комплекс силовых упражнений, варьируя величину отягощения, количество повторений упражнения и число прохождения кругов за урок. Однако чрезмерно продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому рекомендуется периодически менять их. Частота смены комплексов круговой тренировки для развития силы в различных условиях различна и может зависеть от смены программного материала, поставленных задач физической подготовки и т. п. По рекомендациям М. Шолиха они меняются один раз в 2—6 недель.

Количество занятий с силовой направленностью зависит от ряда факторов, и в первую очередь таких, как физическая подготовленность. Экспериментально доказано, что трехразовые занятия в неделю дают наибольший эффект. Эти рекомендации относятся к силовым упражнениям общего воздействия, так как работоспособность в наиболее мощных мышечных группах восстанавливается относительно медленно.

БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЙ

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал.

Быстрота, в особенности если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов.

Для простых реакций характерен очень большой перенос быстроты; лю-

ди, быстро реагирующие в одних ситуациях, также реагируют и в других. Занятия различными специальными физическими упражнениями улучшают быстроту простой реакции. Воспитание качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии способностей у учащихся к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций. Это достигается введением в программу специальных упражнений, таких, как бег на скорость, бег с ускорением, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. п.

При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки. Например, сначала обучают принимать мяч в ответ на заранее обусловленную передачу, затем ученику предлагают это движение, но в более сложном варианте, с выполнением дополнительных действий, постепенно наращивая скорости или увеличивая отрезок пути. У высококвалифицированных рабочих быстрота сложных реакций очень высока. Достигается это благодаря тому, что такой рабочий реагирует не столько на само рабочее движение, сколько на подготовительные действия к нему. В каждом движении есть две фазы: позотоническая, выражающаяся в небольшом изменении позы и перераспределении мышечного тонуса, и само движение. Высококвалифицированные рабочие умеют реагировать уже на первую фазу до начала основного движения. Эту способность нужно развивать, для чего необходимо на станциях круговой тренировки приучать учащихся реагировать на первую фазу, стремясь заранее принимать нужную позу, постепенно приближая ее выполнение к естественным действиям.

Основным методом развития быстроты являются многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений.

В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышеч-

ные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, чтобы учащиеся на уроках сознательно развивали и увеличивали свою силу.

Наряду с применением отягощения для воспитания быстроты движений используются упражнения, выполнение которых возможно в облегченных условиях, таких, например, как метание облегченных подвесных снарядов, чередование упражнений с облегченными снарядами и снарядами нормального веса. В циклических видах спорта — легкой атлетике, плавании, гребле и других быстрота проявляется в основном в частоте движений. Чтобы поддерживать высокий темп движения, необходимо быстро сокращать и расслаблять мышцы. Все это достигается путем регулярного использования в круговой тренировке упражнений, выполняемых с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Таким образом, основным средством воспитания быстроты в циклических движениях являются повторные упражнения в максимально быстром или высоком темпе, а также упражнения типа ускорений, выполняемые на различных станциях и повторяющиеся через 1—3 станции. В ряде случаев (при возникновении скоростного барьера) целесообразно прекращать на некоторое время упражнения, связанные с развитием скоростных качеств, и переключаться на другие виды упражнений, с помощью которых можно повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.

Помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. Для этого на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера на растягивание, расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются учащиеся, отрабатывая то или иное упражнение на станции. Поэтому

желательно предусматривать применение соревновательного или игрового метода выполнения упражнений, ставить перед учащимися конкретную задачу.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость — это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях, иными словами, справляться с двигательной задачей, возникшей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения.

Воспитание ловкости является общим для всех профессий требованием, а специфика ее предполагает специальный подбор средств, вытекающих из особенностей характера будущей деятельности учащихся. Таким образом, ловкость — это сложное комплексное качество, уровень которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеет высокоорганизованное мышечное чувство и пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит образование координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим.

Программированное развитие ловкости на станциях круговой тренировки основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Чем больше у учащихся запас двигательных навыков и умений, тем богаче его двигательный опыт и тем шире база для приобретения новых форм двигательной деятельности. Богатый двигательный опыт — необходимое условие успешного овладения будущей профессией.

Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости. Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное — точность движения.

Второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности и координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно. Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

В различных профессиях, как и в различных видах двигательной деятельности, ловкость проявляется и воспитывается по-разному. Различают следующие основные направления развития ловкости:

1. Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например, быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д. — этот вид ловкости называется телесной ловкостью. (В книге подобраны материалы для программирования этих упражнений.)

2. Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Примером таких упражнений могут служить преодоление полосы препятствий, различные лазания и др.

3. Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. К ним относятся упражнения в перетягивании, сопротивлении, упражнения типа единоборства и т. п.

4. Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметом. К ним относятся упражнения с бросками и ловлей различных предметов, перебрасыванием, жонглированием в сочетании с дополнительными действиями, а также различные целевые метания и т. п.

5. Ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников. Они выполняются во взаимодействии с партнером как в простых действиях, так и в сложных.

6. Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Это обводка

предметов и партнера, перехват передачи с отскоком от стены и т. п.

Одной из сторон проявления ловкости является способность сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений по ограниченным площадям опоры, так называемое динамическое и статическое равновесие поз.

Воспитание равновесия на занятиях круговой тренировки осуществляют двумя основными способами. Первый из них основывается на использовании упражнений, которые включают движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия. К таким упражнениям относятся различные виды равновесия на двух и одной ноге с продвижением вперед или назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления после различных прыжков, балансирование различных предметов и др. Второй преследует цель совершенствования функций вестибулярного аппарата. В этом отношении полезны все упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перечисленных выше упражнений.

Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию. На различных этапах общефизической и профессионально-прикладной подготовки применяются разные средства, так как ловкость — это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навыками, выработку быстроты реакции на внезапное изменение обстановки, на умение ориентироваться в пространстве и во времени, уравнивать свое тело в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движений, действий.

ГИБКОСТЬ

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она необходима при производствен-

ной деятельности и для различных рабочих специальностей, где нужна определенная, часто большая амплитуда, т. е. запас гибкости. С другой стороны, упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, их способность к растягиванию, что является весьма важным фактором предупреждения мышечных травм на производстве.

Гибкость особенно улучшается в подростковый и юношеский период при регулярных занятиях физкультурой и достигает наибольшей величины к 15 годам, после чего она временно удерживается на достигнутом уровне и затем начинает снижаться (в случае, если не будет продолжена специальная работа).

У подавляющего большинства спортсменов форма суставных поверхностей не препятствует большой амплитуде движений при выполнении упражнений «своего» вида спорта. Легкоатлеты, гимнасты, пловцы обычно используют 80—95% анатомической, предельно возможной подвижности.

Гибкость у женщин, как правило, большая, чем у мужчин. Хорошая гибкость позволяет более полноценно реализовать профессиональное мастерство, проявлять ловкость, повышать производительность труда. Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.

Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит во многом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. Однако в строении суставов могут быть индивидуальные отличия, ограничивающие движения или, наоборот, позволяющие увеличить их амплитуду. Максимальная амплитуда, допускаемая устройством суставов, как правило, в определенной мере ограничена связками и мышцами. Чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Путем систематических

упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а следовательно, и подвижность в суставах.

Гибкость в суставах позвоночного столба обычно вполне достаточна для выполнения большинства рабочих и физических упражнений. Ограниченная растяжимость связок, многочисленных сухожилий и мышц значительно уменьшает эту гибкость. Систематическая работа над улучшением способности сухожилий и мышц к растягиванию повышает гибкость позвоночного столба.

В наибольшей мере подвижность в суставах ограничивают мышцы, проходящие около них. Суть этого ограничения в следующем. В любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается расслаблением и растягиванием мышц-антагонистов. При небольшой амплитуде обычных рабочих движений человека они растягиваются легко. Но в ряде тяжелых профессий движения с максимальной амплитудой ограничиваются из-за достаточной податливости расслабленных мышц-антагонистов. Особенно это относится к мышцам, проходящим через тазобедренный сустав.

Чем выше способность мышц-антагонистов растягиваться, тем больше подвижность в суставах, меньшее сопротивление они оказывают в рабочих движениях, относительно легче и производительнее выполняется различная физическая работа.

Если в создаваемой модели круговой тренировки подбирать упражнения только для развития силы, забывая при этом о необходимости поддерживать уровень растяжимости мышц и подвижности в суставах, то результат всегда будет невысок. Надо, чтобы на станциях круговой тренировки запрограммированные упражнения на силу применялись параллельно, чередовались с упражнениями на гибкость. Такой путь дает наилучший эффект и оправдан практикой.

Существенное значение в начале круговой тренировки для разогрева мышц имеет бег, так как температура мышц — важнейший фактор, определяющий ее податливость растягиванию. Повышение температуры тела под влиянием внешнего тепла или в результате выполнения физической работы вызывает усиленное кровоснабжение мышц, делает волокна более эластичными.

Высокая общая подвижность в суставах приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений на станциях круговой тренировки. Среди общеразвивающих упражнений многие способствуют развитию подвижности в суставах. Это различные наклоны, вращения, махи и т. п., выполняемые с наиболее возможной амплитудой.

Специальная подвижность в суставах приобретается в процессе выполнения специальных упражнений на станциях с преимущественным воздействием «на растягивание» или «на гибкость».

Упражнения «на гибкость» могут быть активными и пассивными, т. е. выполняться самостоятельно, с помощью партнера или отягощения. Активные в свою очередь делятся на упражнения, выполняемые без отягощений и с отягощениями (гантелями, набивным мячом, грифом от штанги и др.).

Упражнения «на гибкость» выполняются на станциях круговой тренировки с разной быстротой: медленно — мало подготовленными учащимися, быстро — хорошо подготовленными.

Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных движений конечностями. Использование при этом инерции движений позволяет повысить их эффективность. На станциях круговой тренировки отягощения используются, во-первых, для увеличения нагрузки, во-вторых, для увеличения амплитуды (посредством движения по инерции), в-третьих, для создания эффекта растягивания напряженной мышцы. Многочисленные исследования показали, что упражнения с отягощением более результативны по сравнению с другими упражнениями. Отягощения для развития гибкости должны применяться осторожно, особенно когда упражнение выполняется быстро или в холодную погоду на спортивной площадке.

В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера.

Упражнения с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями на откры-

том воздухе. Для достижения большой амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги планки и т. п.). Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда запрограммировано во взаимосвязи с воспитанием силы.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость — это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности работы время ее выполнения на станциях круговой тренировки будет разным. Чем выше интенсивность упражнений на станциях, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно сохранить.

Применительно к круговой тренировке среди прочих различают следующие основные виды специальной выносливости: динамического силового характера (силовая выносливость); статического силового характера (статическая выносливость); скоростного динамического характера (скоростная выносливость).

Силовая выносливость — это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнений с различными

сопротивлениями и т. д. Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом сначала прирост нагрузки идет по пути постепенного наращивания объема тренировочной работы за счет увеличения станций на силу, затем посредством повышения интенсивности упражнений за счет увеличения количества повторений на каждой станции. Перед учащимися ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. Рекомендации по физической нагрузке для определенного пола и возраста учащихся даются дифференцированно для сильных, средних и слабых учеников.

Статическая выносливость — это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза и т. п. Специальная работа, направленная на развитие статической выносливости, дает хорошие результаты и в юношеском возрасте.

Для развития выносливости к статическим усилиям полезно использовать упражнения изометрического характера. Величина напряжения в этих упражнениях не должна быть максимальной, а продолжительность должна быть кратковременной. К этим комплексам относятся упражнения на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него, выполнение динамических упражнений во время удержания этих поз. Сюда относятся отдельные упражнения, направленные на укрепление плечевого пояса, мышц брюшного пресса, рук и кистей, которые полезно включать в комплексы утренней гимнастики.

Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости на станциях круговой тренировки является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также различные прыжковые и метательные упражнения.

Работая над развитием скоростной выносливости на станциях круговой тренировки, надо иметь в виду, что этот вид выносливости тесно связан с «запасом» скорости. «Чем выше показатели быстроты движений ученика, т. е. чем лучше у него развиты способности быстро выполнять интенсивную работу, тем легче ему выдержать бо-

лее продолжительную работу с меньшей интенсивностью»¹. Вот почему, развивая скоростную выносливость на станциях круговой тренировки, надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции.

Организуя тренировку на специальную выносливость, нужно решать еще одну важную задачу — воспитывать волевые качества, развивать способность стойко переносить тяжелые ощущения утомления.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. Вначале путем постепенного увеличения времени тренировочной работы за счет большого количества упражнений, выполненных на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Помимо воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений, существенно важным является воспитание специальной игровой выносливости за счет различных игровых упражнений. Такая разнообразно переменная и многократно повторяющаяся деятельность требует быстрого переключения физиологических функций с одного уровня на другой, а также большой пластичности и гибкости центральной нервной системы. Совершенствование «игровой выносливости» достигается как путем увеличения количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и повышением интенсивности упражнений или количества проходимых кругов при постепенном возрастании степени сложности выполнения заданий.

В упражнениях, заимствованных из видов спорта, связанных с единоборством, специальная выносливость развивается путем увеличения числа выполняемых упражнений на станциях круговой тренировки и за счет перехода к более сложным упражнениям, а также с помощью увеличения числа занятий в недельном цикле.

Специальная силовая выносливость воспитывается посредством выполнения силовых упражнений в среднем темпе с отягощением, вес которого примерно равен 50% от максимального

го. Рекомендуется также чередовать большие нагрузки с малыми. При использовании скоростно-силовых упражнений следует обычную величину отягощения повышать постепенно, после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам организма учащихся.

Повышение специальной выносливости тесно связано с совершенствованием спортивной техники. Из этого следует, что длительность выполнения какой-либо конкретной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени совершенства спортивной техники. Чем она выше, тем меньше у ученика лишних движений и напряжения, а следовательно, и непроизводительного расхода энергии. Особенно большое значение высокая техника приобретает в воспитании выносливости на станциях круговой тренировки в парных упражнениях при единоборстве, в упражнениях с мячами и другими предметами или снарядами.

Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в несколько раз. Но чтобы достичь этого, учащимся необходимо систематически и продолжительное время заниматься, постепенно увеличивая как саму нагрузку на станциях, так и прохождение количества кругов на протяжении всего учебного года.

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Она возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой.

В условиях урока физвоспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Исследования, проведенные автором по сравнительной эффективности использования различных способов организации общефизической и специальной подготовки, в контрольной и экспериментальной группах показали преимущество круговых занятий, осо-

¹ Уроки физического воспитания в профессионально-технических училищах. Под общей ред. С. С. Грошенкова.— М., 1966, с. 55.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности девушек 16—17 лет при различных способах организации общефизической подготовки на занятиях в ПТУ

Группы	Динаметрия, кг						Подвижность						Быстрота двигательной реакции, с			Скоростно-силовой показатель, см			Статическая выносливость, с								
	сила правой кисти			сила левой кисти			стансовая сила			суставов плечевого пояса, см			позвоночного столба, см			\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t
	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$												
	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t	\bar{x}	σ	$S\bar{x}$	t			
Испытания до эксперимента																											
Экспериментальная	32	3,0	1,1	28	2,6	1,0	83	15,0	5,7	48	6,4	2,2	9	1,5	0,57	8,1	0,15	0,057	30	2,6	1,0	75	11,0	4,8			
Контрольная	32	1,30,5	0,00	29	1,9	0,7	79	6,1	2,2	1,1	54	7,0	2,5	1,6	3,5	1,2	0,00	8,4	4,4	1,7	29	2,50,9	1,0	80	9,2	3,5	2,7
Испытания после эксперимента																											
Экспериментальная	39	2,1	0,75	32	2,6	1,0	109	15,2	5,8	39	7,1	2,8	15	3,0	1,1	7,4	2,1	0,73	35	3,3	1,2	101	12,0	4,8			
Контрольная	36	1,30,5	13,2	30	1,9	0,7	73	14,8	5,5	8,3	48	7,2	2,8	9,0	5,8	1,5	5,0	7,9	4,8	4,6	32	2,50,9	10,0	97	9,2	3,5	3,0

бенно при воспитании физических качеств с профессионально-прикладной направленностью обучения (табл. 1). Показатели в экспериментальной группе оказались в большинстве случаев выше, чем в контрольной (при $P = 0,001$). Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать вывод о том, что прохождение программного материала по физическому воспитанию с использованием круговых занятий дает положительные результаты, способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, успешной сдаче не только учебных норм, но и норм ГТО. Таким образом, круговая тренировка, введенная в урок физического воспитания, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

Время, планируемое на проведение круговой тренировки в ПТУ, определяется из расчета всего объема времени, выделенного для проведения общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, и колеблется от 10 до 15 мин. Круговая тренировка в зависимости от количества станций укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на уроках физического воспитания.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение будет также зависеть от контингента учащихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы. Включение ее в подготовительную часть урока связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требующей большого напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма учащихся к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов

выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов — совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

УРОКИ ГИМНАСТИКИ

Уроки гимнастики связаны с необходимостью развития умений и навыков, нужных для успешного овладения избранной профессией. Элементы и зачетные комбинации из программного раздела гимнастики требуют определенной физической подготовленности. Именно на уроках гимнастики наиболее остро ощущается взаимосвязь между физическими качествами и навыками, формирующимися на фундаменте физической подготовки. Очевидно, что обучать, например, стойке, подъемам и другим элементам необходимо после того, как у учащихся укрепились мышцы плечевого пояса, спины, живота и др. Кроме того, на уроках гимнастики, где много времени отводится обучению новым элементам и комбинациям упражнений, круговая тренировка дает возможность значительно повысить моторную плотность занятий. Круговая тренировка в данной ситуации является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса — воспитание физических качеств и обучение

навыкам и умениям в сжатый промежуток времени, каким является 45-минутный урок. В зависимости от поставленных задач круговая тренировка может включаться как в подготовительную, так и в основную части урока. Все зависит от того, что является главным в конкретной ситуации — преимущественное развитие физических качеств или обучение и совершенствование программного материала по гимнастике. Если слабая физическая подготовка учащихся препятствует полноценному формированию умений и навыков, круговую тренировку следует проводить в начале основной части урока.

В комплексы круговой тренировки по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата. Количество упражнений в комплексе зависит от преимущественной направленности развиваемых физических качеств и колеблется от 10 до 15 станций.

Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, т. е. идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует также постепенно увеличить количество станций с упражнениями на силу.

При слабой физической подготовленности необходимо давать обязательные задания отдельным учащимся на дом с последующей проверкой их выполнения на уроке.

Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений чередуется в динамических и статических упорах и висах, требующих координированных силовых и волевых проявлений. Это важно учитывать при подборе упражнений для специализированного комплекса по гимнастике. Например, подбирая упражнения для развития мышц брюшного пресса, их следует сочетать с положениями висов или упоров. Упражнения для рук и плечевого пояса, связанные с упорами и висами, выполняются с применением дополни-

тельного отягощения или сопротивления партнера, амортизатора и т. д.

При выполнении упражнений на снарядах по отделениям, когда снижается моторная плотность урока из-за ожидания очереди, можно рекомендовать индивидуальные дополнительные задания ученикам в виде упражнений, заимствованных из комплексов круговой тренировки. Например, прыжки со скакалкой, упражнения для брюшного пресса, рук, спины и т. д.

Примерная схема организации круговой тренировки на уроках гимнастики следующая. На первом уроке учащиеся знакомятся с организацией занятий на станциях, расположением, последовательностью выполнения упражнений, переходами, записью в учетных карточках, подсчетами и др.

На втором уроке определяют МТ (максимальный тест) выполнения упражнений на каждой станции, нагрузки по схеме $\frac{MT}{2}$ или $\frac{MT}{4}$ в зависимости от физической подготовленности группы. На 3—6 уроках проходят $\frac{MT}{4} + 1$ или $\frac{MT}{2} + 1$ с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений.

На седьмом уроке определяется новый МТ с повторением предыдущего цикла. Переход к новому циклу может быть и раньше, если комплекс, подобранный для учащихся, исчерпал себя или, наоборот, будет продолжен.

Используя круговую тренировку на втором и третьем году обучения, необходимо позаботиться о разнообразии комплексов и методических вариантов, так как неудачно подобранный комплекс, однообразие его снижают интерес к занятиям, что неизбежно отражается на качестве. Непременным условием успешного составления комплекса — неразрывная связь между общефизической и профессионально-прикладной подготовкой на основе программного материала, проходимо-го на уроке.

На втором и третьем годах обучения наиболее целесообразно осваивать сложные варианты с ведением учета по карточкам достижения, так как размер зала концентрирует круговой комплекс в форму, удобную для быстрого контроля и оперативного вмешательства, которое может возникнуть на этапе освоения.

ИГРОВЫЕ УРОКИ

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. Применение различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность группы и год ее обучения. В специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядной гимнастики с использованием различного инвентаря. Из легкой атлетики — упражнения по прыжкам, метанию и бегу. Из тяжелой атлетики — упражнения с различными отягощениями.

Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов спортивных игр используют комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов или их сочетаний, составляет 3:1. При этом необходимо избегать чрезмерного увлечения одной или другой крайностью при подборе специализированных комплексов в игровых уроках.

На секционных занятиях по играм применяется больше игровых станций для специальной целевой подготовки.

УРОКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

При прохождении программного материала по легкой атлетике часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса учащихся имеет слабые показатели по таким видам легкой атле-

тики, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту и т. д. После проведения контрольных испытаний преподаватель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку учащихся, чтобы успешно выполнить учебные программы и сдать нормы комплекса ГТО.

Перспективность применения круговой тренировки в этом плане очевидна, и она с успехом может использоваться на уроках легкой атлетики. Переход к проведению ее можно осуществить после усвоения круговой тренировки на уроках гимнастики или спортивных игр. Следует позаботиться о целесообразном расположении станций с учетом имеющегося в наличии оборудования, прыжковых ям, беговых дорожек, секторов для метания и т. д. При наличии гимнастического городка отдельные станции можно располагать на его территории, что позволит разнообразить комплекс круговой тренировки на уроках легкой атлетики.

Специализированные комплексы круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10—15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.

Направленность комплекса определяется показателями учащихся на приемных контрольных испытаниях, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку подростков.

При проведении круговой тренировки на уроках физического воспитания по легкой атлетике следует учитывать как специфику профессии группы, так и степень ее физической подготовленности. В отдельных случаях при слабой физической подготовке необходимо рекомендовать учащимся дополнительные упражнения.

Давая задания на дом, следует контролировать их выполнение на последующих уроках. Процесс обучения длителен и требует серьезного отношения к учебе. Важно довести все это до сознания учащихся, приучить их к регулярным и систематическим занятиям.

Применяется круговая тренировка на уроках легкой атлетики на первом году обучения во втором полугодии, а на втором и третьем годах обучения

после контрольных испытаний как в первом, так и во втором полугодии. Занятия на первом году обучения следует проводить по упрощенному варианту, в дальнейшем можно переходить к более сложным вариантам, требующим учета и записи результатов. Срок действия комплексов такой же, как и на предыдущих уроках, — 4—6 занятий. Замену отдельных станций можно производить, учитывая конкретные условия, а также изучаемый материал на уроке.

При проведении круговой тренировки на спортплощадке или стадионе следует изготовить станционные плакаты и футляры к ним для хранения в ненастную погоду.

УЧЕБНАЯ ЛЫЖНЯ

Интересно и разнообразно можно построить уроки по лыжной подготовке методом круговой тренировки. Когда еще нет снежного покрова, такие занятия нужно организовать как в спортивном зале, так и на спортплощадке. Важно, чтобы в комплекс входили упражнения, направленные на развитие силы рук, ног, брюшного пресса, спины с использованием дополнительных отягощений и различных снарядов, упражнения для развития быстроты, связанные с бегом на короткие дистанции, прыжками, игровыми заданиями на общую выносливость — переноска и подъем грузов, борьба в единоборстве, передвижение в трудном положении с дополнительным отягощением, челночный бег с переменной скоростью; комбинированное смешанное передвижение различных препятствий, хождение по лестнице и т. д.

Круговую тренировку на учебной лыжне можно включать в уроки, на которых совершенствуется и закрепляется пройденный материал на втором и третьем годах обучения.

Непременным условием для проведения таких занятий является предварительное ознакомление с формой и методикой круговых занятий. Все организационные вопросы нужно решать во время предварительного инструктажа на лыжной базе. На первом занятии рекомендуется ознакомиться с выполнением упражнений на станциях. Далее упражнения выполняются по заданию с постепенным увеличением нагрузки по станциям. Переход к следующему циклу происходит по усмотре-

нию преподавателя и зависит от того, как решена поставленная задача.

Занятия на учебной лыжне требуют знания рельефа местности, высокой организации и хорошей подготовки. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи урока. Занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью и т. п.

Последовательность и систематичность требуют строго определенной обоснованной системы подбора станций. При этом методическая последовательность прохождения материала на станциях предполагает выполнение основных дидактических правил: от легкого (первого комплекса) к трудному (третьему варианту), от простого (комплекса, подобранного из сравнительно несложных станций) к более сложному (комплексу, состоящему из станций повышенной трудности). Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно совершенствует физические качества человека, повышает функциональные возможности.

Наглядность и доступность при круговых занятиях на учебной лыжне предполагают регулярное использование плакатов с символическим изображением упражнений и методики их выполнения в виде краткой текстовой записи. Доступность упражнений во многом способствует ясному, глубокому пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, умений, навыков. При этом необходимо учитывать физическое развитие, физическую подготовленность, пол, возраст и индивидуальные особенности учащихся, а также условия погоды, качество лыжного инвентаря.

Сознательность и активность играют важную роль во время круговых занятий на учебной лыжне. Так как станции круговой тренировки удалены друг от друга на большое расстояние по сравнению со станциями в спортивном зале, учащимся практически приходится выполнять упражнения самостоятельно. От того, насколько сознательно подходят они к процессу обучения, знают цели и задачи круговых занятий, разбираются во всех упражнениях и технических приемах, зависит их активность. Построение круговой трениров-

ки предполагает в своей основе необходимость сознательных и согласованных действий группы, дисциплинированность. Большое значение для поддержания активности имеет стимулирование и поощрение перехода учащихся к более трудному комплексу. Учитывая, что круговая тренировка делает занятия интересными, эмоционально насыщенными, необходимо смелее применять ее на последующих годах обучения при совершенствовании и закреплении программного материала по лыжной подготовке.

Методика построения и организации урока по типу круговой тренировки на учебной лыжне предусматривает:

- наличие участка для учебной лыжни;
- изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий;
- изготовление плакатов-станций размером 30×50 см, не боящихся влаги и достаточно прочных, имеющих у основания колышки высотой около 1 м;
- предварительный разбор и изучение станций перед практическим применением их на учебной лыжне;

предварительное ознакомление учащихся с организацией проведения круговой тренировки на уроках в спортивном зале и на спортплощадке по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм;

расстановка стационарных плакатов и ограничительных флажков (при этом прокладку различных отрезков пути первый раз необходимо сделать совместно с группой учащихся, предварительно выполнив упражнение самому или предложив их выполнить лучшему ученику);

если выпал глубокий снег, необходимо протоптать лыжню на самих станциях и на переходах от одной станции к другой. Для этого необходимо, не нарушая строя, след в след пройти по всем станциям, замкнув полностью круг; количество станций зависит от: а) задач, которые следует решить на уроке; б) времени, запланированного на круговые занятия; в) степени подготовленности, пола и возраста; г) количества учащихся на каждой станции (опыт практической работы показал, что количество станций может быть от 8 до 15 в зависимости от конкретных условий).

Методы и варианты круговой тренировки подбираются самостоятельно. Можно рекомендовать метод непрерывного упражнения, где при незначи-

тельных и умеренных усилиях отпадает необходимость даже в кратких, так называемых «действенных» паузах. Объем воздействия в таком случае может составлять прохождение от 1 до 3 кругов, а длительность воздействия — от 30 до 60 мин. Предлагаем три варианта для круговой тренировки на учебной лыжне.

В а р и а н т 1

Время работы на станциях не устанавливается. Дается средняя норма отдельно для юношей и девушек. Например, отрезки для прохождения дистанции (повторно 2—5 раз). Выполнение задания на станции и переход к очередной станции происходят самостоятельно. Учитывается объем проделанной работы за назначенное время. Перерывы между станциями отсутствуют, они даются только между кругами на 3—5 мин. Отрезки на стационарных участках 25, 50, 75, 100 м.

В а р и а н т 2

Время работы на станциях 3—5 мин. Дается средняя нагрузка, подобранная практическим путем, как и в первом варианте (допустим, 3 повторения девушке, 5 повторений юноше). Дифференциация нагрузки по полу и физическому развитию осуществляется путем увеличения или уменьшения на одно повторение по сравнению со средним количеством повторений для всех учащихся. Перерывы между станциями продолжительностью 1—2 мин включают переходы к очередной станции и кратковременный отдых. Количество кругов 1—2. Отрезки на станциях — 25, 50, 75, 100 м. Отдых между кругами 3—5 мин.

В а р и а н т 3

Время работы на станции составляет 3—5 мин, но количество повторений должно быть индивидуальным, с постепенным повышением его до максимального. После этого необходимо переходить к следующему комплексу, степень трудности которого выше предыдущего. Длительность перерыва та же, что и в предыдущем варианте, или может быть сокращена до 1 мин. Отрезки на станциях не превышают

100 м. Количество кругов 1—2. Отдых между кругами 3—4 мин.

Проведению круговой тренировки предшествуют постановка задач урока и разведение отделений или команд по станциям. Количество учащихся в отделении или команде минимально 2, максимально 4 на одной станции. После разведения учащиеся по сигналу приступают к выполнению заданий на станциях. Со следующим сигналом начинается перерыв и переход к очередной станции против часовой стрелки. Контроль ведется по секундомеру или часам и в дальнейшем может выполняться учениками самостоятельно. Преподавателю желательно находиться в точке наилучшего обзора и контроля. При этом не исключается возможность передвижения в районе отдельных (трудных) станций или циркуляция по кругу. Разбор урока и подведение итогов лучше проводить в помещении, а не на воздухе.

РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ПТУ

Круговая тренировка, осуществляемая в условиях урока физвоспитания в ПТУ, представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

Различают следующие основные разновидности круговой тренировки:

по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Круговая тренировка по методу непрерывной работы проводится без перерывов и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций и имеет следующие варианты.

В а р и а н т 1

Упражнения проводятся без пауз и без целевого времени в момент выполнения упражнений и между кругами.

После того как разучены упражнения и проведено испытание, определяющее максимальное число повторений (максимальный тест — МТ), каждый получает стандартную дозировку $\frac{MT}{4}$ или $\frac{MT}{2}$. Упражнения на каждой станции и переход между ними выполняются в свободном темпе, без учета времени.

Повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции ($\frac{MT}{2} + 1$) или за счет перехода к следующему более трудному комплексу.

В а р и а н т 2

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того как разучены упражнения и на каждой станции проведен максимальный тест (30 с упражнения и 30 с отдыха), засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой $\frac{MT}{2}$ или $\frac{MT}{4}$. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), что и является целевым временем. Учащимся на уроке необходимо стремиться при стандартном объеме упражнений к сокращению времени прохождения кругов до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. При этом заводится карточка достижений.

В а р и а н т 3

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем тренировки и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой станции по принципу 30 с работы и 30 с отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировоч-

ным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Последний вариант особенно важен для подготовительной второй половины основной части урока физвоспитания, так как тренировочное время стандартизировано. Минимальное время, необходимое для проведения этого варианта, позволяет вводить круго-

вую тренировку практически в каждый урок.

Преимущество третьего варианта заключается также и в простоте фиксации времени. Это позволяет преподавателю постоянно следить за ходом тренировки и значительно облегчает учет. После окончания круговой тренировки ученики заносят в карточку достижений только число пройденных кругов и станций.

Карточка достижений в круговой тренировке по методу длительной работы (упражнения без перерывов, но в целевое время)

(по М. Шолуху)

Фамилия, имя	Дата рождения	Рост	Вес	Класс	Начата
					Закончена
Упражнения	Максимальный тест	$\frac{МП}{2} \cdot 1/\text{время}$	$\frac{МП}{2} \cdot 3/\text{время}$	$\frac{МП}{2} \cdot 3/\text{время}$	$\frac{МП}{2} \cdot 3/\text{время}$
	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
1					
2					
3					
4					
5...					
до 10					
Объем упражнений					
Время упражнений					
Целевое время					
Пульс					
Самочувствие					

Все варианты круговой тренировки по методу непрерывного упражнения можно применять на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и гимнастике, а также для различных профессий, связанных с активным физическим трудом.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с краткими перерывами, так называемыми «действенными» паузами как между упражнениями, так и между кругами. Эта разновидность имеет три варианта. В первом и втором упражняются на станциях по 15 с с постоянным перерывом в 30—45 с.

Круговая тренировка по этим вариантам строится следующим образом. Проводится тренировка с индивидуальной дозировкой $\frac{МП}{2}$ за 15 с с интервалом отдыха 30—45 с.

Время отдыха зависит от величины нагрузки избранного упражнения и физической подготовленности учащихся. Чем выше интенсивность упражнений,

тем успешнее будет развиваться максимальная сила, а также такие комплексные физические качества, как скоростная сила и скоростная выносливость.

При выполнении работы по первому и второму вариантам круговой тренировки надо следить и добиваться четкого выполнения упражнений в среднем тренировочном темпе. Увлечение максимальным темпом в ущерб точности выполнения упражнений недопустимо.

В третьем варианте упражняются на станциях в течение 30 с с постоянным 30-секундным перерывом.

При подборе упражнений для третьего варианта необходимо предусмотреть комплексы из таких упражнений, которые учащиеся смогли бы выполнять на протяжении 30 с работы без особой спешки с допустимой точностью.

Повышение индивидуальной нагрузки в третьем варианте идет за счет увеличения количества повторений на

**Карточка достижений в круговой тренировке по методу
экстенсивно-интервальной работы
(упражнение 30 с, перерыв 30 с)**

(по Зейферту, Циттау)

Фамилия, имя	Дата рождения		Рост	Вес	Класс	Начата		
						Закончена		
Упражнения	1МТ	$\frac{МП}{2}$	$\frac{МП}{2} \cdot 1$	$\frac{МП}{2} \cdot 2$	$\frac{МП}{2} \cdot 1$	$\frac{МП}{2} \cdot 3$	2МТ	$\frac{МП}{2} \cdot 1$
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7...								
до 10								
Сумма								

станциях $\frac{MT+1}{2}$, $\frac{MT+1}{2}$, и т. д., а общей — за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой (см. карточку).

Опыт практической работы в ПТУ показал, что применение круговой интервальной тренировки с паузами отдыха в начале урока заменяет разминку и общефизическую подготовку при прохождении одного круга.

Прохождение двух-трех кругов в основной части урока решает, помимо задач общефизической подготовки, еще и задачи целенаправленного профессионально-прикладного развития физических качеств комплексного характера, таких, как специальная выносливость, скоростная сила, а также силовая выносливость.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с полными паузами отдыха при интенсивно-интервальной работе с мощностью до 75% от максимальной, является разновидностью интервальной тренировки, целевое назначение которой направлено на развитие скоростной силы, скоростной и силовой выносливости и имеет два варианта. В первом на каждой станции упражняются 10—15 с с паузами отдыха 30—90 с, которые зависят от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет сокращения тренировочного времени с 15 до 10 с при условии сохранения прежнего количества повторений, но за более короткое время.

Во втором варианте работа на каж-

дой станции не ограничена временем и каждое упражнение повторяется максимум 8—10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 с в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки.

Повышение нагрузки идет так же, как и в первом варианте, за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха применяются упражнения на расслабление и растягивание для лучшего восстановления сил и подготовки организма к очередной работе. Этот методический вариант может быть применен на уроках с юношами, будущая профессия которых связана с активным физическим трудом, а также в смешанных группах, где девушки в это время выполняют другое задание.

При использовании на уроках физвоспитания круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха количество занимающихся на станциях подбирается такое, которое дает возможность выполнять упражнения одному-двум учащимся, отдыхать и выполнять упражнения на расслабления другим таким образом, чтобы не нарушался полный цикл работы и отдыха. При такой организации на одной станции может находиться сразу до 4 учащихся. Такая форма организации занятий формирует у учащихся навыки взаимопомощи. Они учатся вести взаимный контроль за количеством повторений упражнений и особенно наблюдать со

стороны за качеством выполнения станционных заданий.

Круговая тренировка по методу интенсивно-интервальной работы с полным интервалом отдыха отличается от предыдущих методов и их вариантов не только по организации проведения, но также и по определению МТ. Учащиеся на каждой станции занимаются не все одновременно, так как размещены по 2—4, а выполняют задание поочередно. При этом организация процесса круговой тренировки может быть обычной, включающей прохождение одного и более кругов, или специфической, когда каждое упражнение на станции выполняется сериями до трех раз, а затем происходит переход к следующей станции. Применение этого метода во всех его вариантах направлено на совершенствование скоростной силы и скоростной выносливости.

Для занятий по типу круговой тренировки с использованием методов непрерывного и интервального упражнения мы предлагаем такую организационно-методическую форму занятий, которая, подобно круговой тренировке, содержит все основные ее компоненты и в то же время предельно упрощена и доступна. Такие занятия по типу круговой тренировки проводятся без письменного учета и дифференцируются за счет последовательного использования трех однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной, постепенно повышающейся степенью трудности.

Предлагаемый подход к реализации круговой тренировки в рамках урока физвоспитания дает возможность сосредоточить все внимание учащихся на выполнении упражнений на станциях, ознакомиться и изучить очередное упражнение во время перехода к очередной станции, отдыхать на них, не отвлекаясь на запись результатов в индивидуальные или групповые карточки, и дифференцировать нагрузку за счет различных вариантов выполнения упражнений.

Преподаватель в это время имеет возможность сосредоточить свое внимание на организации и контроле за ходом проведения круговой тренировки, оказывать помощь отдельным учащимся в исправлении ошибок при выполнении отдельных упражнений. Это важно, когда учащиеся еще не ознакомлены с основами круговой тренировки.

Для занятий по типу круговой тренировки с использованием метода непрерывного упражнения можно применить 10—15 станций в зависимости от обеспечения инвентарем учащихся на каждом конкретном уроке. Подбирать упражнения при начальном обучении необходимо простые, не связанные с освоением сложных навыков.

Нагрузки рассчитываются практическим путем. В расчет берется временной отрезок в 15—30 с. Дозировка определяется максимальным и минимальным числом упражнений, выполняемых на каждой станции. Например, максимальное число выжимания гантелей весом 8—10 кг составит в среднем по группе 20—30 раз за 30 с. В этом случае общее задание для группы будет: максимальное—30 раз, минимальное—15. При этом нужно следить за тем, чтобы выполнение упражнений на разных станциях занимало одинаковое время, включая и переходы.

Последовательность перехода может определяться самими учащимися — командирами групп — при наличии свободных станций или по заведенному порядку — против часовой стрелки. Второй способ последовательности перехода в организационном отношении является предпочтительным, так как не нарушается чередование нагрузки и отдыха на различные группы мышц, учтенное при подборе комплексов.

Целесообразность дальнейшего применения комплекса будет зависеть от правильного соотношения нагрузки и отдыха, а также последовательности подбора упражнений. Повышать нагрузки можно путем усложнения комплексов, а также за счет увеличения прохождения количества кругов. При прохождении более одного круга необходимо давать учащимся перерыв (3—5 мин), используемый преподавателем для повторного измерения пульса, разбора ошибок, а также проведения мероприятий воспитательного характера.

Учащийся самостоятельно может проследить за своим физическим развитием, регулярно измеряя свой пульс. При успешной адаптации организма пульсовая кривая идет по наклонной вниз, в сторону уменьшения, а пульс в покое становится реже, что, безусловно, связано с более экономичной работой сердца.

При занятии по типу круговой трени-

ровки с использованием интервального метода можно включать в комплекс также до 10—15 станций. Дозировка и число повторений колеблются от 10 до 20. Последовательность перехода — против часовой стрелки по порядку расположенных станций. Время на отдых и работу дозируется. В условиях урока физвоспитания практически апробирован ряд вариантов. Первый проводится без пауз, но с целевым временем по следующему порядку. Если в командах от 2 до 4 человек, то занимается половина учащихся, а остальные отдыхают и ждут своей очереди. Смена станций может проходить самостоятельно, но лучше по сигналу через определенный интервал, который устанавливается необходимым временем для выполнения упражнений в спокойном темпе.

Второй вариант проводится с паузами и целевым временем тренировки. На станциях занимается от 2 до 4 человек, которые начинают и заканчивают работу по сигналу одновременно. Регламент — 30 с упражнений и 30 с отдыха — требует соответствующего рационального подбора упражнений.

Уровень трудности и степень нагрузки на каждом упражнении должны быть такими, чтобы учащиеся могли выполнять их на протяжении 30 с работы без особой спешки, например $\frac{MT}{2}$. При этом необходимо добиваться от учащихся высокой точности. Основной недостаток этого варианта — одинаковое число повторений упражнений для всех учащихся. Он должен компенсироваться за счет использования на самой станции упражнений различной трудности для дифференциации нагрузки как индивидуально, так и по годам обучения.

Перечисленные варианты круговой тренировки с применением методов непрерывного и интервального упражнений направлены по преимуществу на развитие общей и силовой выносливости, скоростной силы.

Основные преимущества этих вариантов круговой тренировки состоят в следующем:

они являются наиболее простой и удобной промежуточной формой, облегчающей внедрение круговой тренировки в уроки физического воспитания;

учитель имеет большую возможность сосредоточить свое внимание на

решении основных задач физического воспитания учащихся;

концентрируется внимание учащихся на четко осознанном и правильном выполнении самого упражнения на станции;

занятия упрощаются ввиду отсутствия учета и становятся доступными для тех, кто не был ознакомлен с применением круговой тренировки;

облегчаются организация и контроль;

воспитываются самостоятельность, инициативно повышается роль групп.

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение различных целевых комплексов физических упражнений, моделируемых в соответствии с учебной программой и профессиональной направленностью физического воспитания.

Применяя структуру круговой тренировки, можно приближать эффект общеразвивающих упражнений к специфическим требованиям избранной профессии.

Упражнения для круговой тренировки подобраны с учетом анатомической классификации — для рук, туловища, ног и т. п., а также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств.

Рисунки для круговой тренировки сделаны по стилизованной схеме (так называемому символу круговой тренировки), схематически показывающей основные положения упражнений. В соответствии с символом они поочередно выполняются на станциях круговой тренировки.

Для организации занятий предлагается большой набор разнообразных упражнений, охватывающих все основные мышечные группы. Они и направлены на преимущественное воспитание и совершенствование физических качеств, закрепление навыков и умений прикладного характера.

Упражнения в комплексах подобраны из технически несложных движений. Учащимся рекомендуется предварительно изучить их в подготовительной части урока в виде отдельных общеразвивающих упражнений, выполня-

емых фронтальным или поточным способом.

В большинстве эти упражнения имеют ациклическую структуру, но в круговой тренировке им придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Простота упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно.

Принцип концентрации упражнений в комплексы круговой тренировки сильно воздействует на человека, интенсифицирует физическую подготовку, способствует благотворному росту молодого организма в целом.

В отличие от элементарных гимнастических упражнений комплексы круговой тренировки, входящие в учебно-методические плакаты-станции настоящей книги, представляют, как правило, простые и постепенно усложненные действия. Они подбираются из различных видов спорта, а также из повседневной практической деятельности.

Благодаря своей конкретности, целенаправленности такие упражнения доступны пониманию учащихся и выполняются ими свободно и с желанием. Каждый решает поставленную преподавателем двигательную задачу по-своему, в соответствии со своими возможностями. Упражнения, как правило, вовлекают в работу мышцы всего тела, оказывают общее воздействие на организм и являются универсальными общеразвивающими упражнениями в широком смысле слова.

Особое значение для разностороннего развития верхних конечностей приобретают упражнения с различными предметами, снарядами повышенной для учащихся веса. Движения бросания и ловли, передачи и приема, размахивания, вращения и т. п. развивают ловкость, сноровку в обращении с предметами разной формы и веса, вырабатывают быстроту двигательной реакции. Учащиеся приобретают важные для практической и трудовой деятельности умения и навыки. Большинство упражнений комплексов круговой тренировки представляют собой типичные движения общего и целевого воздействия.

К комплексам упражнений круговой тренировки относятся также некоторые упражнения, выполняемые на снарядах и тренажерах. В отличие от упражнений на снарядах в спортивной гимнастике они выполняются в обус-

ловленной самой двигательной задачей экономной форме.

Некоторые вспомогательные гимнастические снаряды: скамейки, плиты, лестницы и другое оборудование используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях круговой тренировки. Объединенные в специализированные комплексы, эти упражнения успешно могут использоваться как для общефизической, так и для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) на уроках физического воспитания.

Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченному подбору тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями учеников комплексы круговой тренировки имеют весьма широкую сферу применения как для общефизической и профессионально-прикладной целевой подготовки, так и для совершенствования в отдельных видах спорта, входящих в учебную программу по физическому воспитанию. Кроме круговой тренировки, применяются несколько упрощенные способы организации и проведения занятий, которые являются подготовительной ступенью к самой круговой тренировке. Рекомендуемые в настоящем пособии комплексы круговой тренировки могут, таким образом, использоваться как при прохождении отдельных видов учебной программы и ППФП, так и в процессе домашних индивидуальных занятий, организованных по типу круговой тренировки.

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Физическое воспитание следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения, где каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой по методу круговой тренировки.

Для циклического планирования круговой тренировки используются комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую

подготовку учащихся с учетом профиля избранной профессии и программного материала, который изучается на уроках физического воспитания. Избранный комплекс применяется на 4—6 смежных занятиях, после чего производится его коррекция. Коррекция предусматривает замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса, с тем чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки учащихся. Ниже приводится примерный расчет часов в учебном процессе по физическому воспитанию, в котором дано распределение разделов учебной программы по основным видам физических упражнений.

Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планируется на все уроки в течение учебного года раздельно.

По усмотрению преподавателя этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден раздельно в любой из частей урока. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что позволяет решать три важные задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязанно в относительно короткий промежуток времени, а главное с большой эффективностью.

На первом году обучения применение круговой тренировки можно начинать по упрощенному варианту, т. е. по типу круговой тренировки, где не ведется учет в карточках достижения и предлагается стандартная нагрузка с использованием различных вариантов упражнений для дифференцированного подхода к учащимся.

Опыт практической работы показал, что круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом году обучения 30—40%, на втором — 50—65, на третьем году — 50—70% от общей суммы времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки. Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от выбора преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

На первом году обучения круговую

тренировку следует планировать, начиная с уроков гимнастики. По усмотрению преподавателя эти уроки распределяются в первом и во втором полугодии по 6—8 уроков.

Во втором полугодии круговая тренировка может быть спланирована на последних 6—8 уроках по спортивным играм, после того как учащиеся освоят основные умения и навыки техники игры.

Аналогичным образом круговая тренировка планируется на уроках легкой атлетики.

На первом году обучения на уроках лыжной подготовки круговую тренировку не планируют из-за большого объема нового программного материала. И только при отсутствии снежного покрова она может быть использована на занятиях на спортплощадке или в зале.

На втором году обучения круговую тренировку можно вводить с первых уроков легкой атлетики, после приема и анализа результатов контрольных испытаний в беге, прыжках, метании. Таким образом, на нее может быть отведено по 6—8 уроков легкой атлетики в каждом полугодии.

На уроках гимнастики круговую тренировку планируют с первого урока по 6—8 занятий в первом и во втором полугодиях.

На уроках лыжной подготовки в зависимости от погодных условий круговую тренировку планируют на 4—6 сдвоенных уроков.

На игровых уроках круговую тренировку включают во втором полугодии при закреплении пройденного материала первого года обучения. На это отводится 6—8 занятий.

На третьем году обучения круговая тренировка может быть спланирована практически при прохождении всех разделов программы. На уроках легкой атлетики на нее отводится 6—8 занятий в первом или втором полугодии в зависимости от климатических условий и спланированного учебного процесса. При прохождении раздела «Гимнастика» круговая тренировка планируется на 10—12 занятиях в первом полугодии, при изучении спортивных игр — на 6—8 занятиях во втором полугодии и на 6—7 занятиях лыжной подготовки во втором полугодии.

Контрольные нормативы (тесты) по ППФП планируются и определяются руководителем физического воспита-

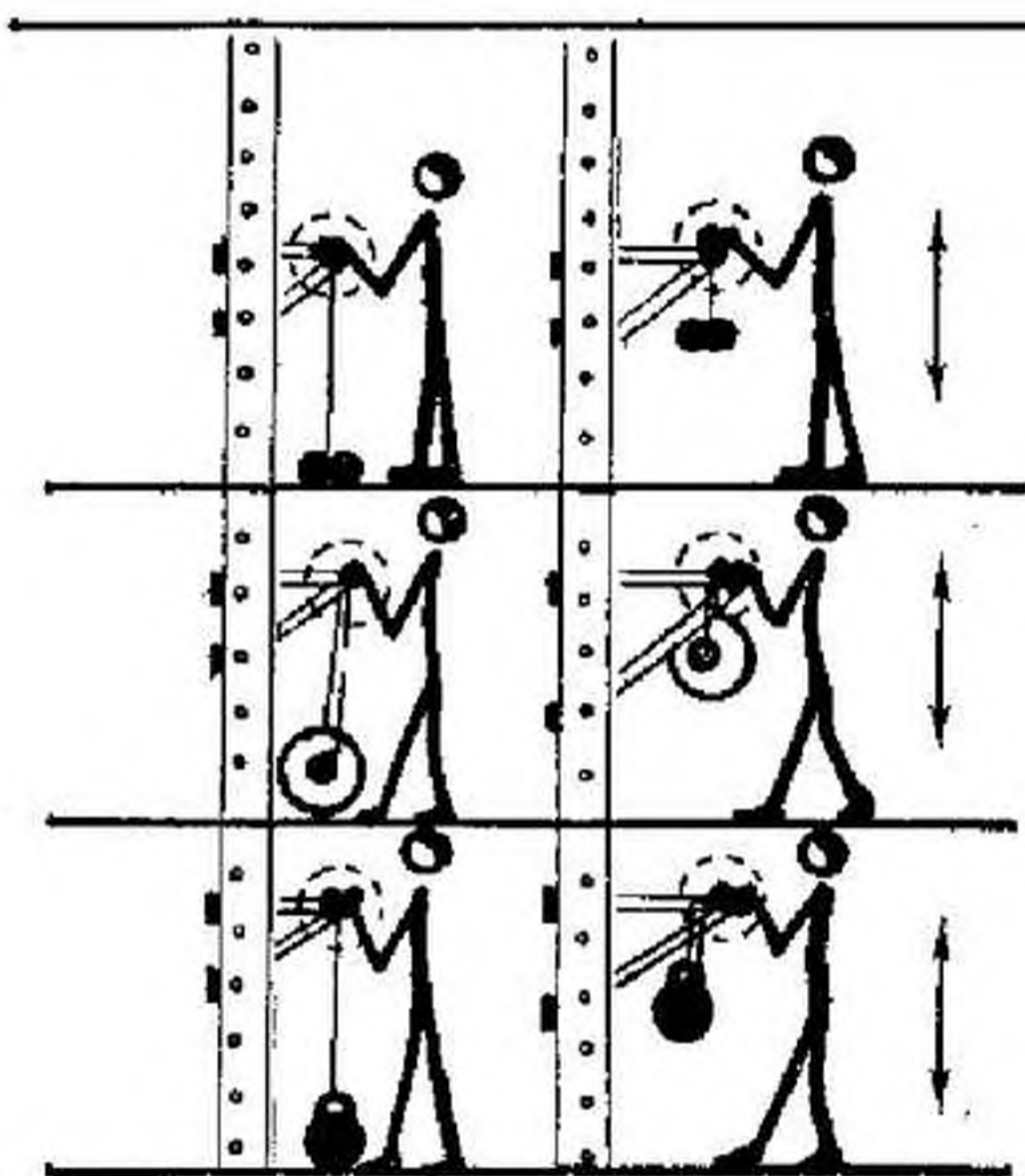
ния с учетом характерных особенностей изучаемых профессий.

Таковыми нормативами могут быть нормы ГТО или учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности учащихся. При этом необходимо четко представлять, какие виды программы или нормы ГТО будут в наибольшей мере способствовать оценке физических качеств, характерных для данной про-

фессии. На контрольных уроках, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

Если контрольные нормативы ППФП совпадают с учебными или с нормами ГТО, то планирование и учет их ведутся параллельно в одном протоколе. Все это в конечном итоге должно способствовать сокращению дополнительной отчетности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

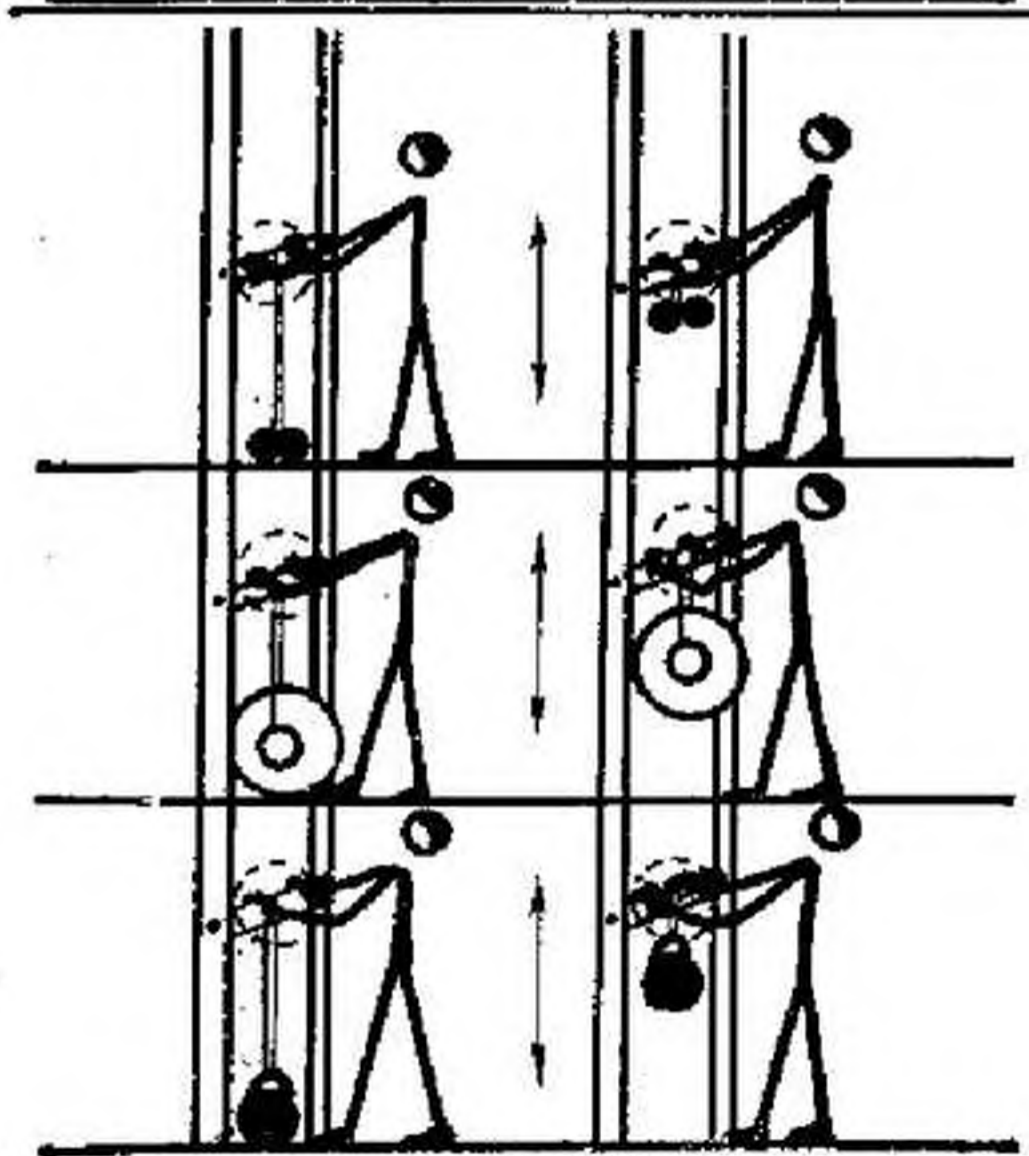


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти удерживают ворот, переброшенный через блок кронштейна с гантелью весом 5—8 кг.

Выполнение. Поднимать и опускать гантель путем накручивания и раскручивания шнура на ворот. Дыхание произвольное. Следить, чтобы не было задержки.

2. То же, но вместо гантели блин от штанги весом 10—15 кг.

3. То же, но вместо блина от штанги гиря весом 16—32 кг.



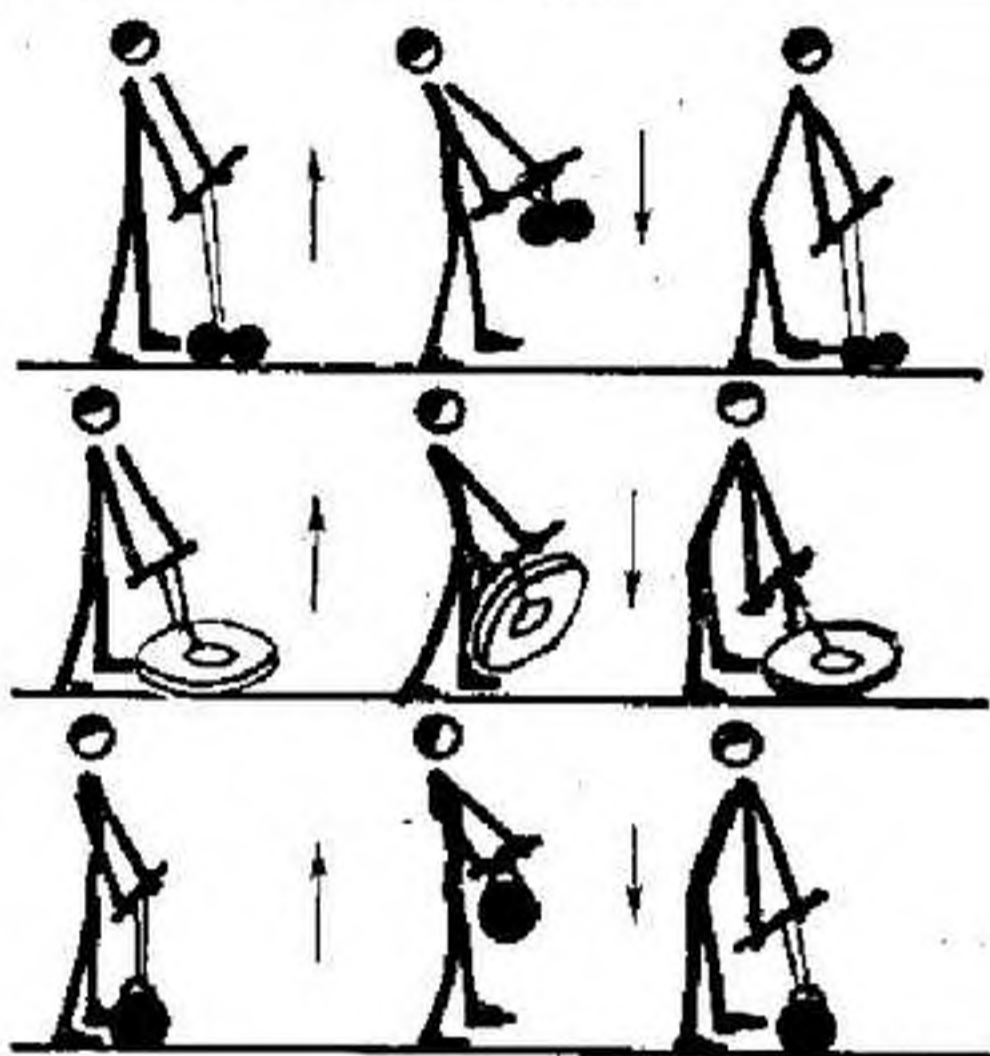
2

1. И. п. Стоять, ноги на ширине плеч, кистями рук захватив ворот сверху, к которому прикреплен груз (гантелью весом 3—5 кг).

Выполнение. Поднимать и опускать гантель путем накручивания и раскручивания шнура на ворот.

2. То же, но вместо гантели блин от штанги весом 10—20 кг.

3. То же, но вместо блина от штанги гиря весом 16—32 кг.



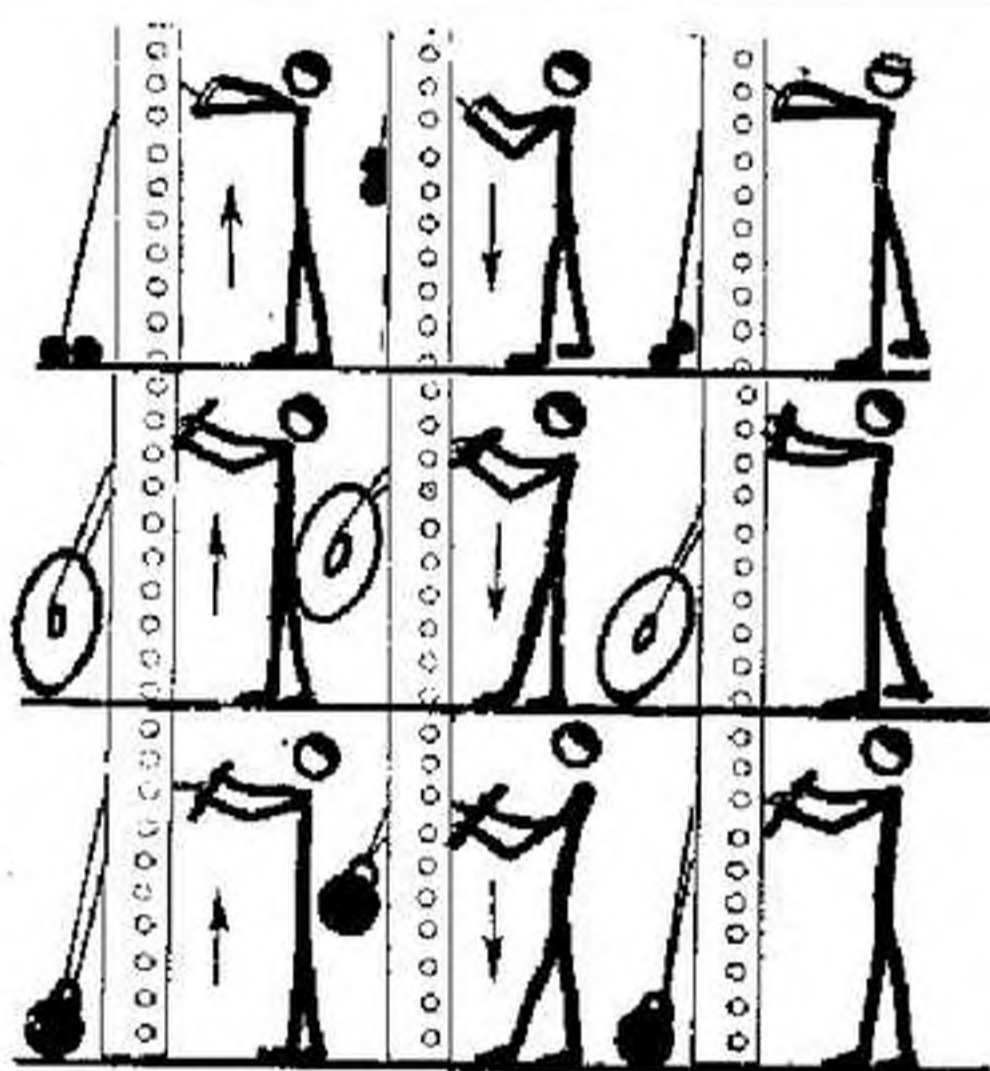
3

1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти удерживают ворот с гантелью весом 3—5 кг на конце шнура.

Выполнение. Поднимать и опускать гантель путем накручивания и раскручивания шнура на ворот.

2. То же, но вместо гантели блин от штанги весом 10—20 кг.

3. То же, но вместо блина от штанги гиря весом 16—32 кг.



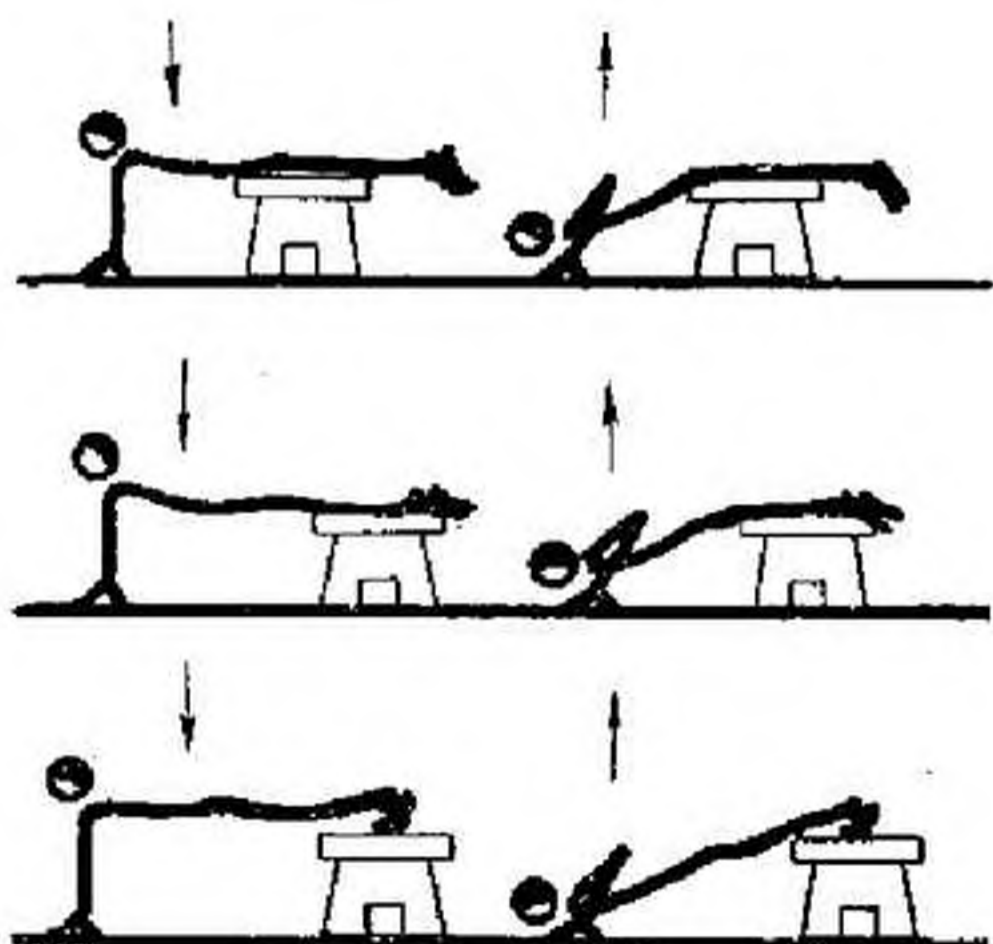
4

1. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти держат ворот с привязанной гантелью весом 2—3 кг, переброшенной через рейку гимнастической стенки.

Выполнение. Поднимать и опускать гантель путем накручивания и раскручивания шнура, переброшенного через блок. Дыхание произвольное.

2. То же, но блин от штанги весом 5—10 кг.

3. То же, но гиря весом 16—24 кг.



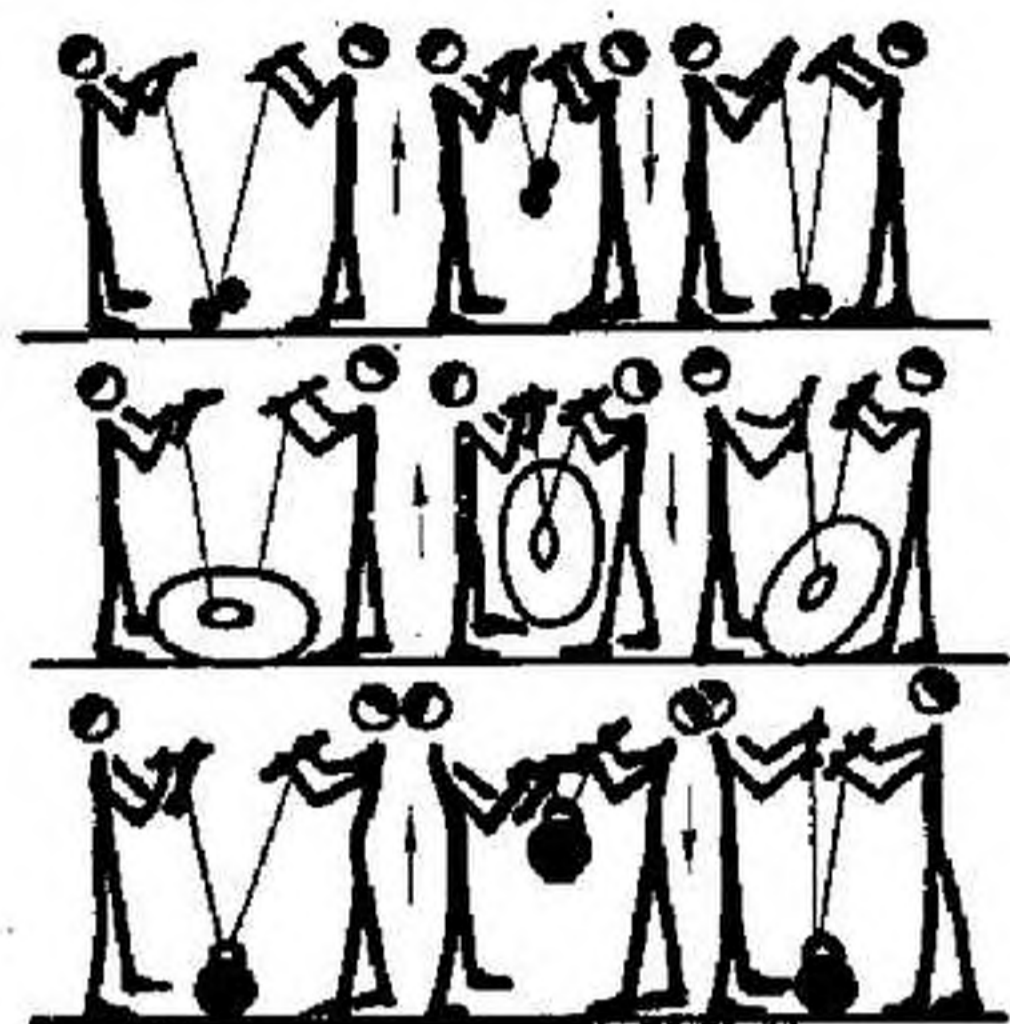
5

1. И. п. Лежа на полу, упор на пальцах с опорой бедрами о скамейку.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох — при сгибании.

2. То же, но с опорой ног о скамейку.

3. То же, но с опорой носками ног о скамейку.



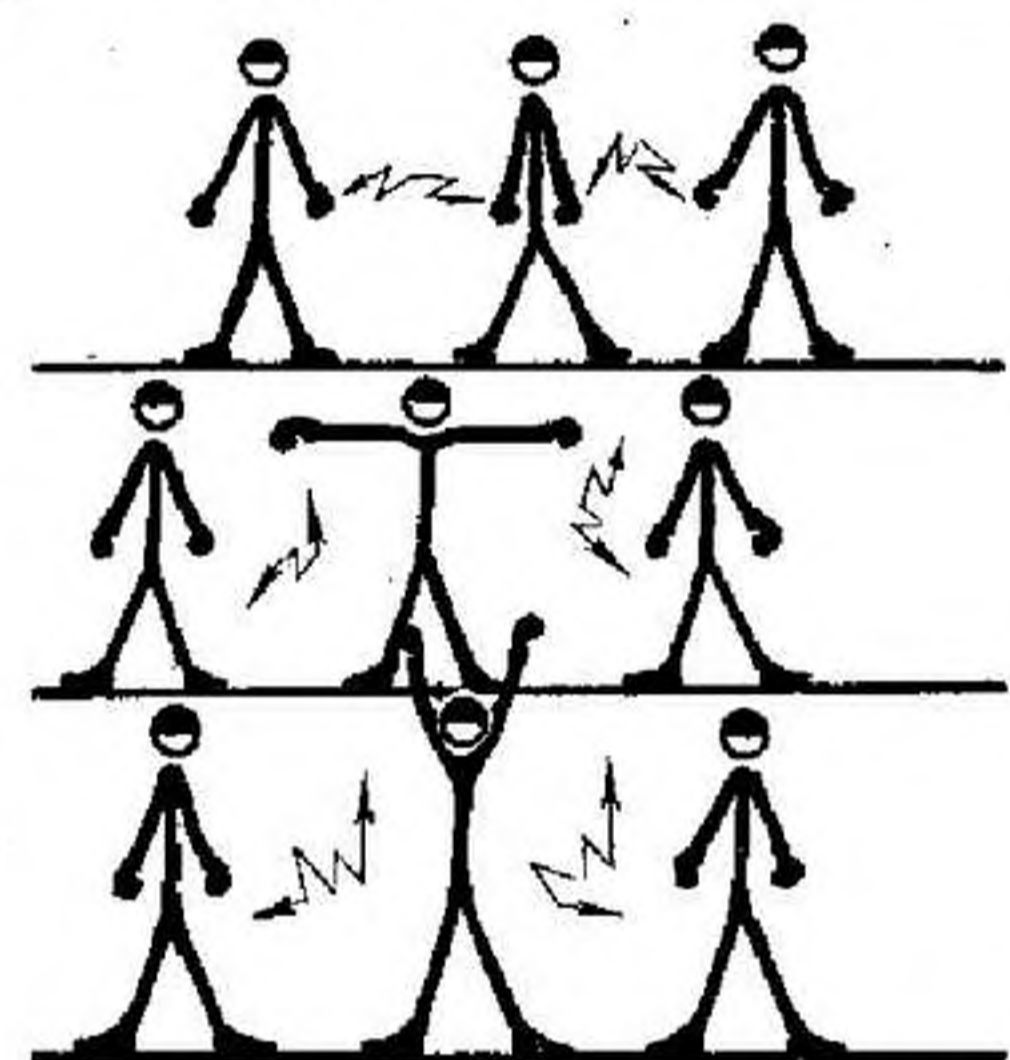
6

1. И. п. Ноги на ширине плеч, партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1—2 м, руки согнуты в локтях, удерживают блок-ворот, прикрепленный к гантели весом 5—8 кг.

Выполнение. Совместно поднимать и опускать гантель путем накручивания шнура на блок-ворот. Следить за равномерным подниманием и опусканием без задержки дыхания.

2. То же, но блин от штанги весом 10 кг.

3. То же, но гиря весом 16—24 кг.



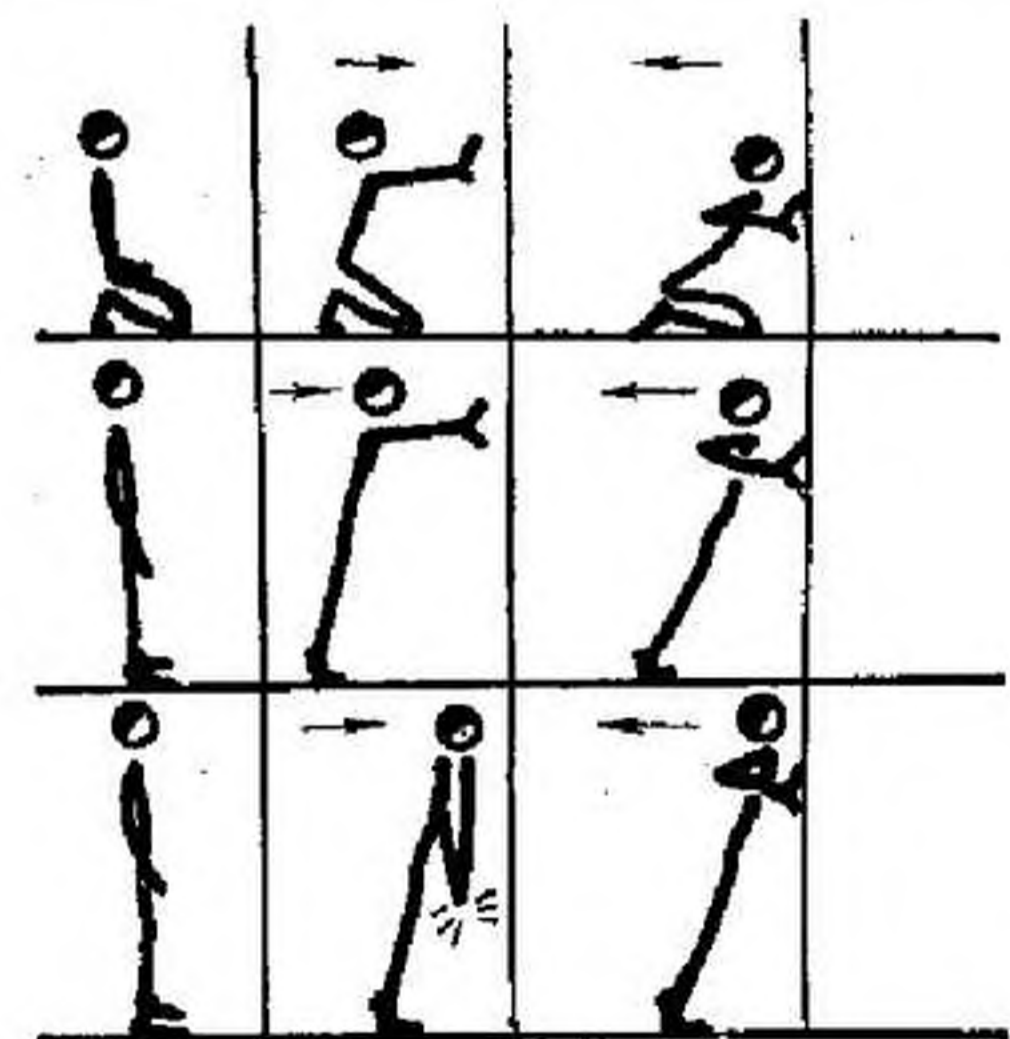
7

1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки удерживают кистевой эспандер.

Выполнение. Сжимать и разжимать эспандер.

2. То же, но руки в стороны.

3. То же, но руки вверх.



8

1. И. п. Стать на колени лицом к стенке, на расстоянии 0,5—0,7 м.

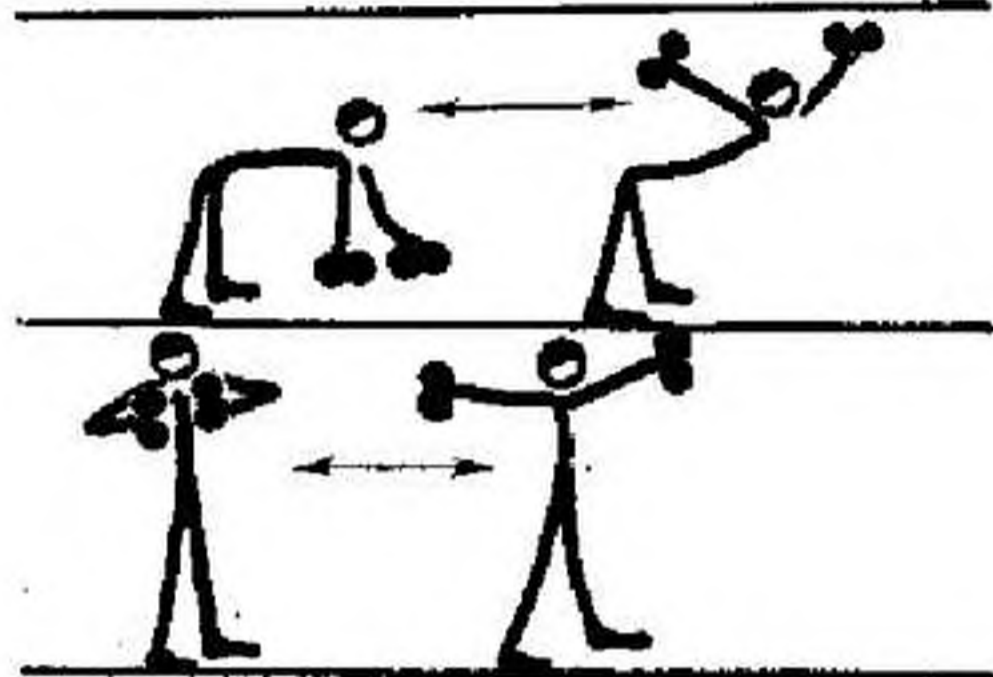
Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стенку.

2. То же, но из положения стоя на расстоянии 0,5 м.

3. То же, но с предварительным хлопком рук.



9

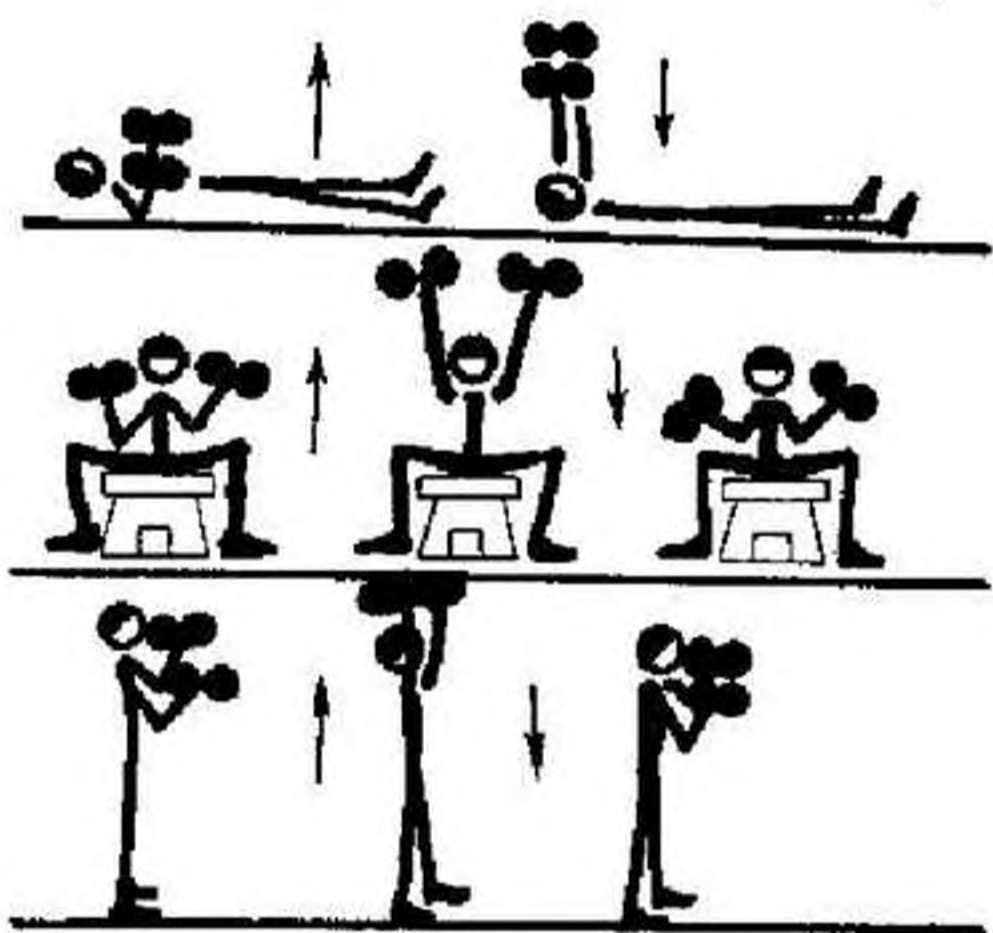


1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку, прямые руки с гантелями 2—3 кг опущены вниз в стороны и касаются пола.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые руки через стороны, вверх и вниз.

2. То же, но из положения стоя согнувшись, ноги врозь с гантелями весом 3—5 кг.

3. То же, но из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.



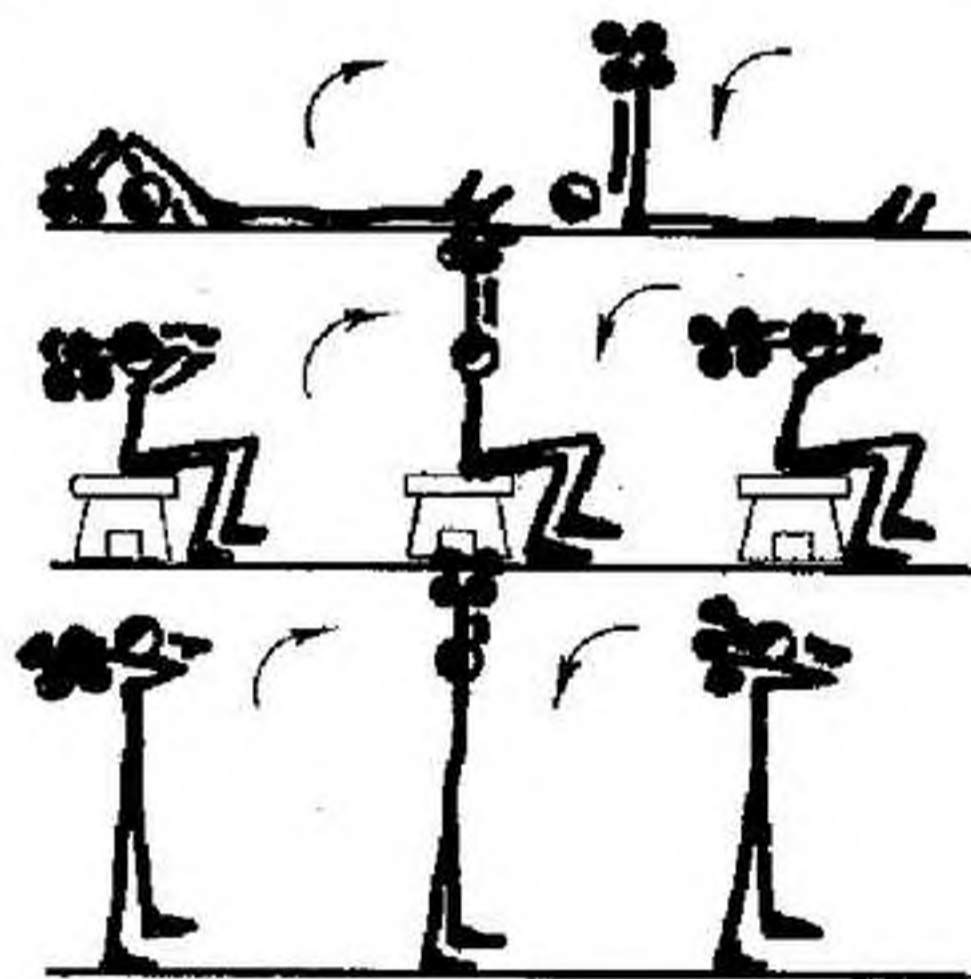
10

1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 4—5 кг на груди.

Выполнение. Выжимать гантели, сгибая и разгибая руки. Вдох делать перед жимом, выдох — во время опускания гантелей.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 8—10 кг.



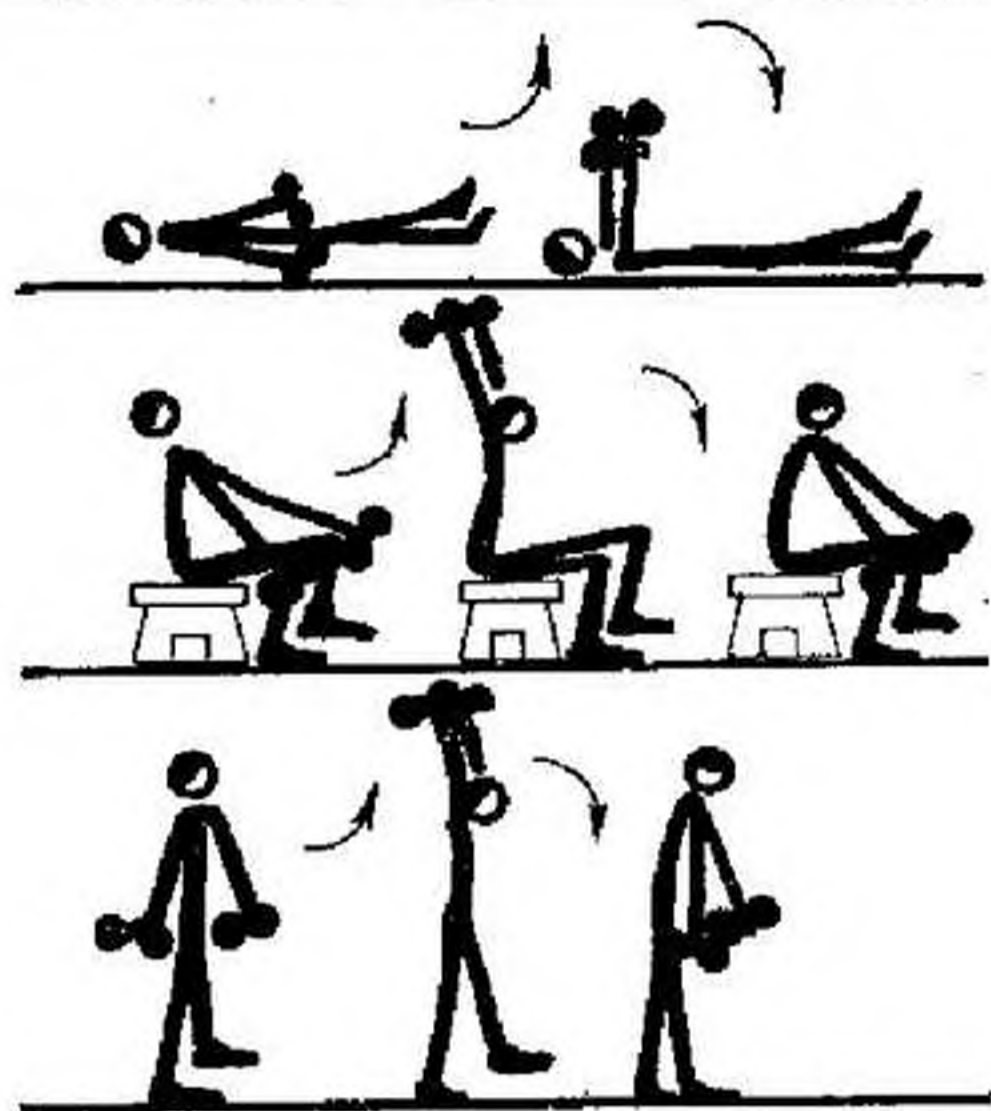
11

1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 4—6 кг в руках за головой.

Выполнение. Выпрямлять руки в локтевых суставах, поднимать гантели вверх вперед над головой с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, гантели весом 8—10 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 10—12 кг.

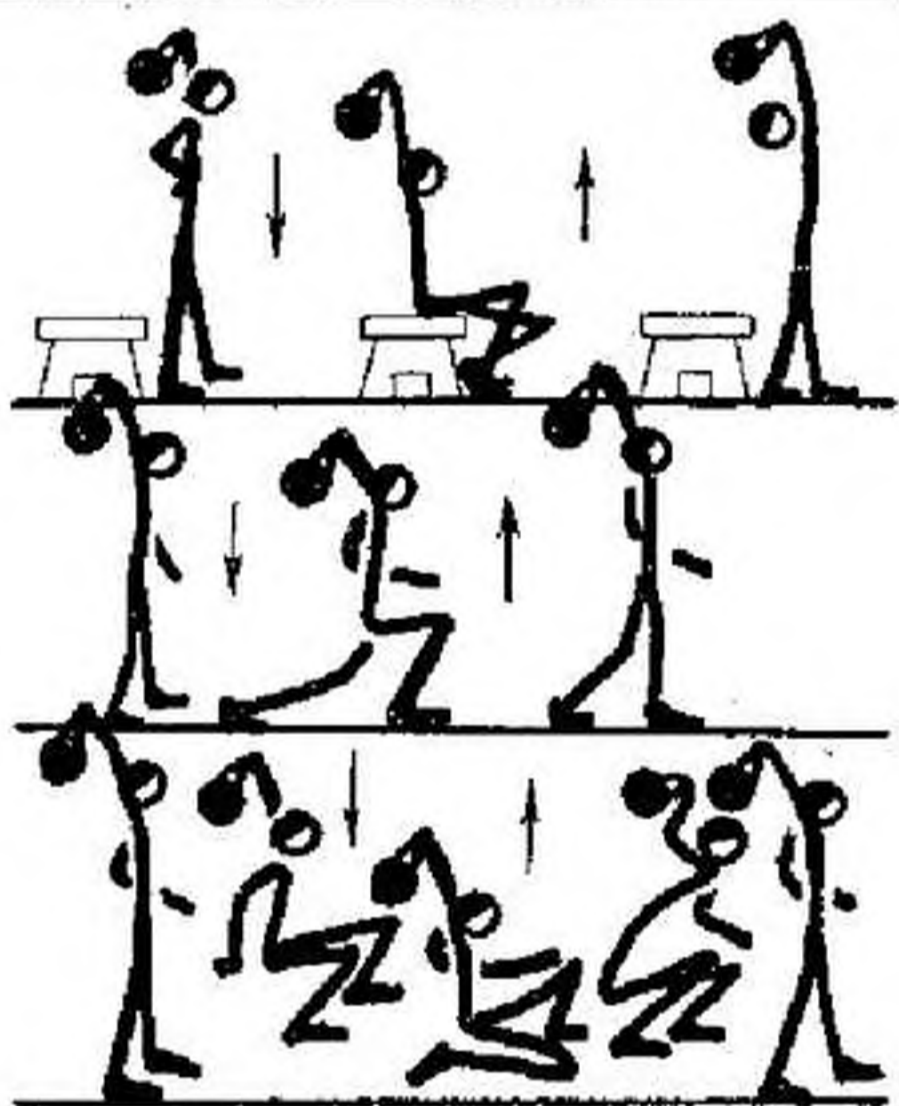


1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 2—3 кг у бедра.

Выполнение. Силой поднимать прямые руки вверх с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 6—8 кг.

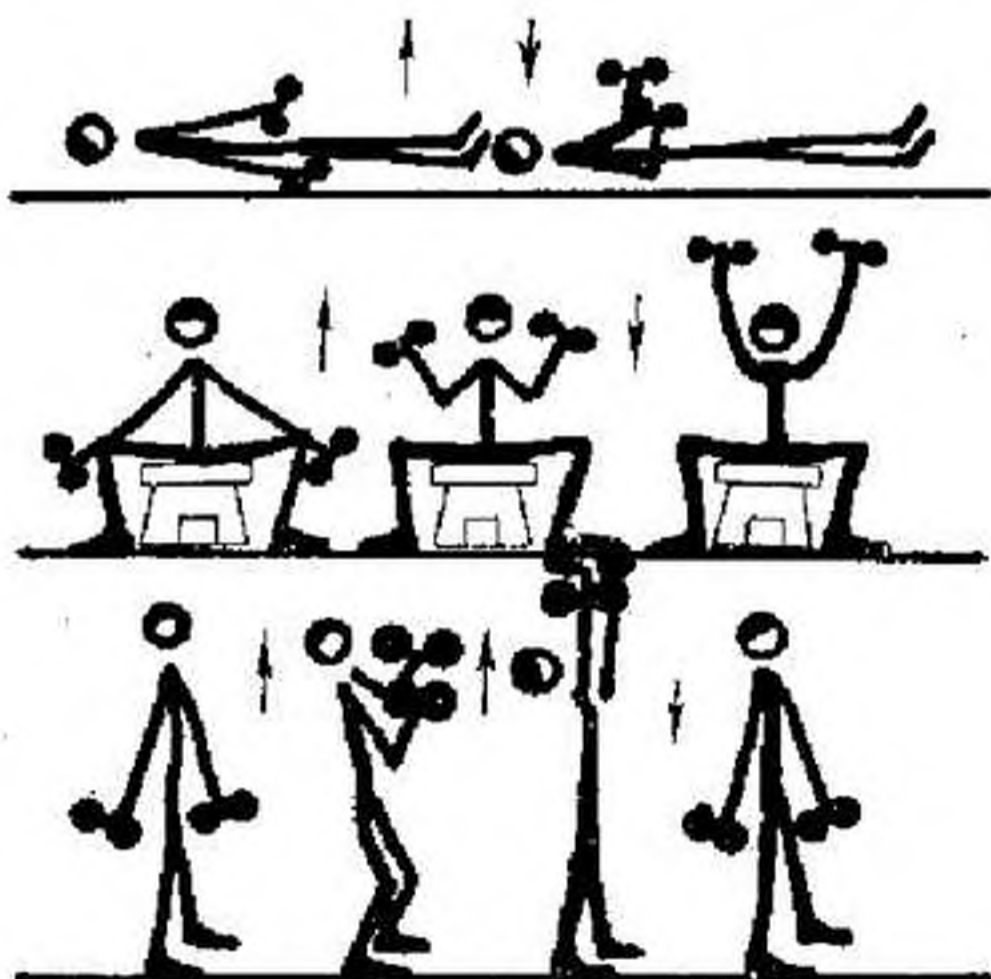


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гиря весом 16 кг сверху, гимнастическая скамейка сзади.

Выполнение. Садиться на скамейку и вставать с гирей сверху.

2. То же, но делать выпад вперед.

3. То же, но садиться на пол.

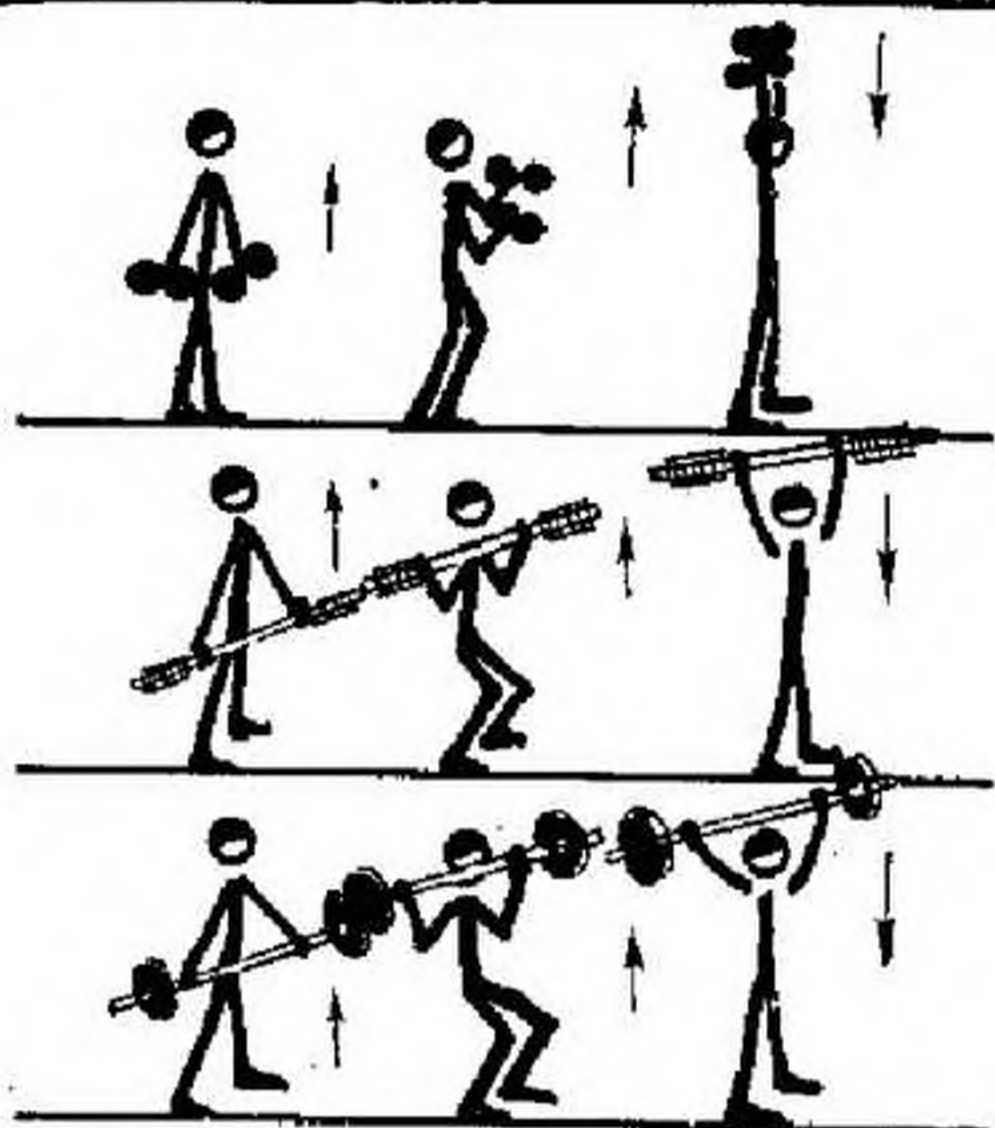


1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 3—5 кг у бедра.

Выполнение. Сгибая руки, поднять гантели к плечам и выжать их вверх на прямые руки.

2. То же, но из положения сидя верхом на гимнастической скамейке, вес гантелей 5—8 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 10—12 кг.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—10 кг в руках.

Выполнение. Выжимать гантели к плечам, затем вверх на прямые руки. Делать вдох с кратковременной задержкой дыхания перед началом жима, а выдох — в конце его.

2. То же, но с грифом от штанги весом 20—25 кг.

3. То же, но со штангой весом 30—35 кг.

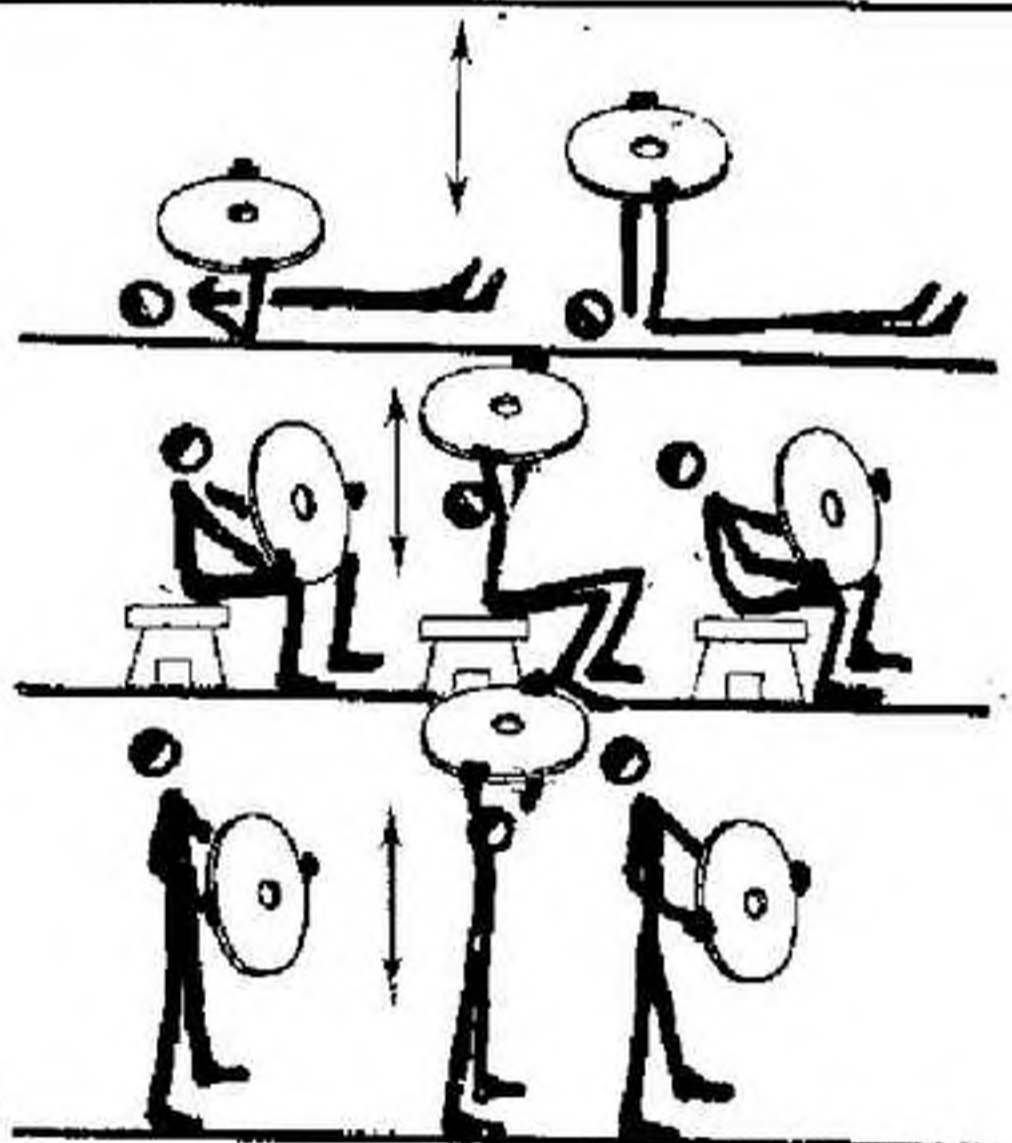


1. И. п. Сид на гимнастической скамейке верхом, гантели весом 8—10 кг внизу.

Выполнение. Одновременно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимая гантели подмышки.

2. То же, но одна гиря весом 16—24 кг.

3. То же, но две гири весом по 16—24 кг.

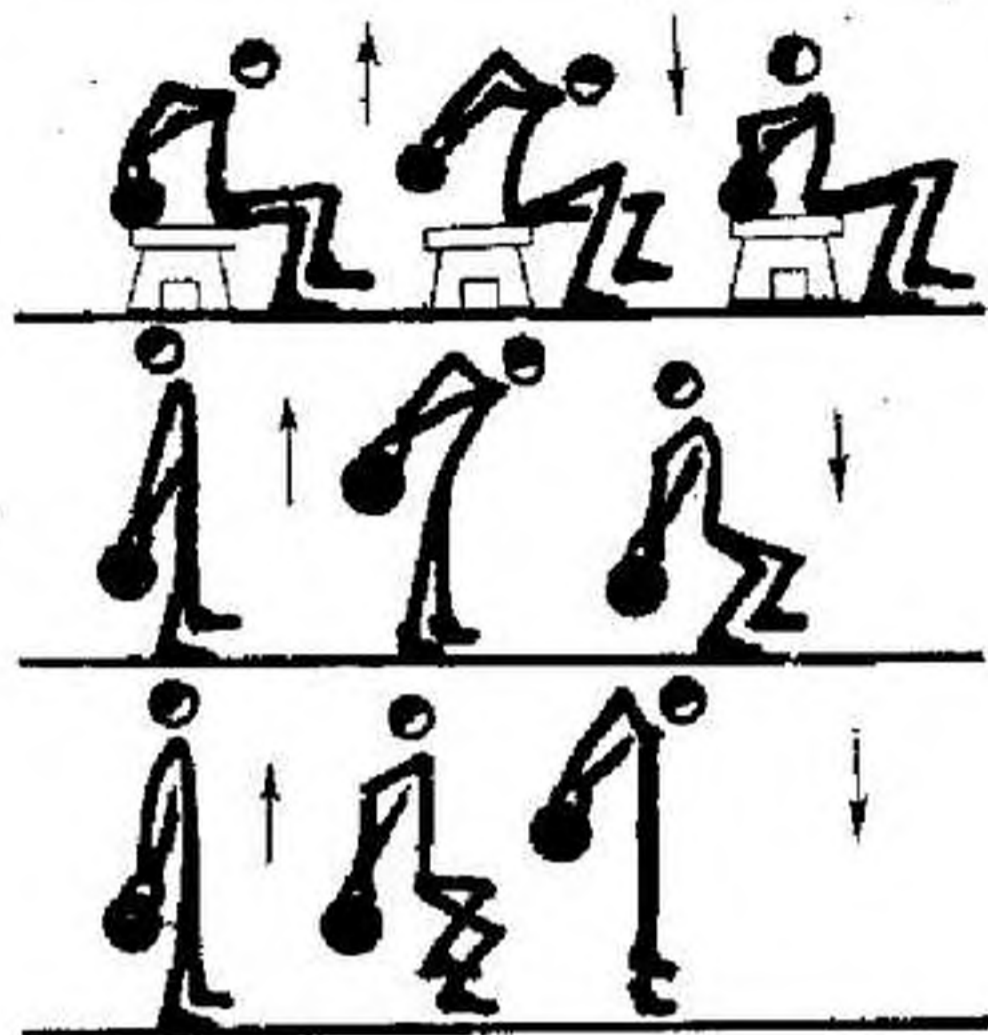


1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 5—10 кг на согнутых руках.

Выполнение. Выжимать блин, сгибая и разгибая руки. Вдох делать перед жимом, выдох — во время опускания блина.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч.

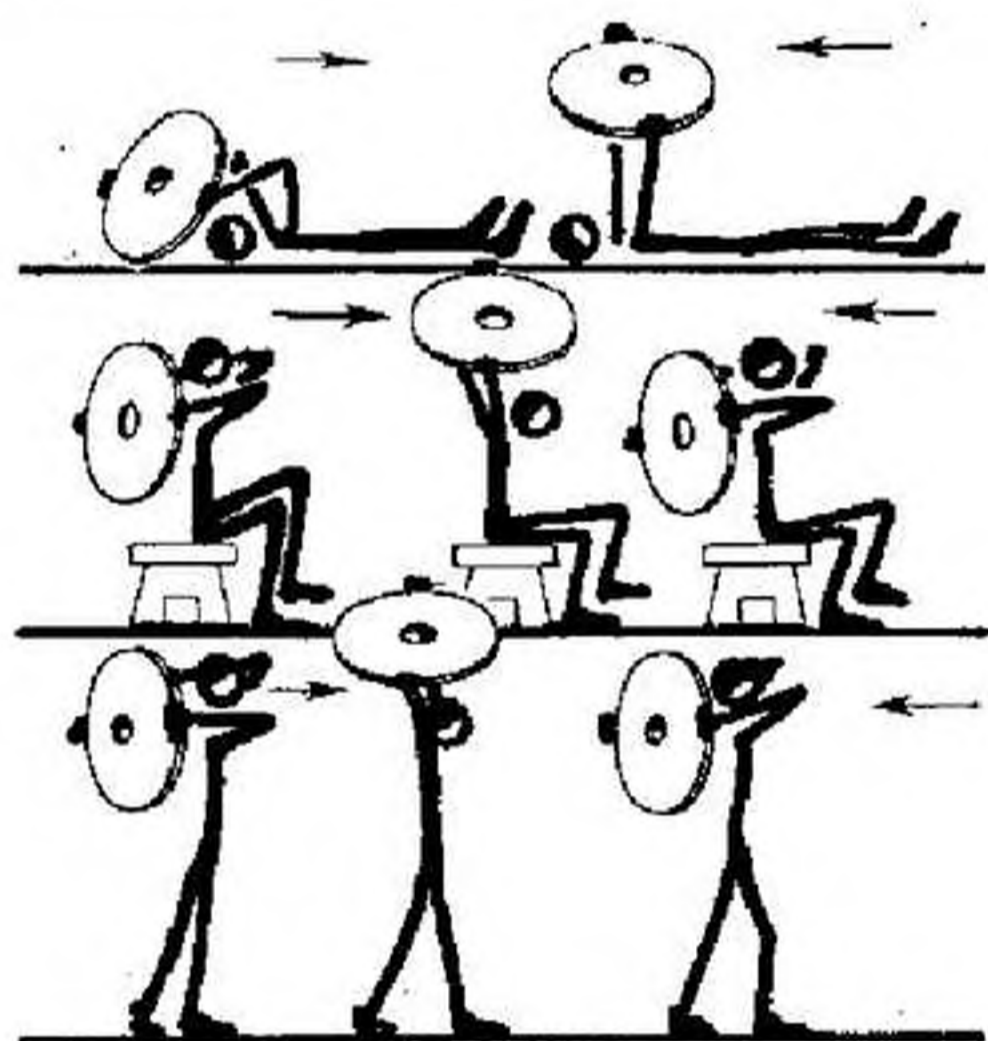


1. И. п. Сед на скамейке, гиря весом 16 кг сзади.

Выполнение. Поднимать и опускать двумя руками гирю сзади.

2. То же, но стоя, ноги врозь.

3. То же, но приседая и вставая с отведением гири назад-вверх.

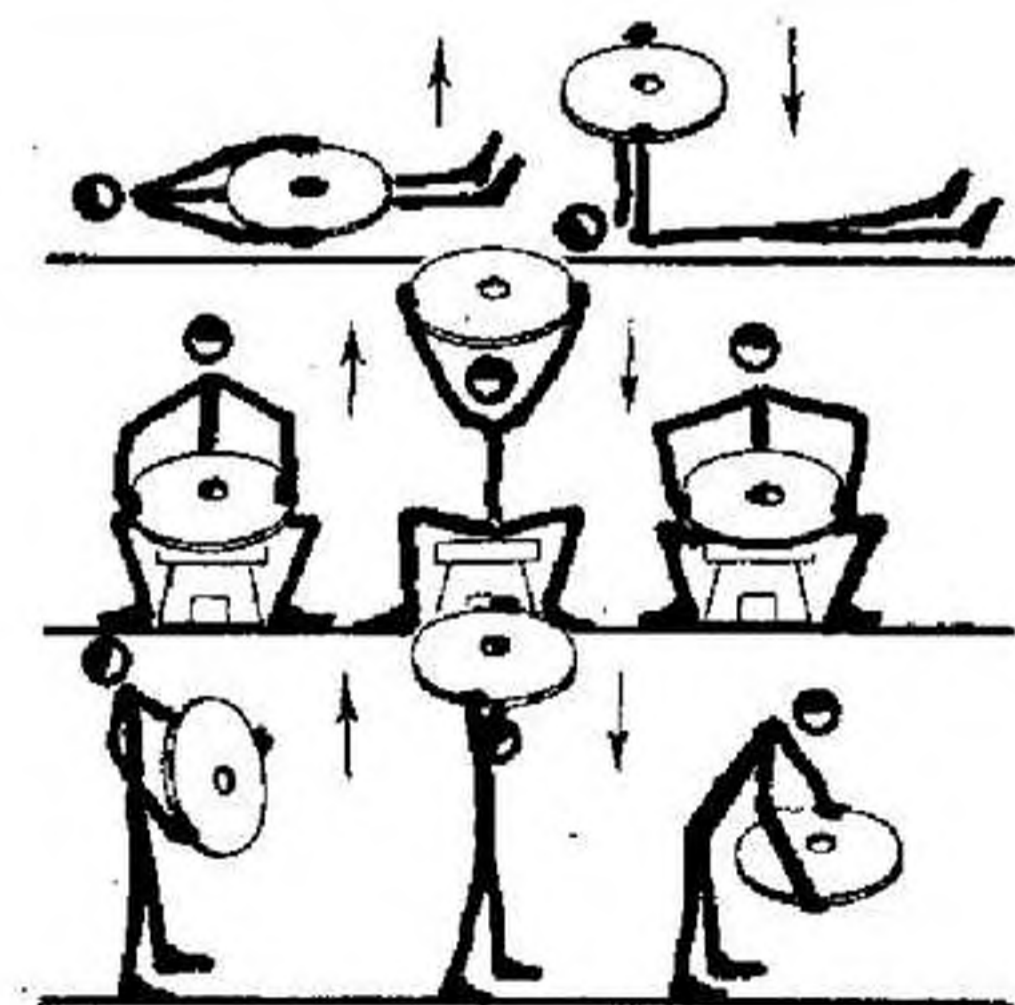


1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 2—3 кг захватить прямыми руками за головой.

Выполнение. Силой поднимать и опускать прямые руки.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, блин весом 3—4 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, блин весом 5—6 кг.

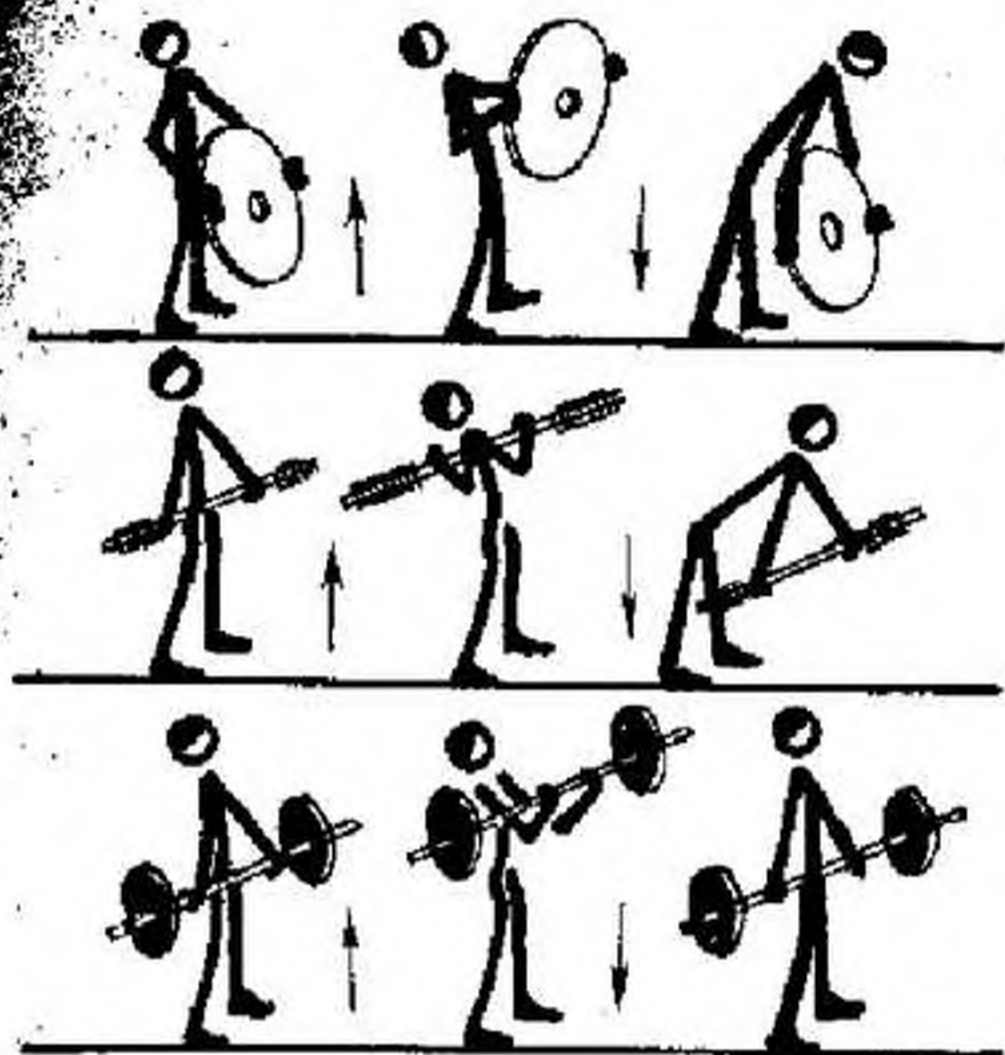


1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 3—5 кг внизу, хватом прямых рук сбоку.

Выполнение. Силой поднимать прямые руки вверх с последующим возвращением в исходное положение. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но сидя верхом на гимнастической скамейке, блин весом 5—6 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, блин весом 6—8 кг.

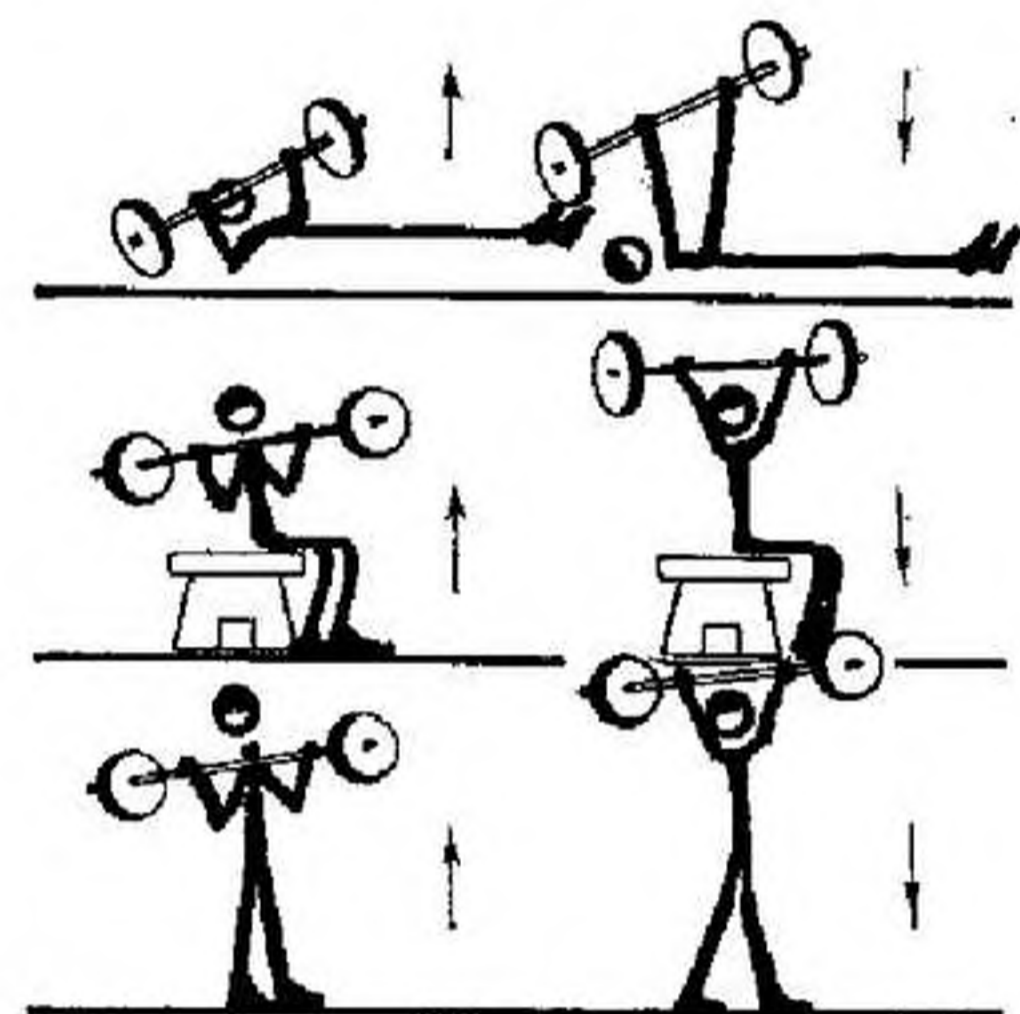


1. И. п. Стоять, ноги на ширине плеч, руки внизу удерживают блин от штанги весом 10—15 кг.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

2. То же, но с грифом от штанги весом 20—25 кг.

3. То же, но со штангой весом 30—35 кг.

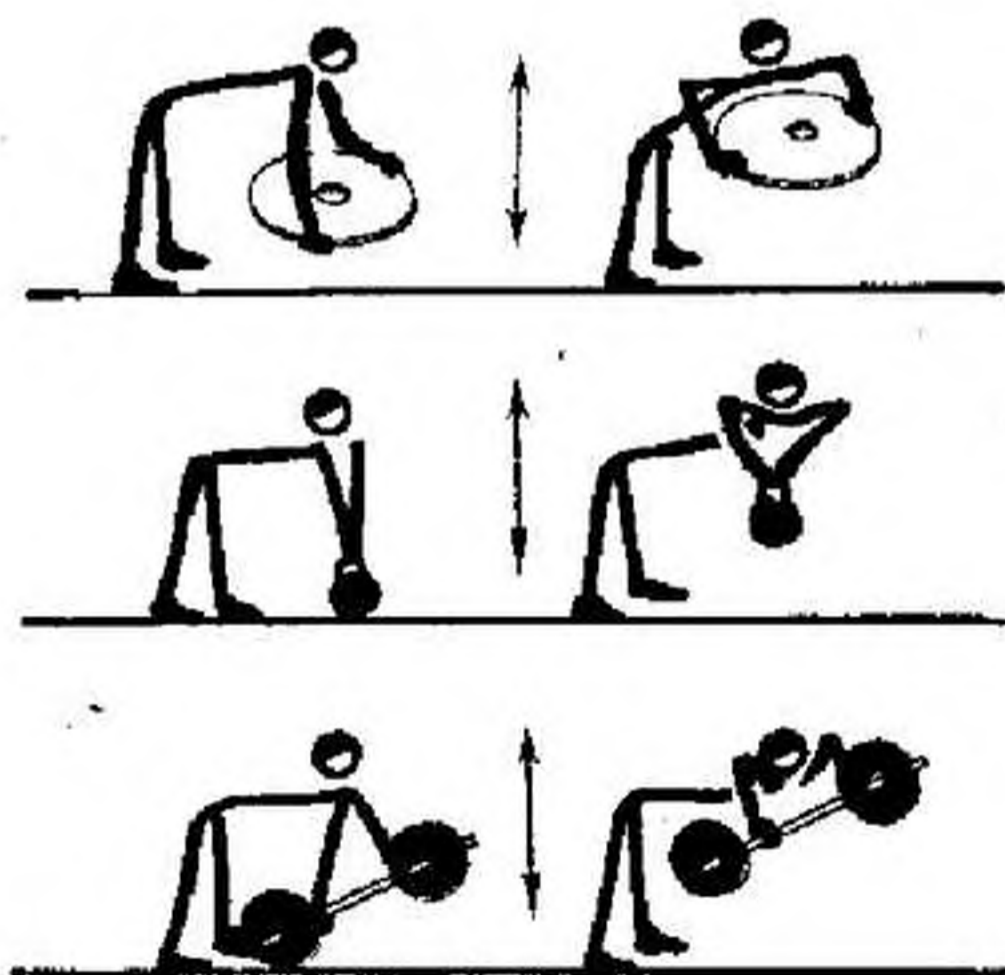


1. И. п. Лечь на спину, штанга весом 25—30 кг перед грудью на согнутых руках.

Выполнение. Выжимать штангу вверх, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч.

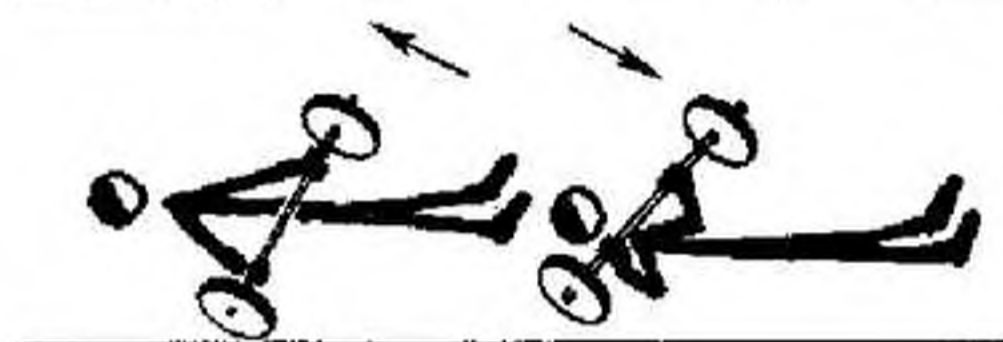
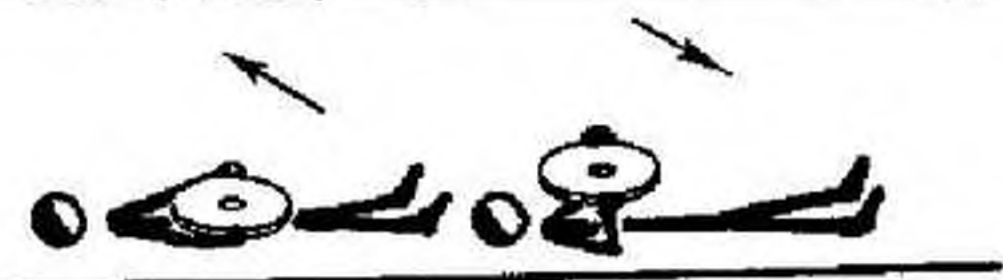


1. И. п. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, прямые руки удерживают блин от штанги весом 10—15 кг.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, удерживая блин от штанги.

2. То же, но гири весом 16—32 кг.

3. То же, но штанга весом 35—40 кг.



1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 10—15 кг держать на уровне пояса хватом снизу.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

2. То же, но гриф от штанги весом 20—25 кг.

3. То же, но штанга весом 30—35 кг.



1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 5—6 кг в руках за головой.

Выполнение. Поднять гантели к плечам и выжать вверх, опуская прямые руки за голову.

2. То же, но с блином от штанги весом 5—10 кг.

3. То же, но с грифом от штанги весом 20—25 кг.

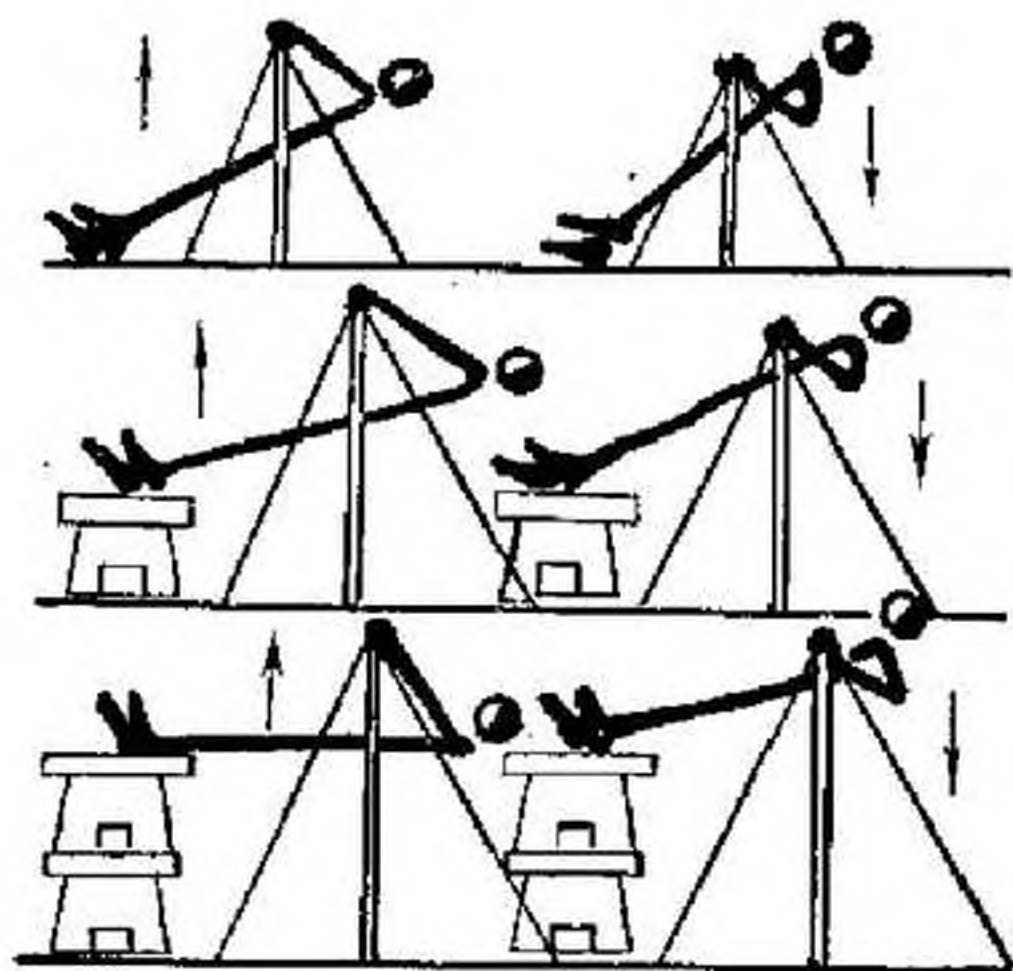


1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 4—5 кг у плеч.

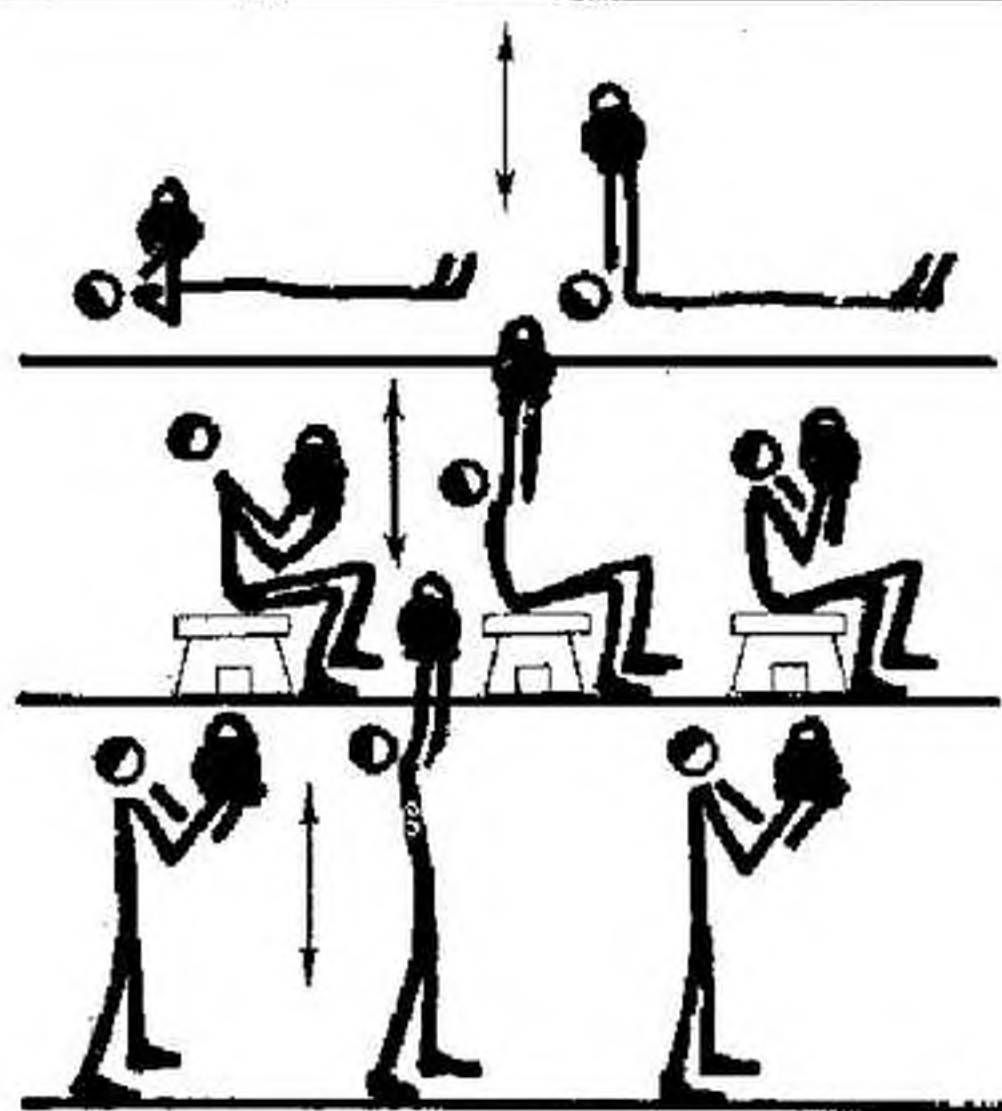
Выполнение. Поднимать руки к груди, сгибая их в локтевых суставах, затем разгибать вверх, выжимая гантели.

2. То же, но прямые руки с гантелями весом 8—10 кг находятся по сторонам.

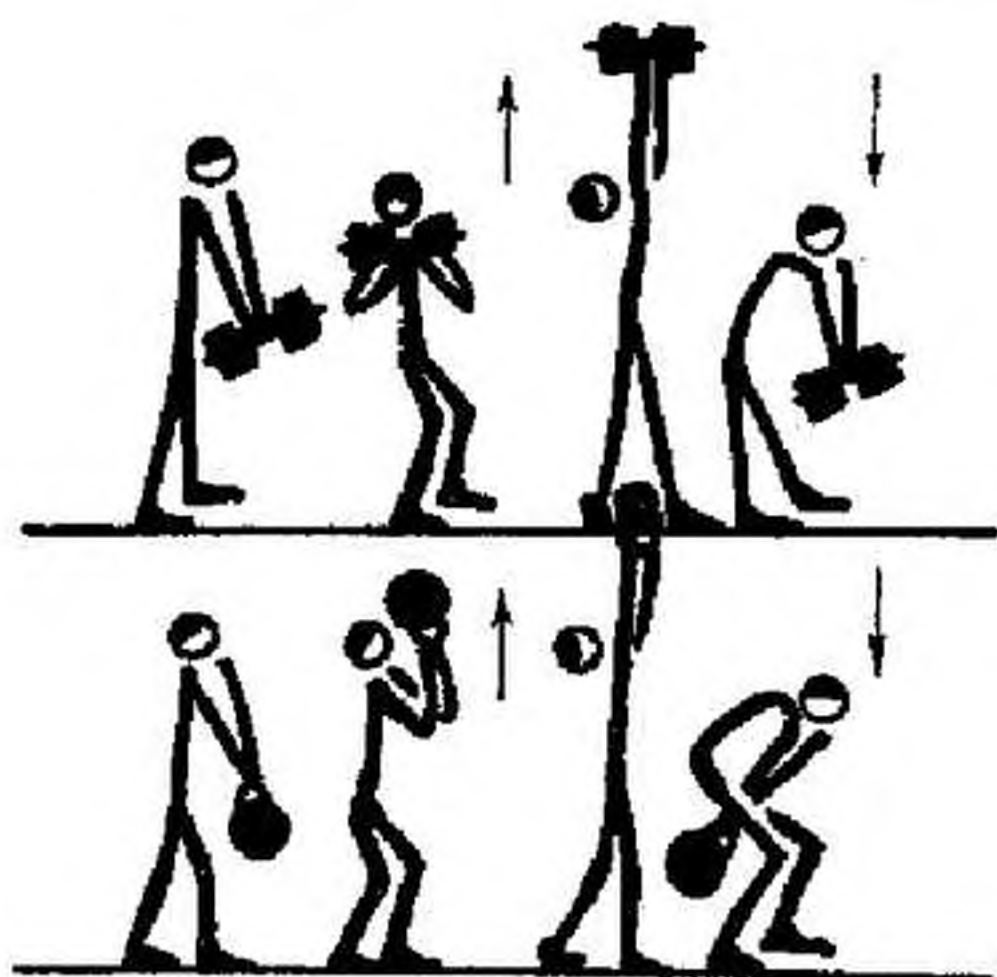
3. То же, но поднимать вверх и опускать вниз прямые руки, чередуя опускание их скрестно.



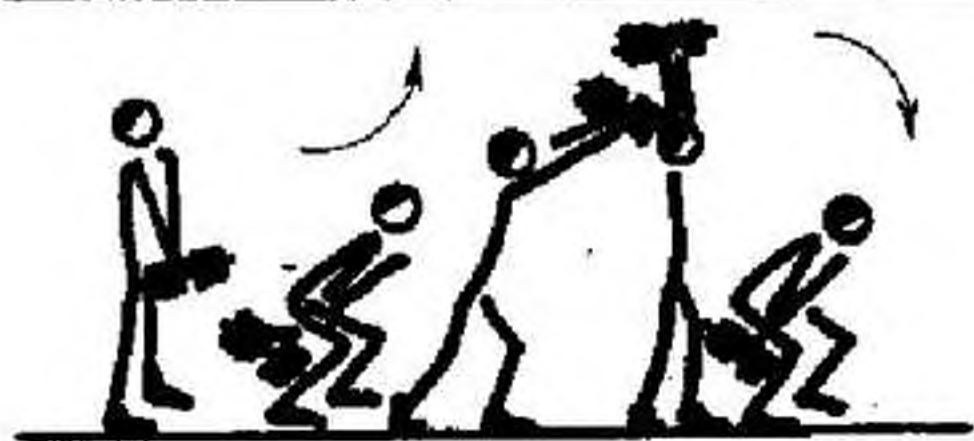
1. И. п. Смешанный вис на низкой перекладине прямым хватом.
Выполнение. Сгибание и разгибание рук и туловища под перекладиной.
2. То же, но с опорой ног о гимнастическую скамейку.
3. То же, но с опорой о двойную гимнастическую скамейку.



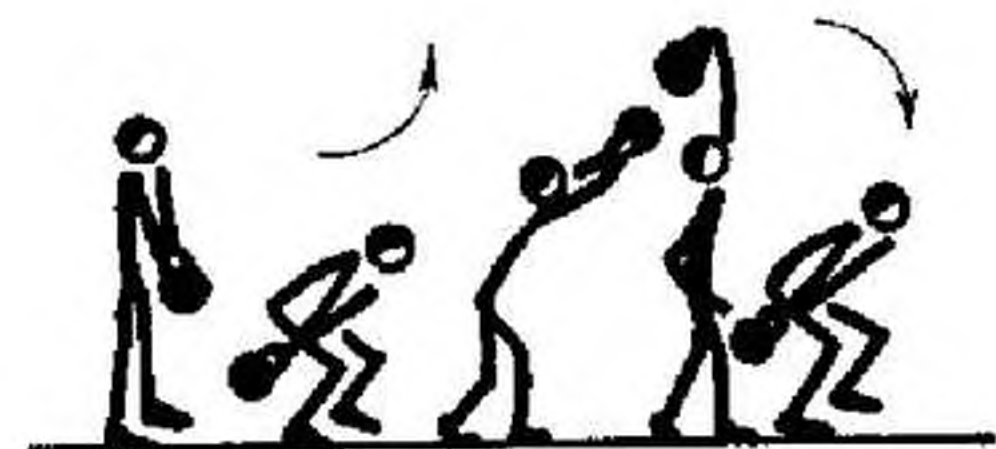
1. И. п. Лечь на спину, гиря весом 16 кг в руках на груди.
Выполнение. Выпрямляя и сгибая руки в локтях, выжимать гирю вверх.
2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, гиря весом 24 кг.
3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гиря весом 32 кг.



1. И. п. Ноги врозь, двумя руками захватить гантель весом 8—12 кг, хватом сверху.
Выполнение. Поднять гантель к плечу силой, толчком поднять ее вверх, чередуя движение к правому и левому плечу.
2. То же, но гиря весом 16—24 кг.
3. То же, но гиря весом 24—32 кг.



30



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантель весом 10—12 кг внизу спереди.

Выполнение. Наклониться вперед, качнуть гантель между ног, в темпе маховым движением вперед по дуге вверх рвануть ее на себя и зафиксировать сверху на прямых руках.

2. То же, но гиря весом 16—24 кг.

3. То же, но гиря весом 24—32 кг.



31



1. И. п. Упор лежа на скамейке.

Выполнение. Отжиматься от скамейки, сгибая и разгибая руки. Дыхание не задерживать. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох — при сгибании.

2. То же, но упор лежа на полу.

3. То же, но упор лежа на полу, ноги на скамейке.



32

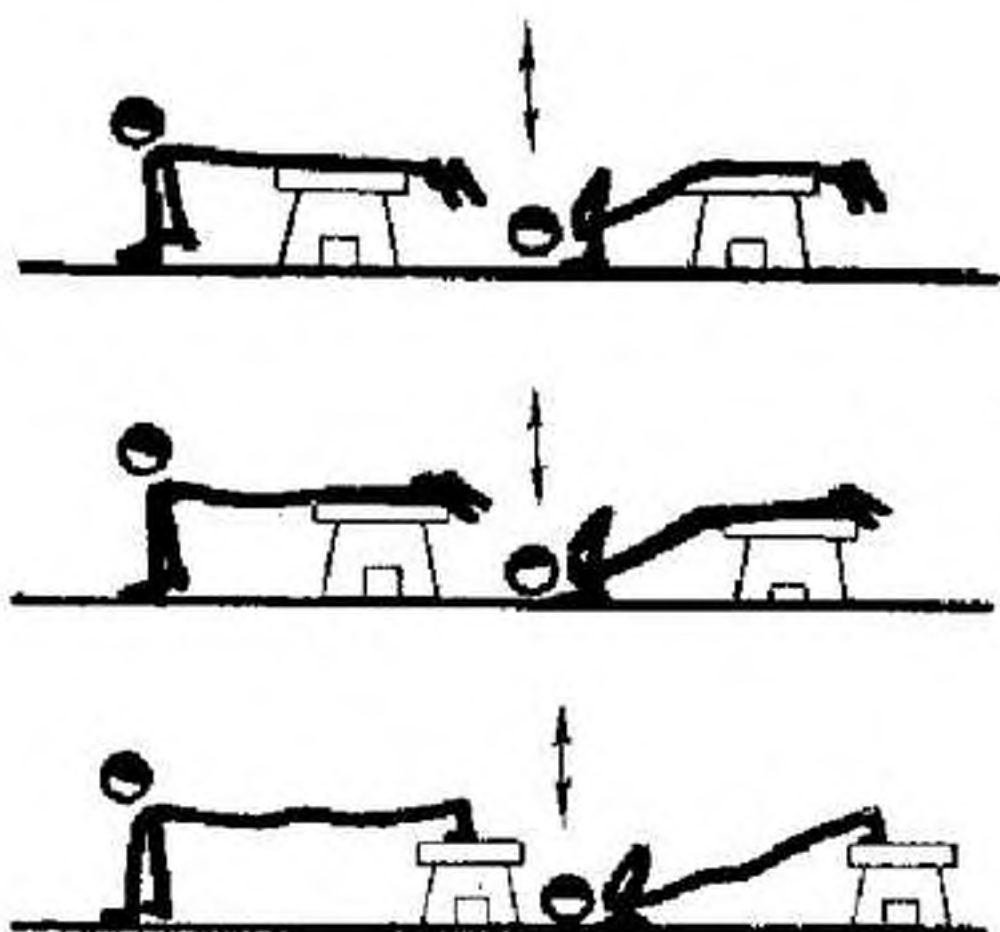


1. И. п. Упор на пальцах, лежа на гимнастической скамейке.

Выполнение. Отжиматься в упоре на пальцах, сгибая и разгибая руки.

2. То же, но упор на пальцах, лежа на полу.

3. То же, но упор на пальцах, лежа на полу, ноги на скамейке.

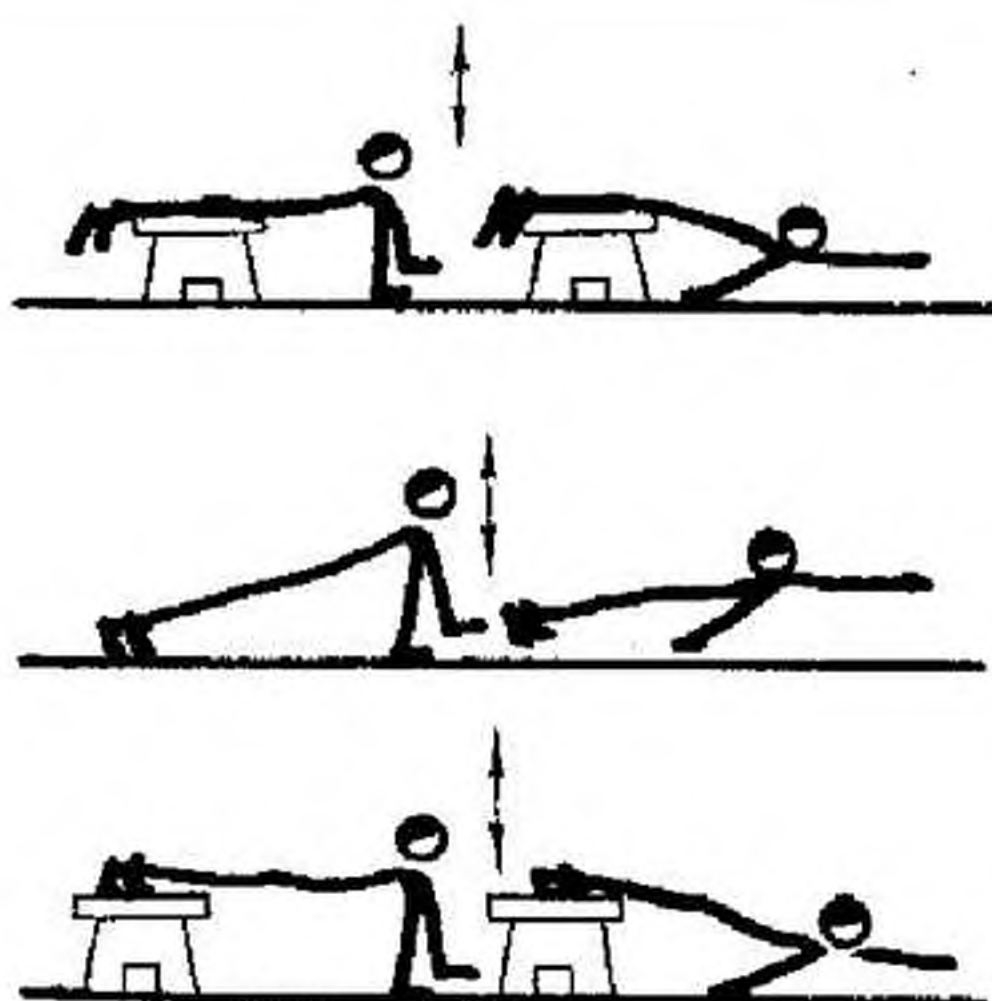


1. И. п. Упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.

2. То же, но с опорой голенью ног о скамейку.

3. То же, но с опорой носками ног о скамейку.

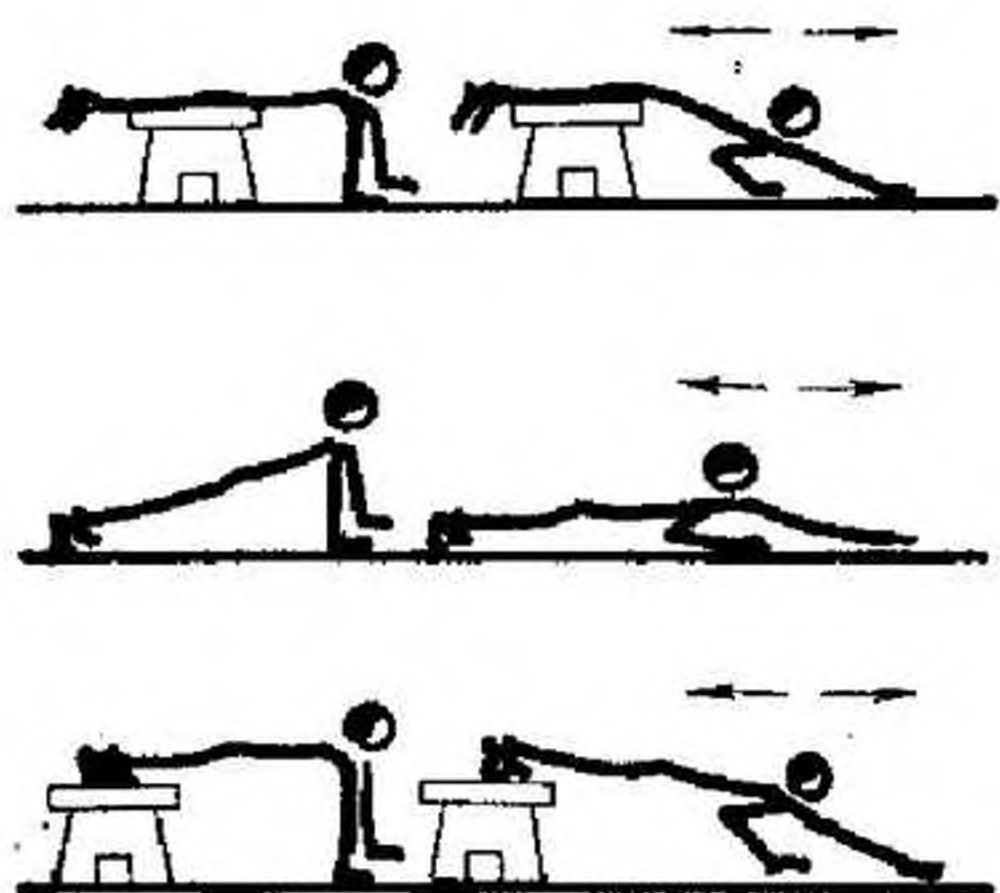


1. И. п. Упор лежа с опорой бедрами о скамейку.

Выполнение. Последовательно раздвигать руки в стороны с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но упор лежа на полу.

3. То же, но упор лежа на полу, носки ног на скамейке.



1. И. п. Упор лежа, руки шире плеч с опорой голенью ног о скамейку.

Выполнение. Поочередное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку.

2. То же, но упор лежа на полу, руки шире плеч.

3. То же, но упор лежа, руки шире плеч с опорой носками ног о скамейку.

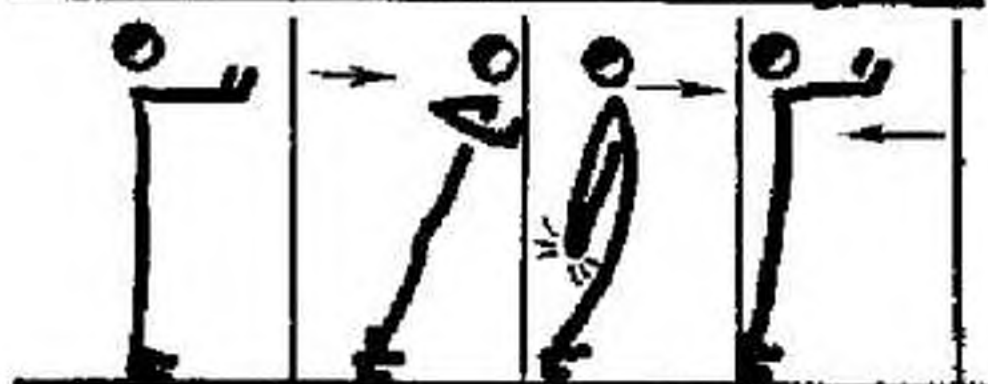
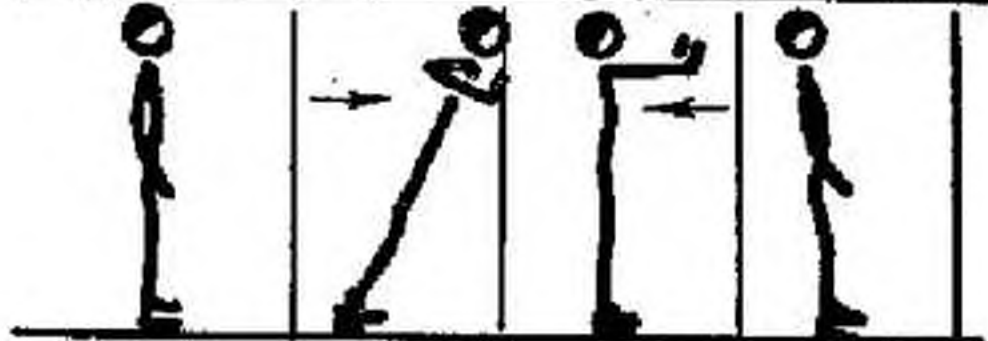
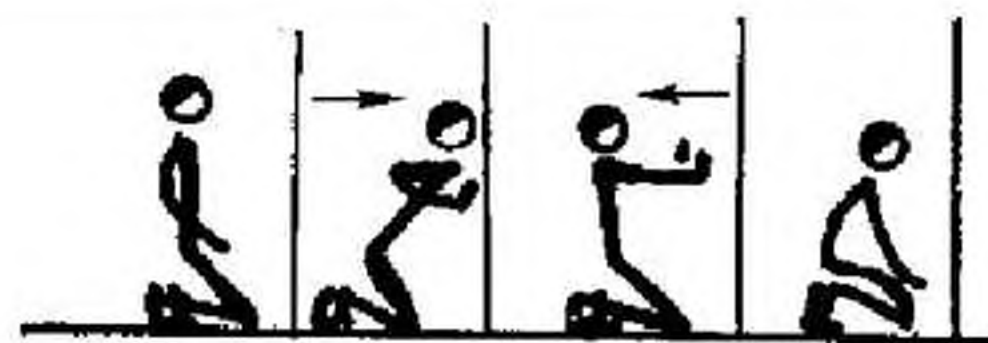


1. И. п. Упор лежа на полу, руки на ширине плеч.

Выполнение. Толчком рук переход в упор рук шире плеч и наоборот.

2. То же, но с хлопком ладонями в момент безопорного положения.

3. То же, но одновременно хлопок руками и ногами в безопорном положении.



1. И. п. Стоять на коленях лицом к стенке на расстоянии 0,5 м, руки произвольно.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стенку.

2. То же, но из положения стоя на расстоянии 0,7 м.

3. То же, но с хлопком сзади после толчка руками о стенку.

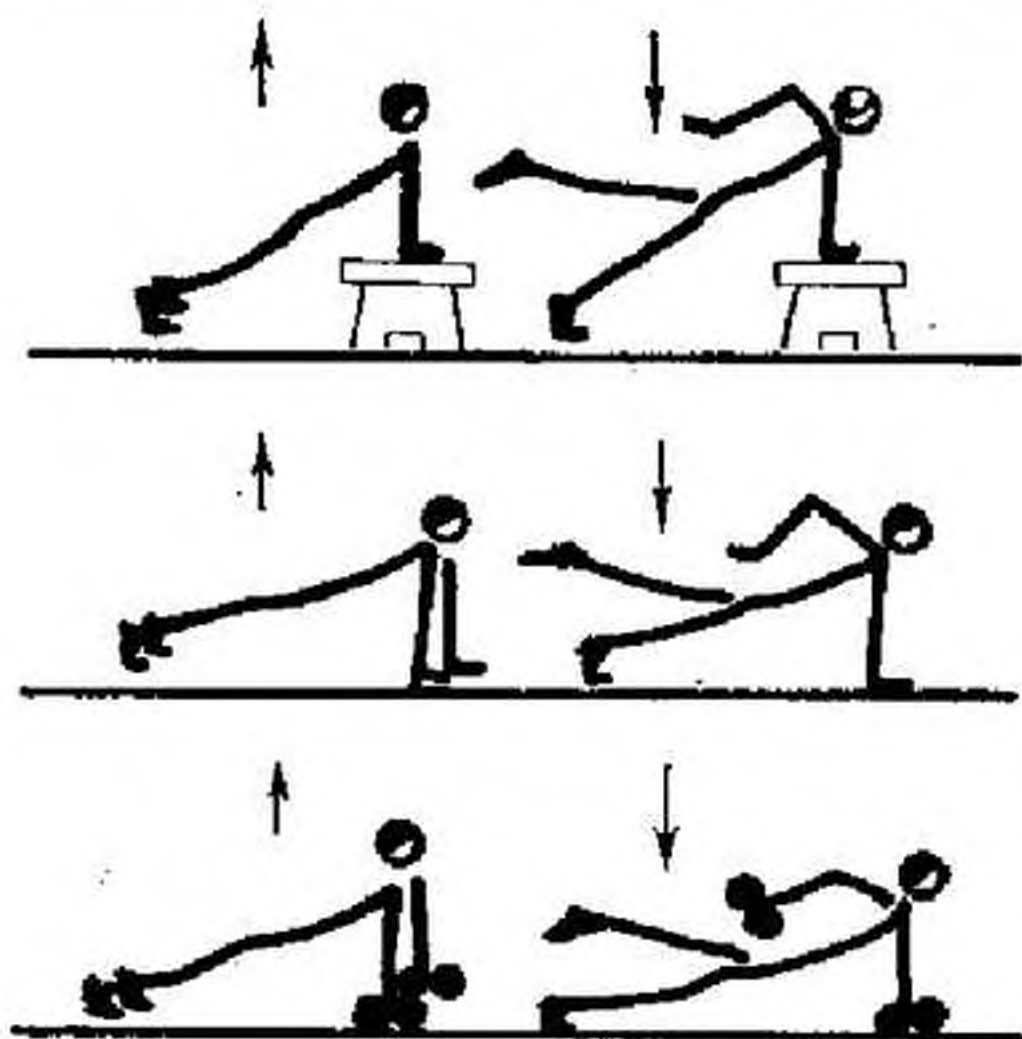


1. И. п. Упор лежа на гимнастической скамейке.

Выполнение. Поочередно поднимать правую и левую руки вперед-вверх.

2. То же, но из упора лежа на полу.

3. То же, но из упора лежа на полу, ноги на гимнастической скамейке.

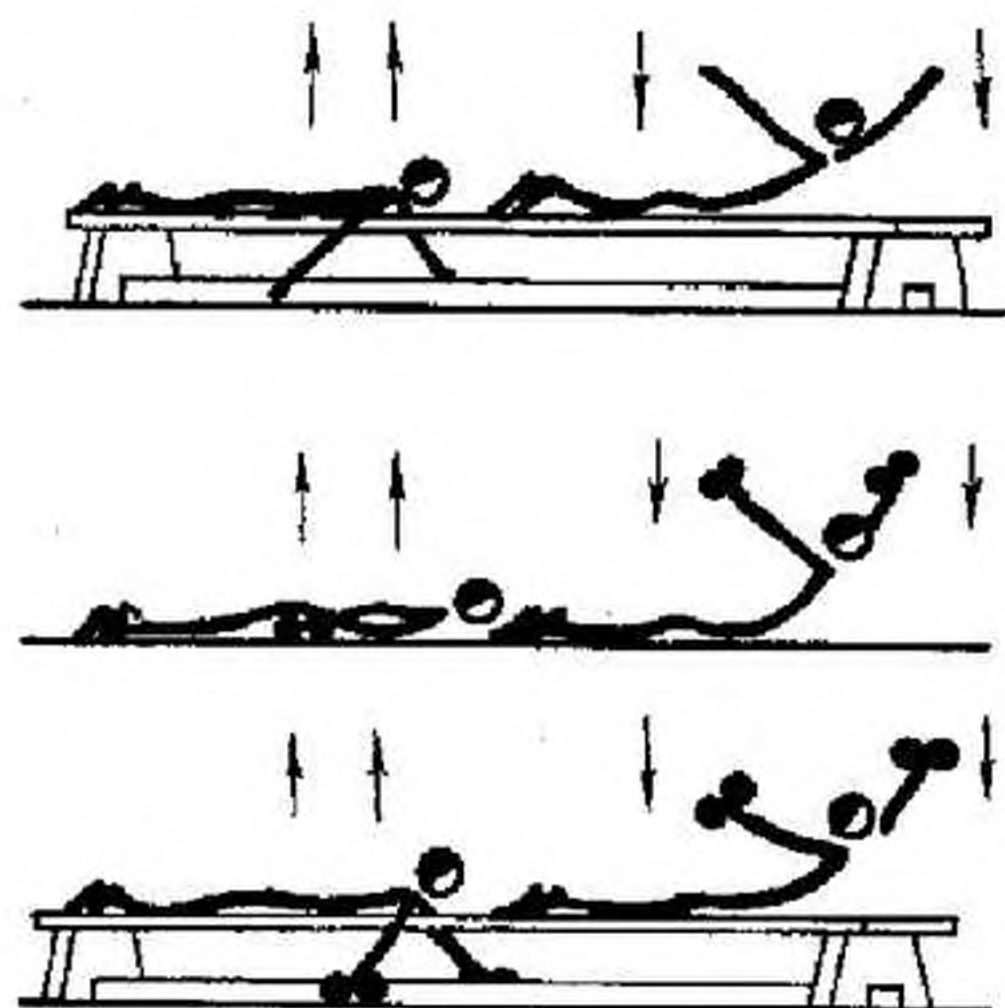


1. И. п. Упор лежа на гимнастической скамейке.

Выполнение. Поочередное отведение руки назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.

2. То же, но из упора лежа на полу.

3. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

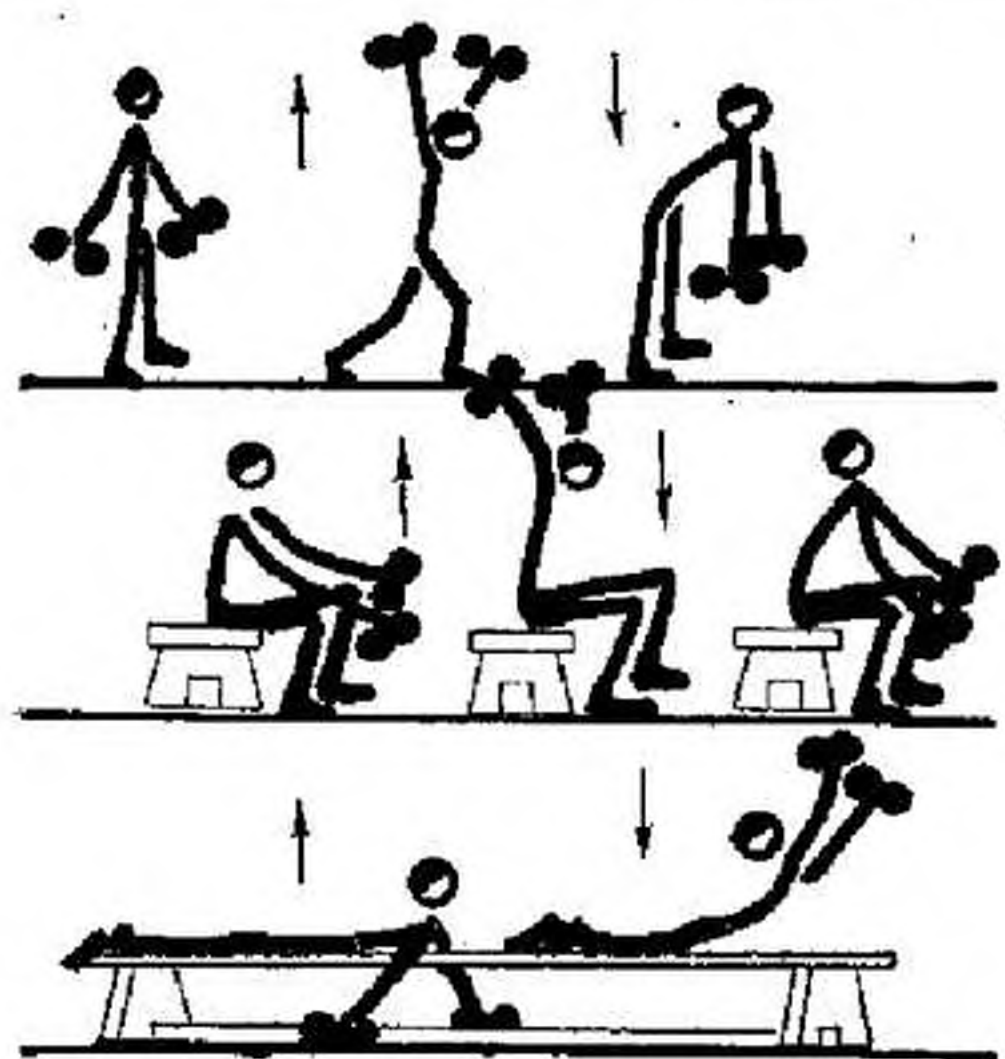


1. И. п. Лечь на скамейку животом, руки касаются пола.

Выполнение. Поднимать прямые руки в стороны. Вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

2. То же, но лежа на полу с гантелями весом 2—3 кг.

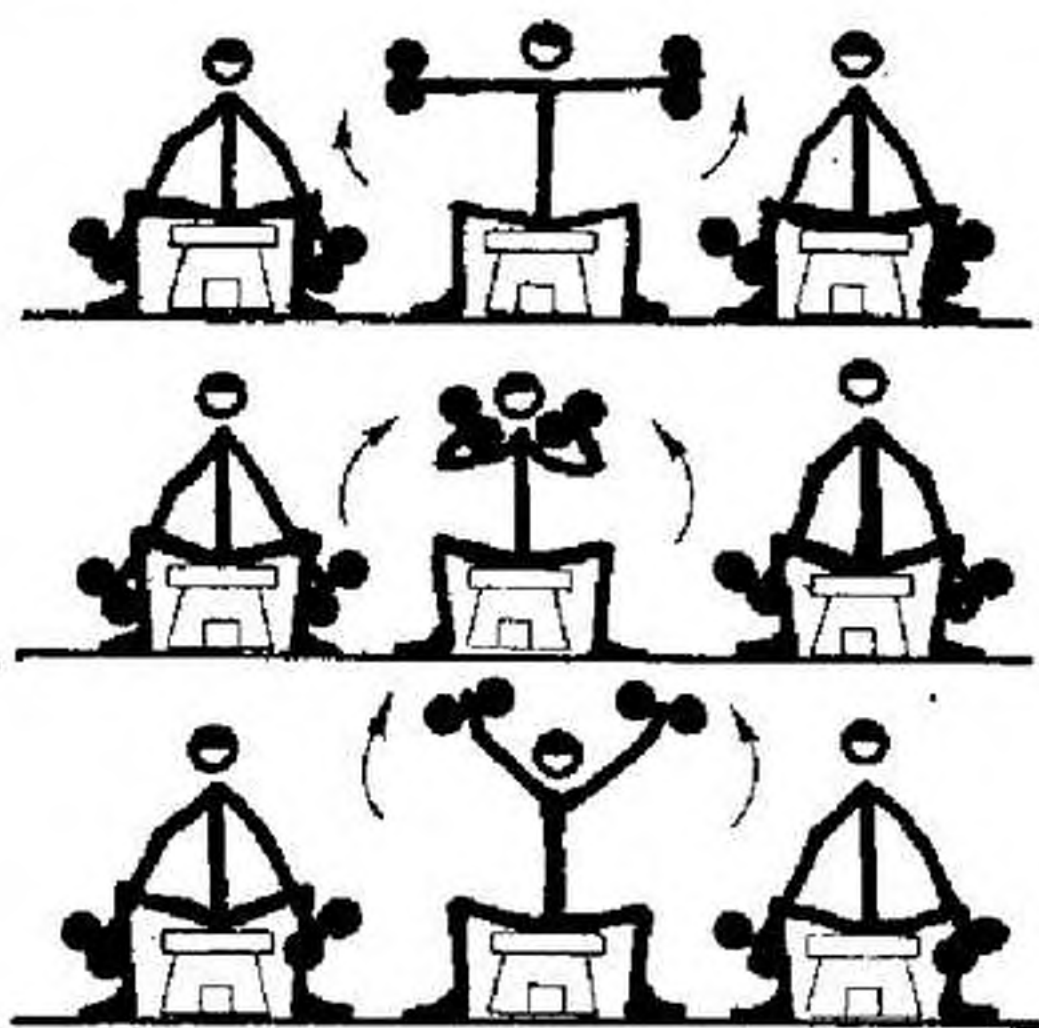
3. То же, но лежа на скамейке с гантелями весом 4—5 кг.



1. И. п. Стоять ноги на ширине плеч, гантели весом 2—3 кг опущены вниз. Выполнение. Поднимать и опускать прямые руки с гантелями через стороны.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но лежа, гантели весом 6—8 кг.

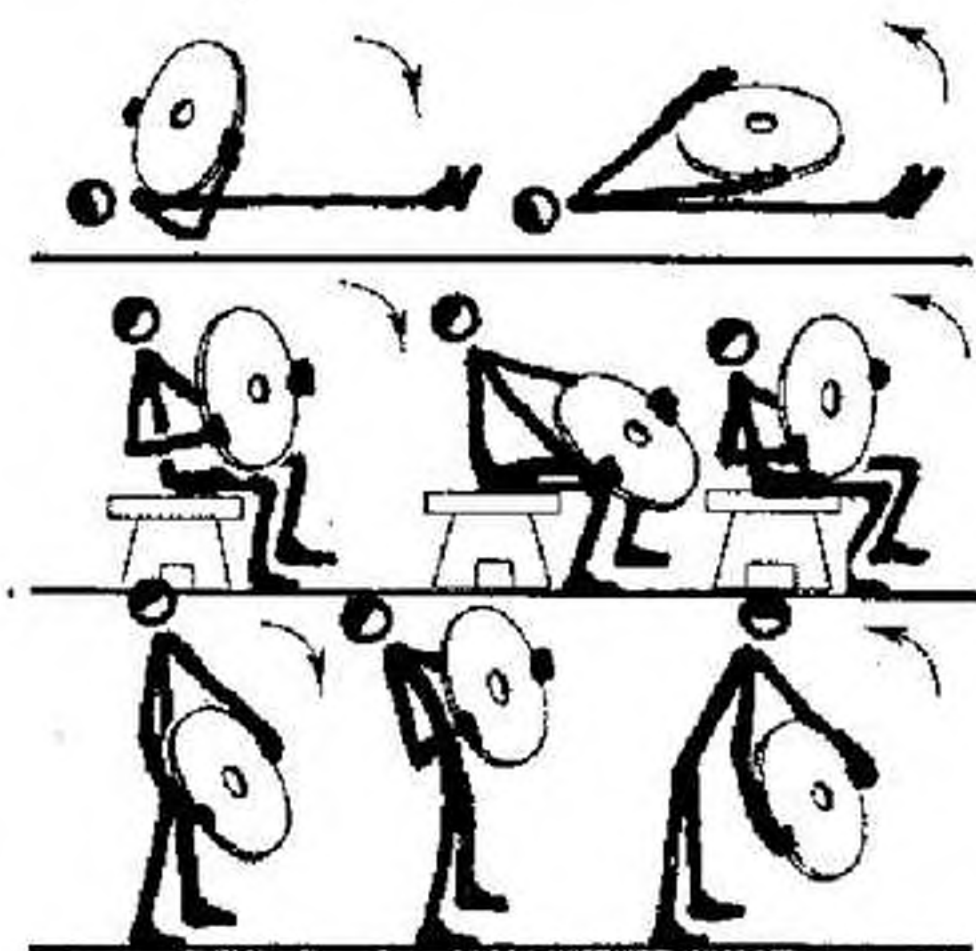


1. И. п. Сид на гимнастической скамейке, гантели весом 3—5 кг внизу, хватом сверху.

Выполнение. Поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но руки продолжают движение к плечам, гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но после движения рук к плечам руки вверх, гантели весом 8—10 кг.

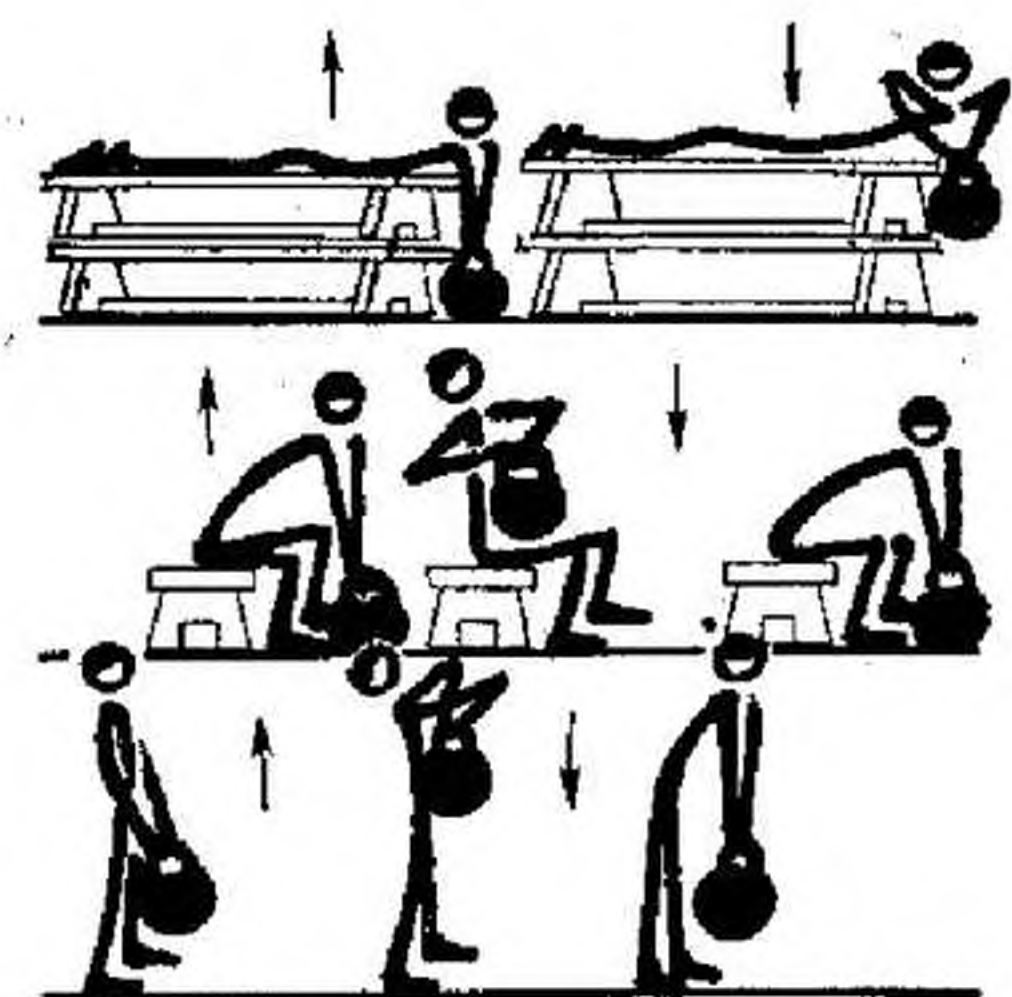


1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги 5—10 кг в руках перед грудью, хватом за края.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, касаясь блином бедер ног.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке ноги врозь, блин весом 15 кг.

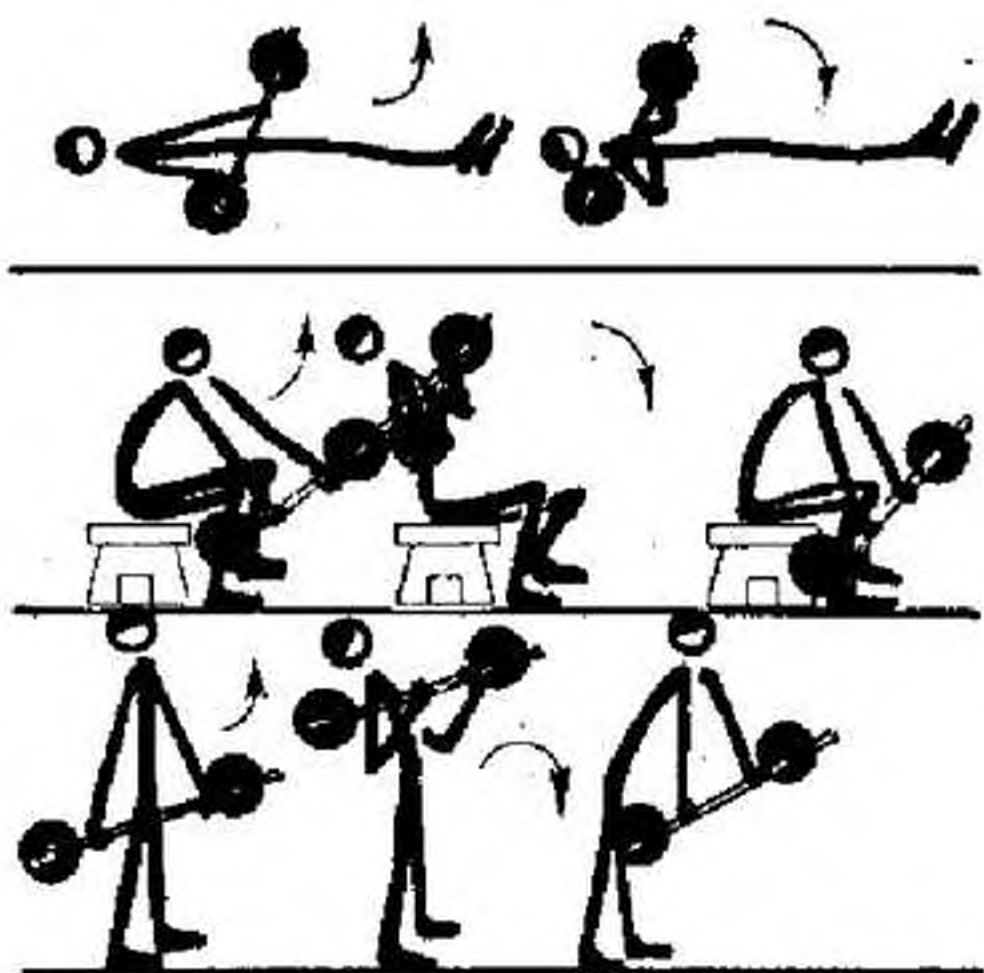
3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, блин весом 20 кг.



1. И. п. Лечь на двойную гимнастическую скамейку лицом к краю, руками взять гирию хватом сверху весом 16 кг. **Выполнение.** Поднимать гирию, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах. Гирей о пол не стучать.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, ноги врозь, гирия весом 24 кг.

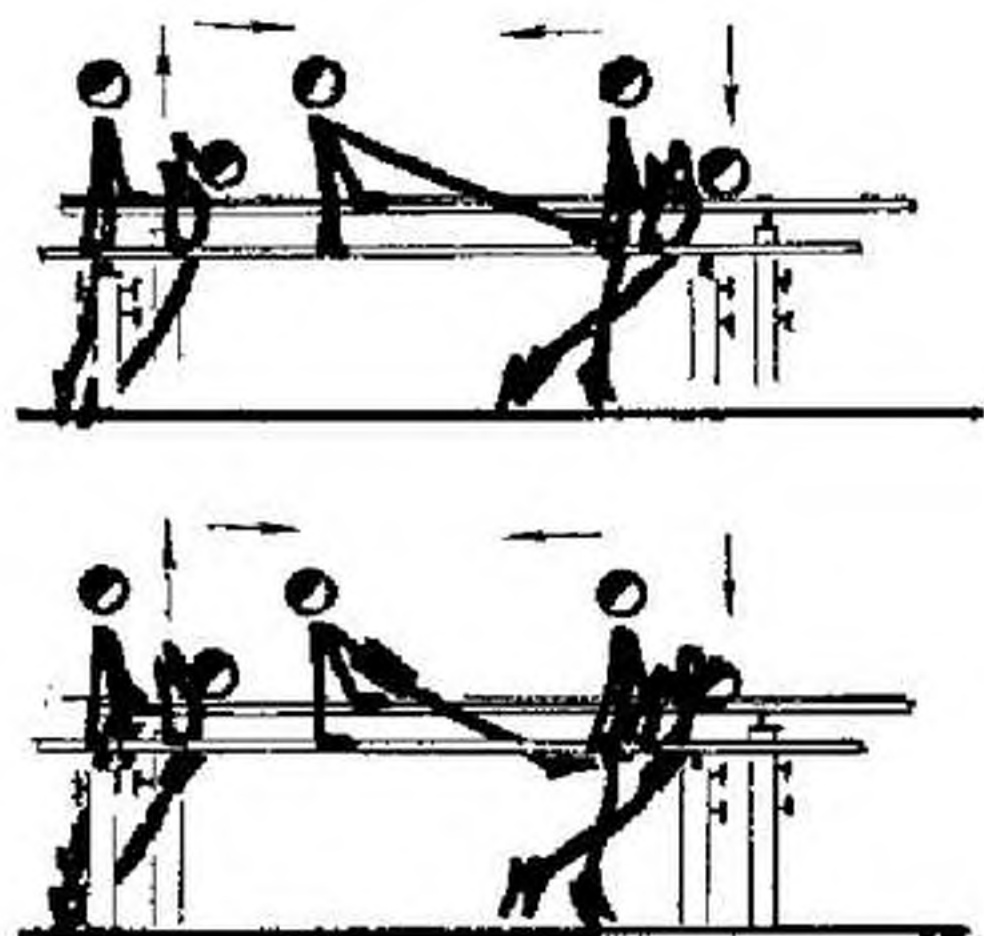
3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гирия весом 32 кг.



1. И. п. Лечь на спину, штанга весом 25—30 кг на бедрах, хватом снизу. **Выполнение.** Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимая силой штангу к плечам.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, штанга весом 35—40 кг на коленях.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, штанга весом 45—50 кг.

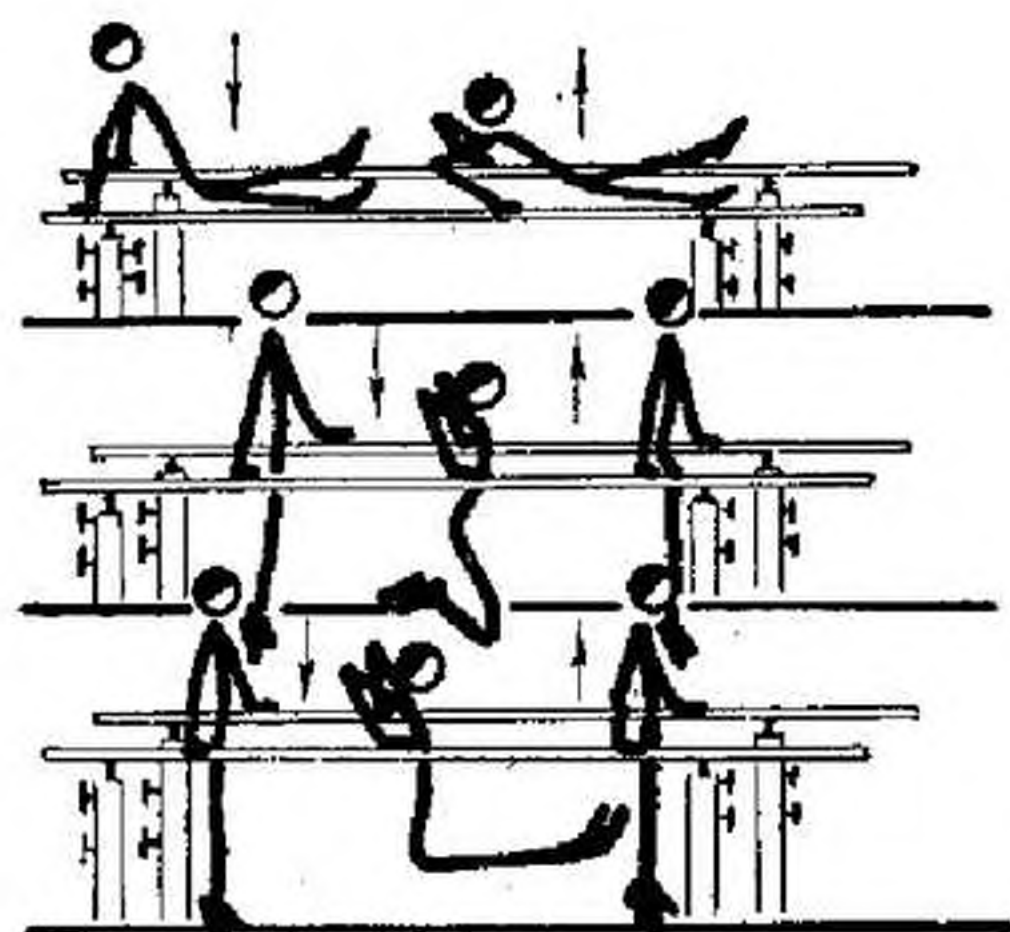


1. И. п. Упор на жердях параллельных брусьев.

Выполнение. Размахивание в упоре, сгибая и разгибая руки на махе вперед.

2. То же, но с монтажным поясом весом 2—3 кг.

3. То же, с монтажным поясом, но сгибать руки на махе вперед и назад.

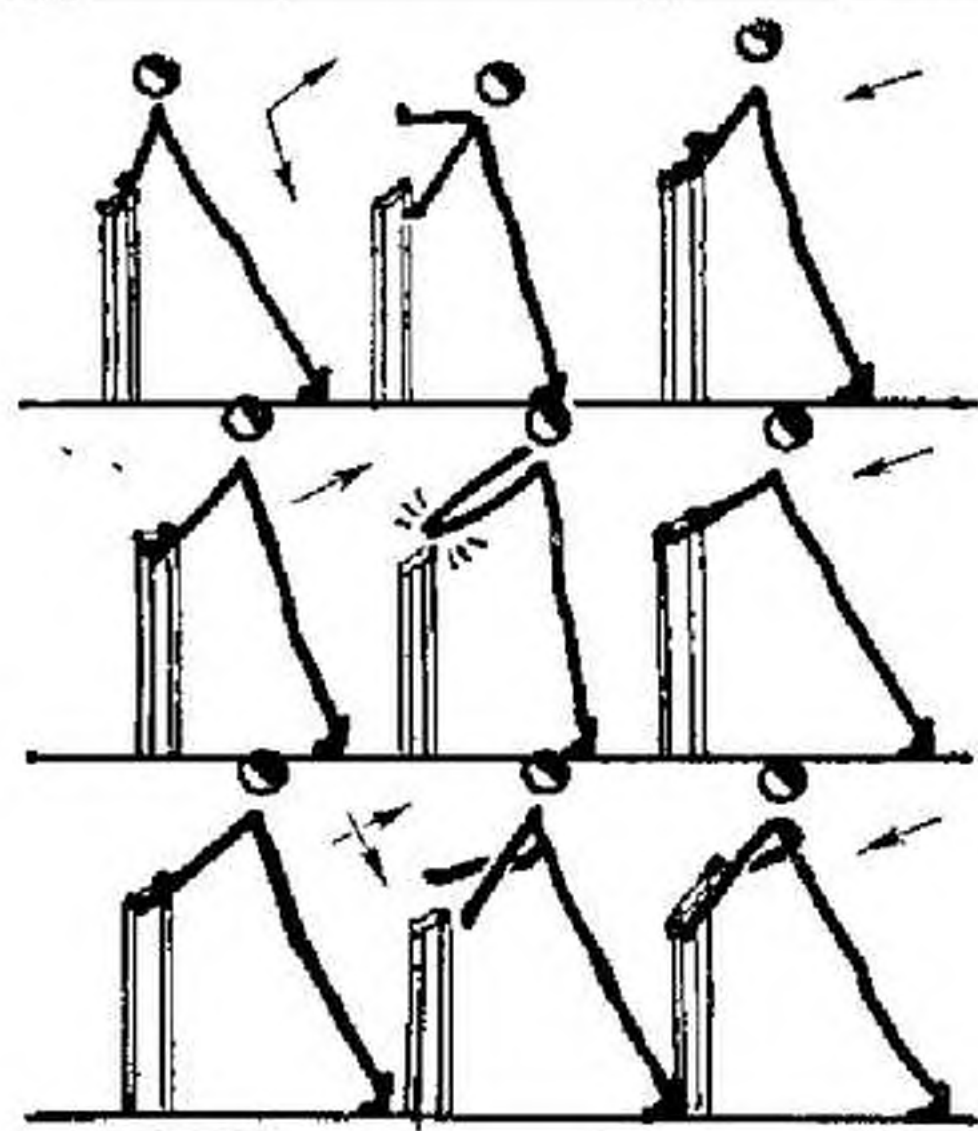


1. И. п. Смешанный упор лежа сзади с опорой рук и ног на жердях параллельных брусьев.

Выполнение. Выпрямлять и сгибать руки, переходя из упора лежа сзади в упор сидя.

2. То же, но из упора на одних руках, ноги во время сгибания рук группировать.

3. То же, но ноги образуют прямой угол во время сгибания рук.



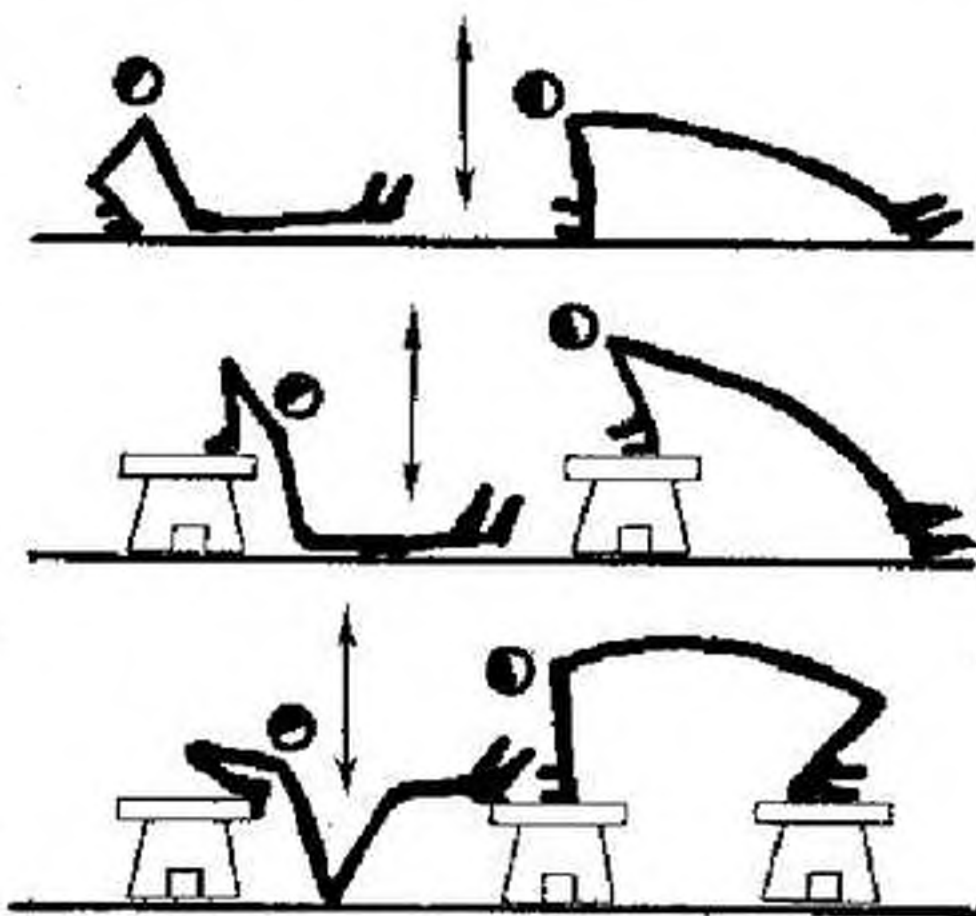
48

1. И. п. Упор стоя с опорой о стойку или любой другой выступ.

Выполнение. Толчком обеих рук упор шире плеч и руки вместе.

2. То же, но с хлопком рук в безопорном положении.

3. То же, с хлопком, но менять в безопорном положении руки скрестно, руки врозь.

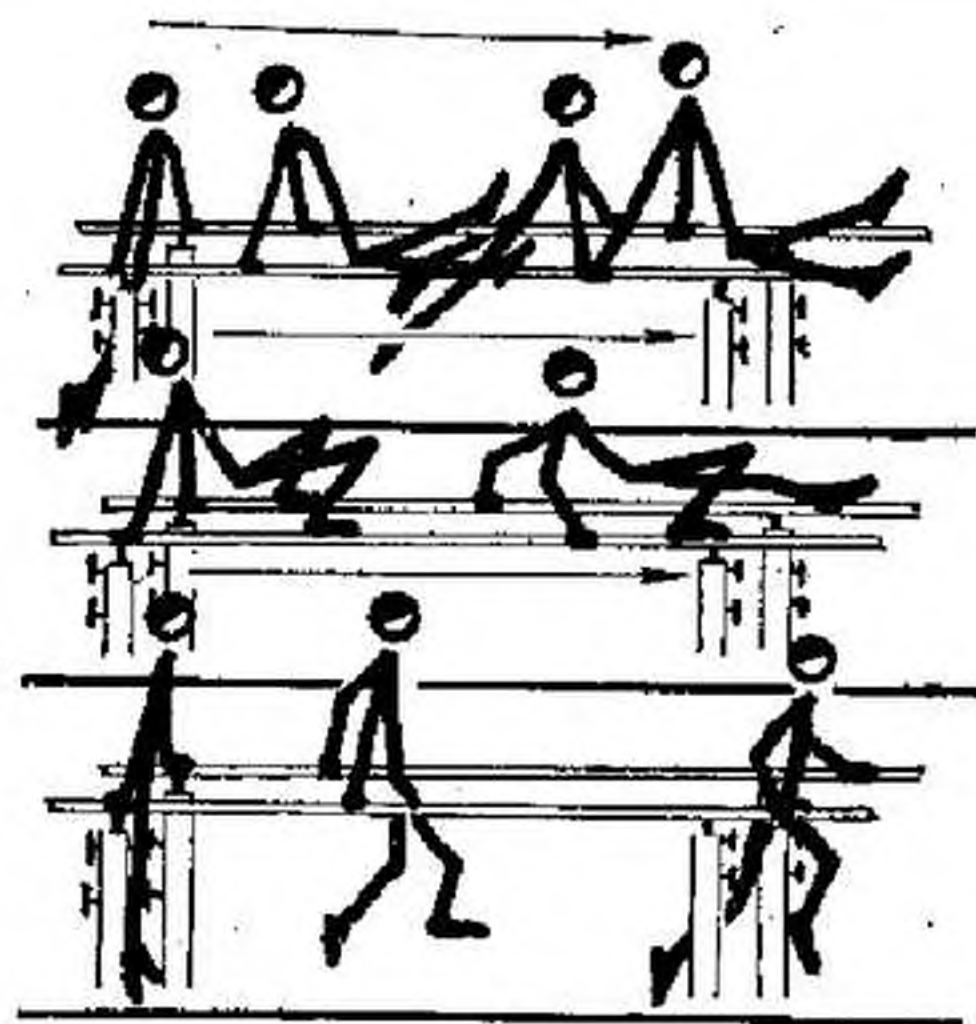


49

1. И. п. Упор сидя сзади, согнув руки. **Выполнение.** Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.

2. То же, но в упоре сидя сзади с опорой рук о гимнастическую скамейку.

3. То же, но в упоре сидя на полу с опорой рук и ног о две параллельные гимнастические скамейки.



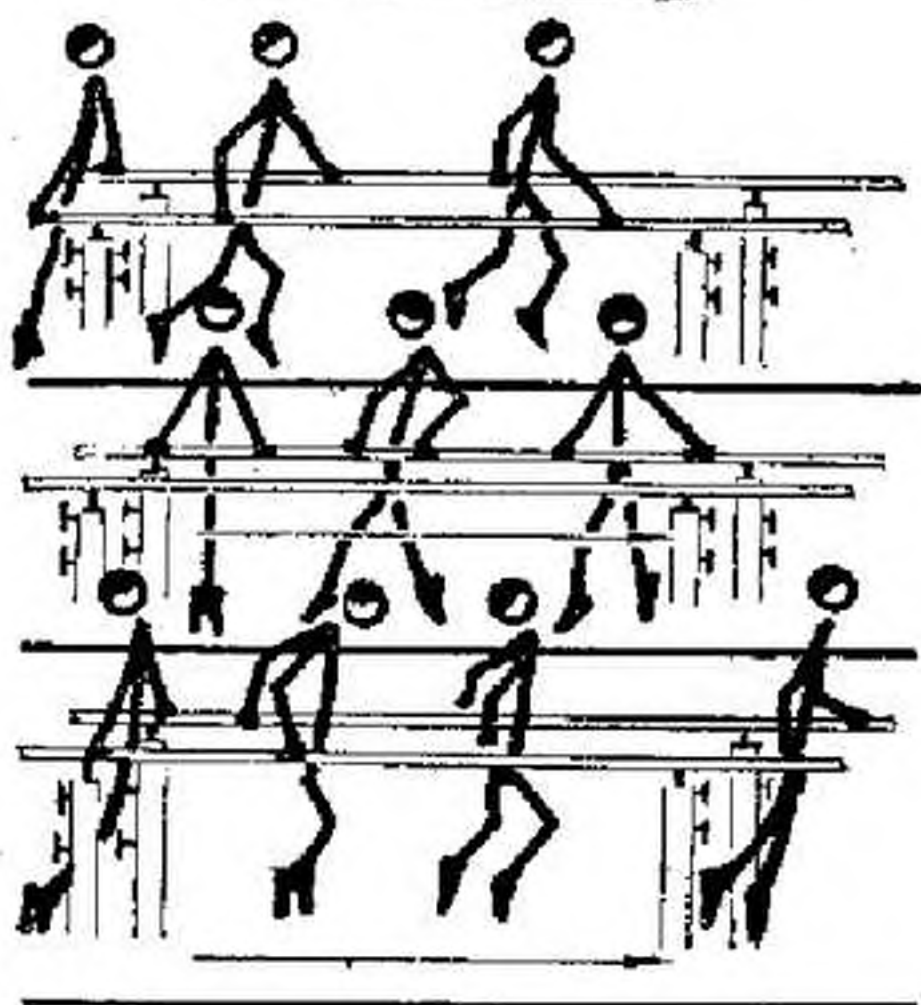
50

1. И. п. Упор стоя, держась за концы параллельных брусьев.

Выполнение. Прыжком упор прогнувшись, махом вперед сед ноги врозь, перехват руками в упор спереди, повторить все упражнение, передвигаясь с конца брусьев, махом вперед соскок.

2. То же, но с последующим передвижением в смешанном упоре.

3. То же, но передвижение только в упоре на руках.

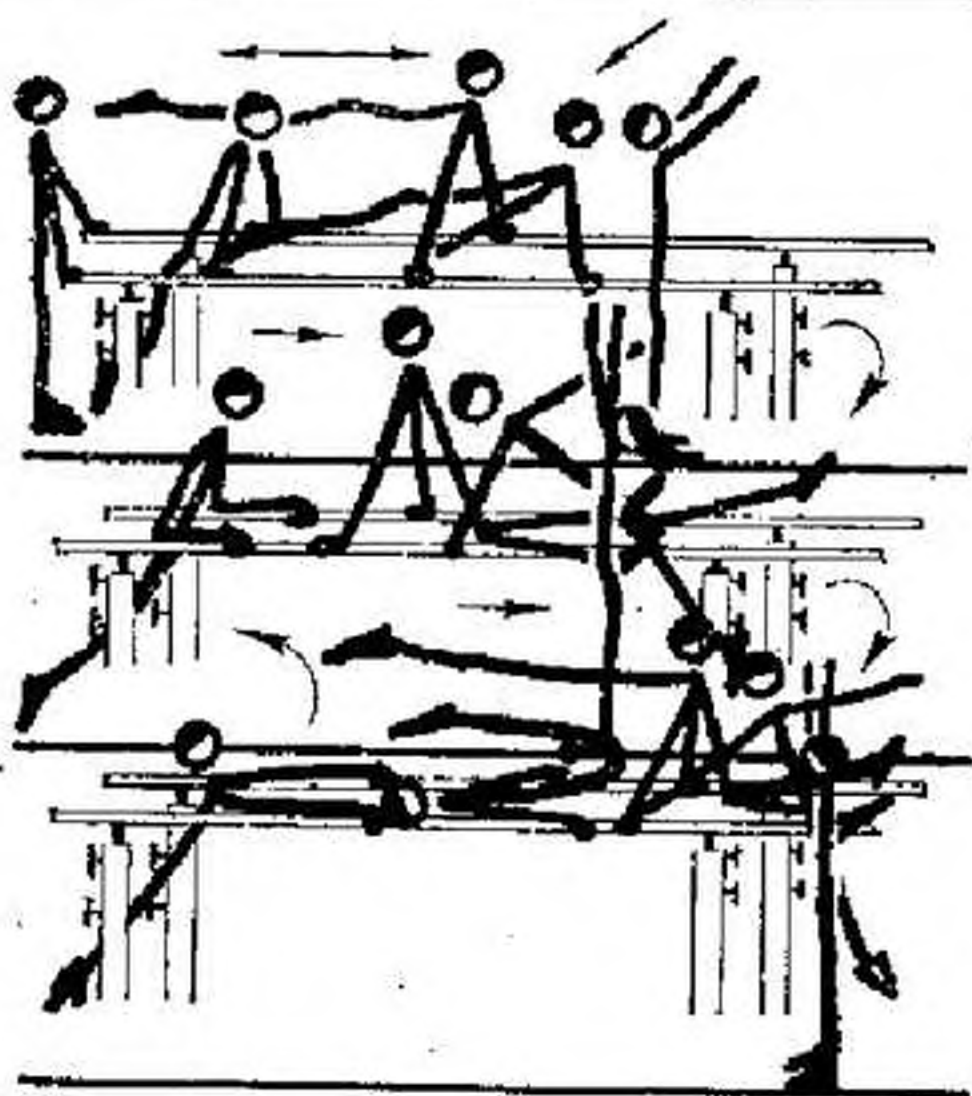


1. И. п. Упор прогнувшись на концах параллельных брусьев.

Выполнение. Передвижение в упоре на руках в правую (левую) сторону с последующим повторением задания. Дыхание произвольное.

2. То же, но передвижение боком по одной из жердей с наружной стороны.

3. То же, но передвижение одновременным движением рук лицом вперед с опорой о параллельные жерди.

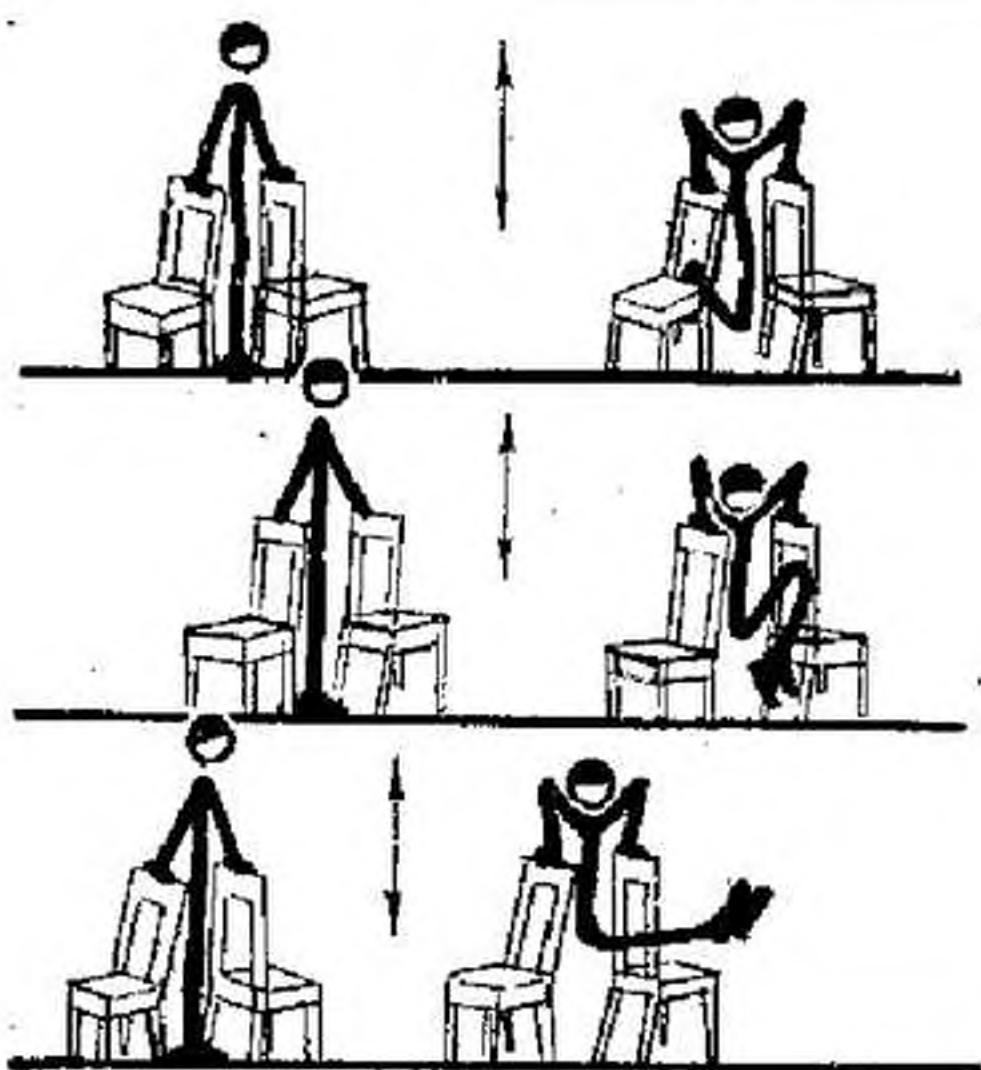


1. И. п. Упор стоя, держась за концы параллельных брусьев.

Выполнение. Прыжком упор прогнувшись, размахивание, соскок махом назад с последующим повторением задания.

2. То же, но после размахивания на предплечьях сед ноги врозь и соскок с поворотом на 180° .

3. То же, но из упора на руках размахивание, подъем махом вперед и сед ноги врозь и соскок с поворотом на 180° .

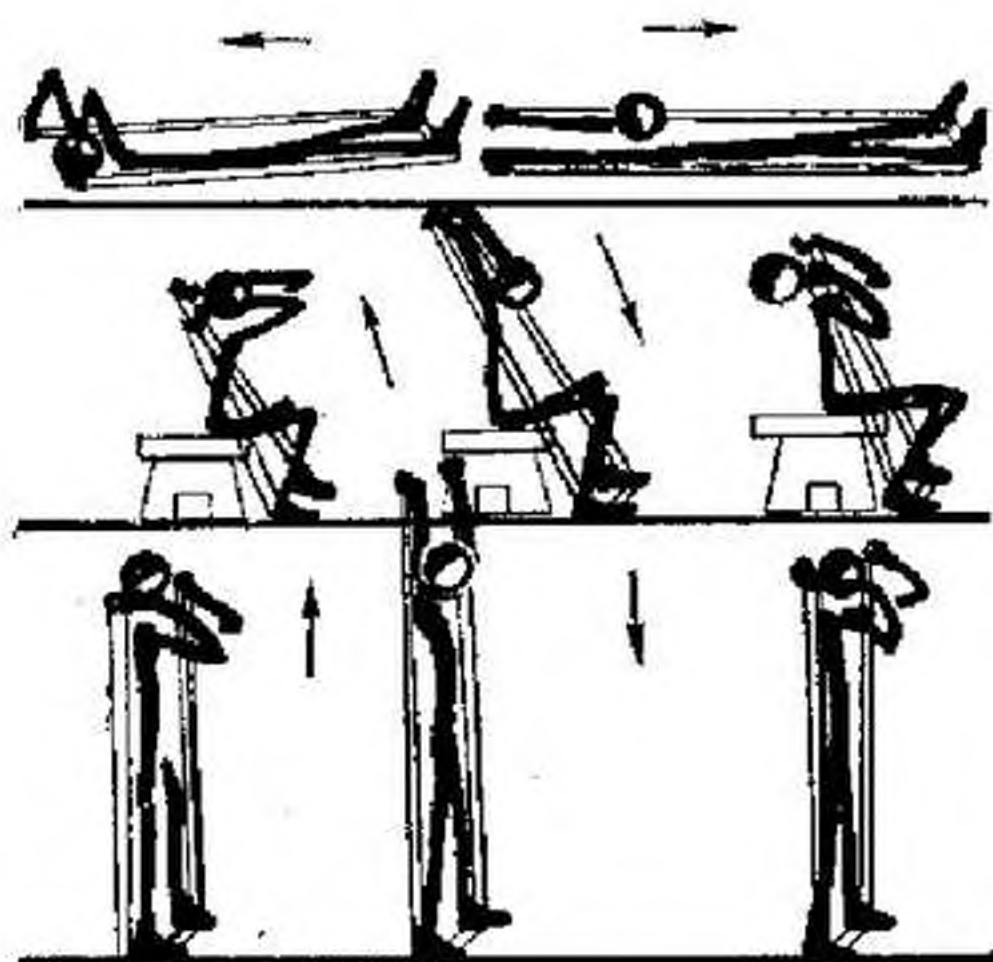


1. И. п. Упор на спинки стульев, ноги согнуты в коленях.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре на спинки стульев. Вдох делать при выпрямлении рук, выдох — при сгибании.

2. То же, но в положении группировки.

3. То же, но удерживая ноги в положении «угол».



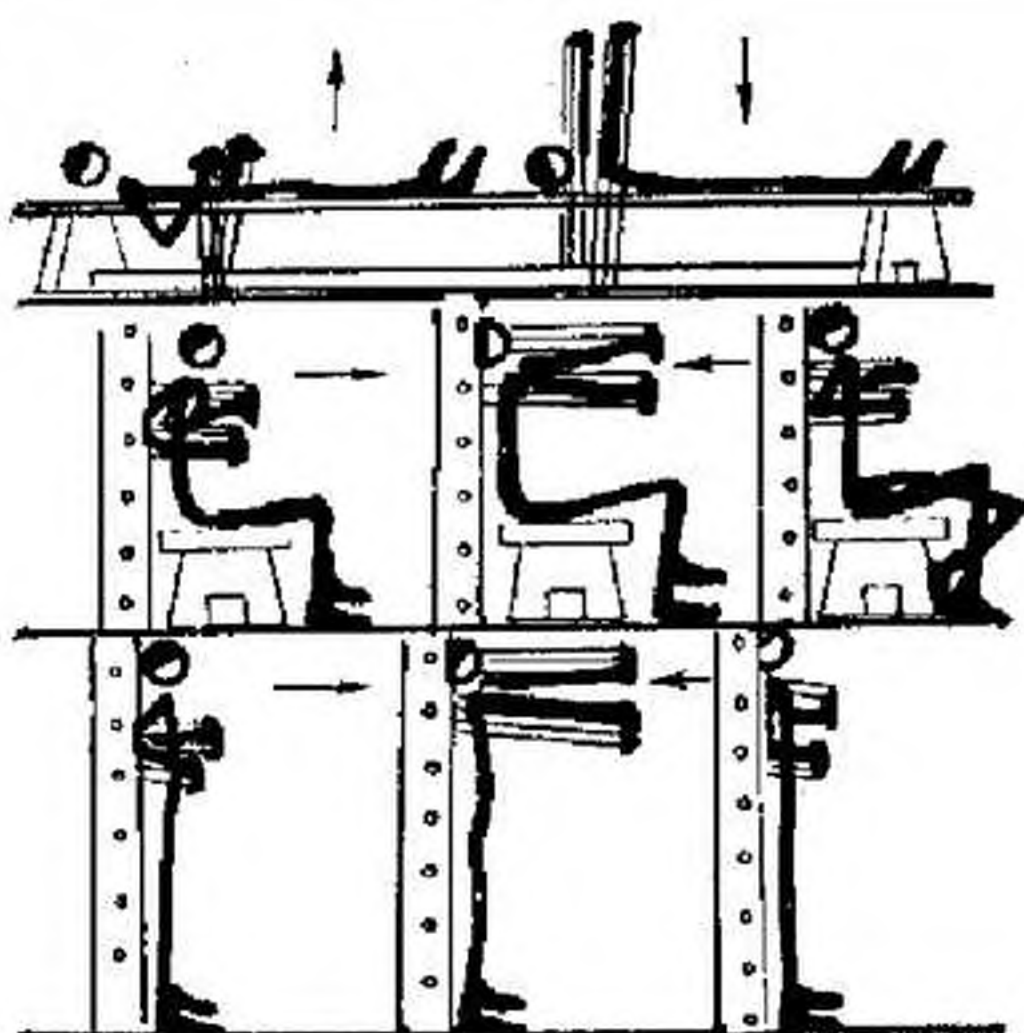
54

1. И. п. Лечь на спину, руки согнуты в локтях за головой, пальцы захватывают у затылка концы одного амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение. Разгибание рук в локтевых суставах, не опуская локтей.

2. То же, но сидя на скамейке, сложив бинт вдвое и перебросив его через скамейку сзади или наступив на него ногами.

3. То же, но стоя.



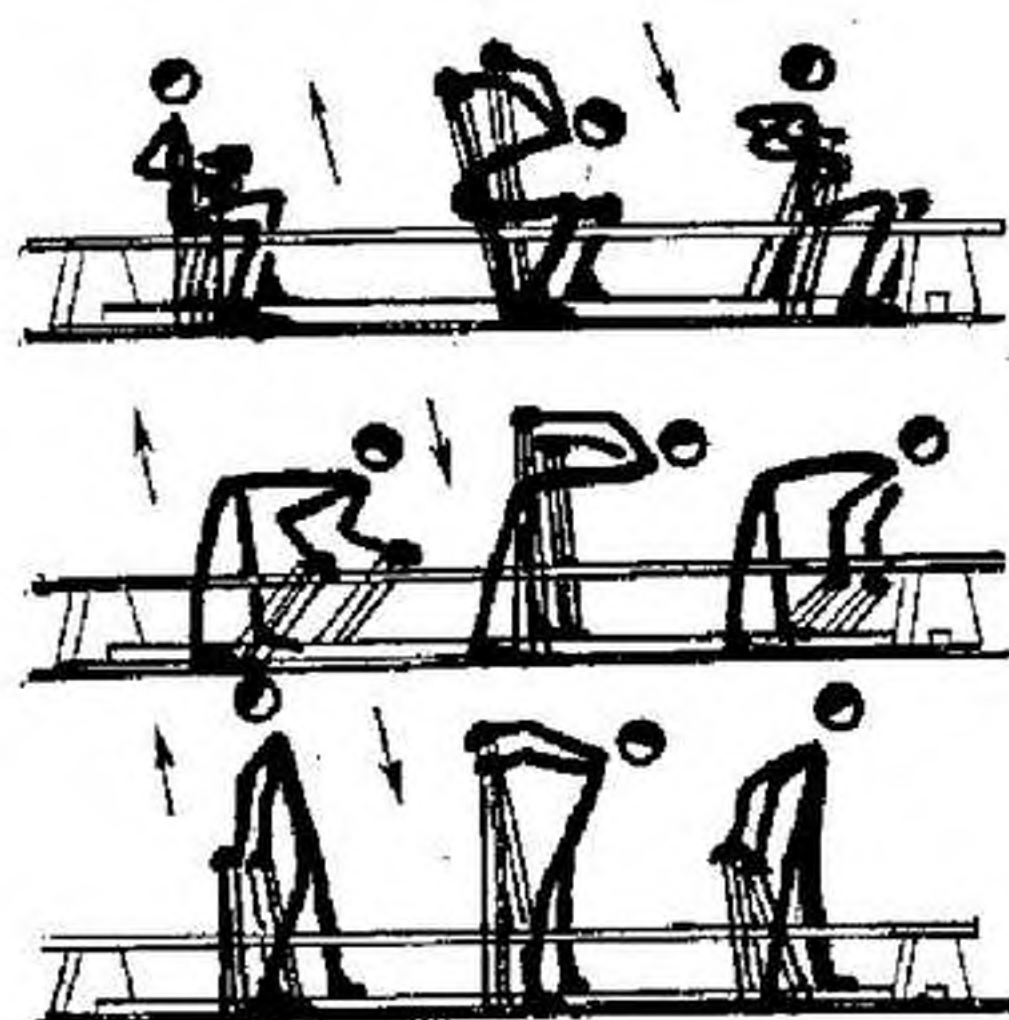
55

1. И. п. Лечь спиной на скамейку, руки согнуты в локтях, пальцы захватывают ручки эспандера с 2—3 резинками, середина которого проходит под скамейкой.

Выполнение. Одновременное разгибание рук вперед. Вдох делать при выпрямлении рук, выдох — при сгибании.

2. То же, но сидя на скамейке, перебросив эспандер с 3—4 резинками за рейку гимнастической стенки на уровне грудной клетки.

3. То же, но стоя спиной к гимнастической стенке, закрепив эспандер с 4—5 резинками на уровне грудной клетки.



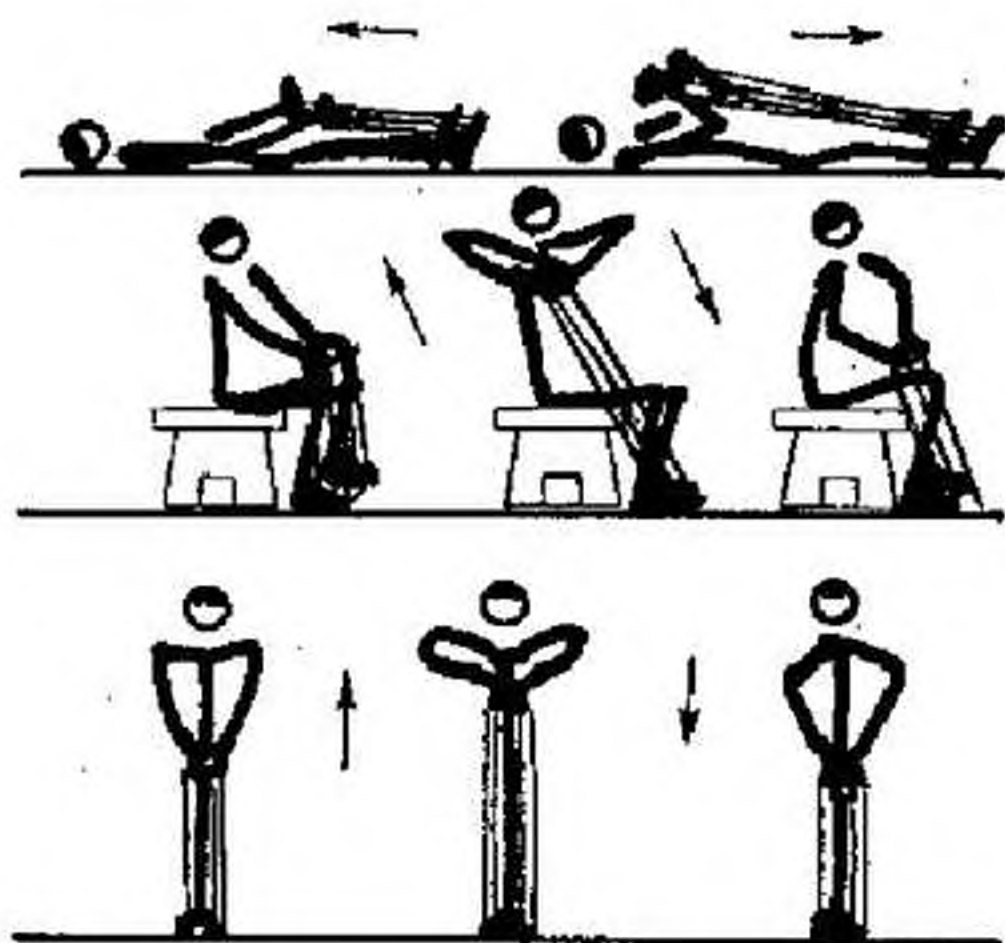
56

1. И. п. Сесть на гимнастическую скамейку верхом, руки согнуты в локтях, в руках ручки эспандера, середина которого проходит под нижней рейкой скамейки.

Выполнение. Разгибать руки в локтевых суставах с отведением их назад, чуть сгибая при этом туловище.

2. То же, но стоя, ноги врозь, согнувшись, скамейка между ног.

3. То же, но стоя прямо.

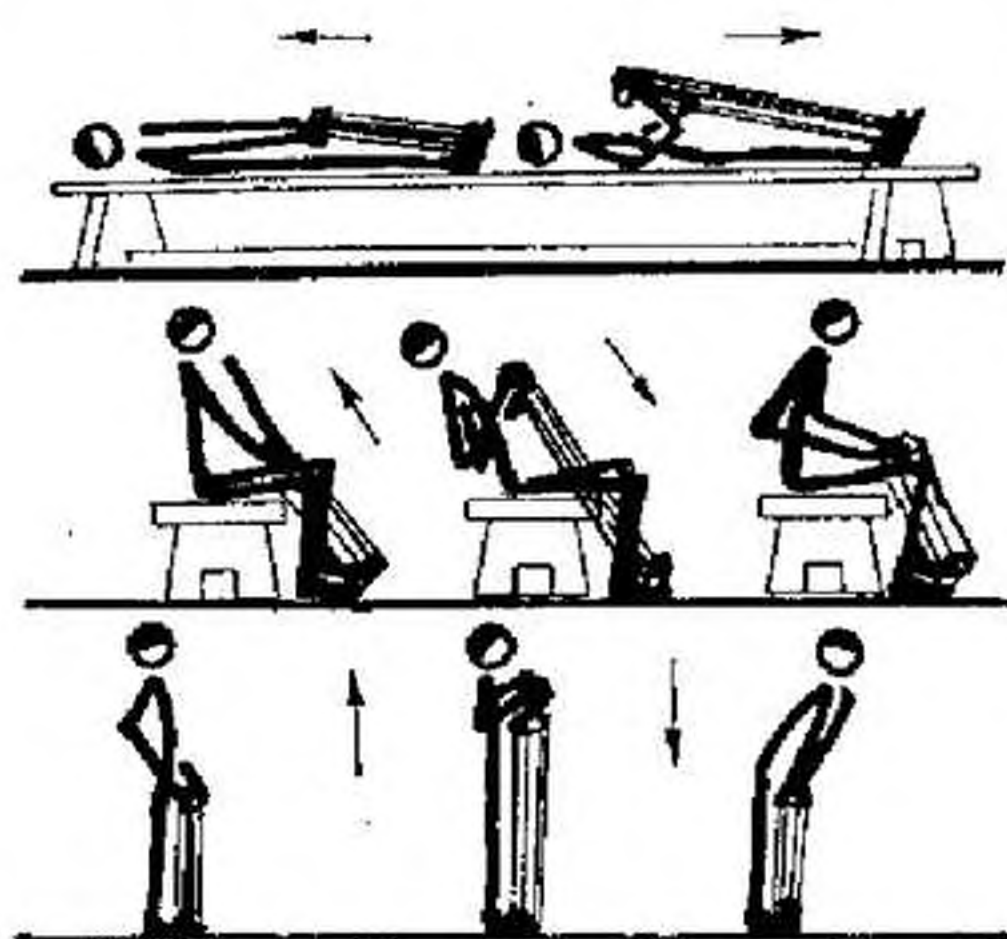


1. И. п. Лечь на спину, одна ручка эспандера в руках хватом сверху, другая — под стопой.

Выполнение. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.

2. То же, но сидя верхом на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги вместе.

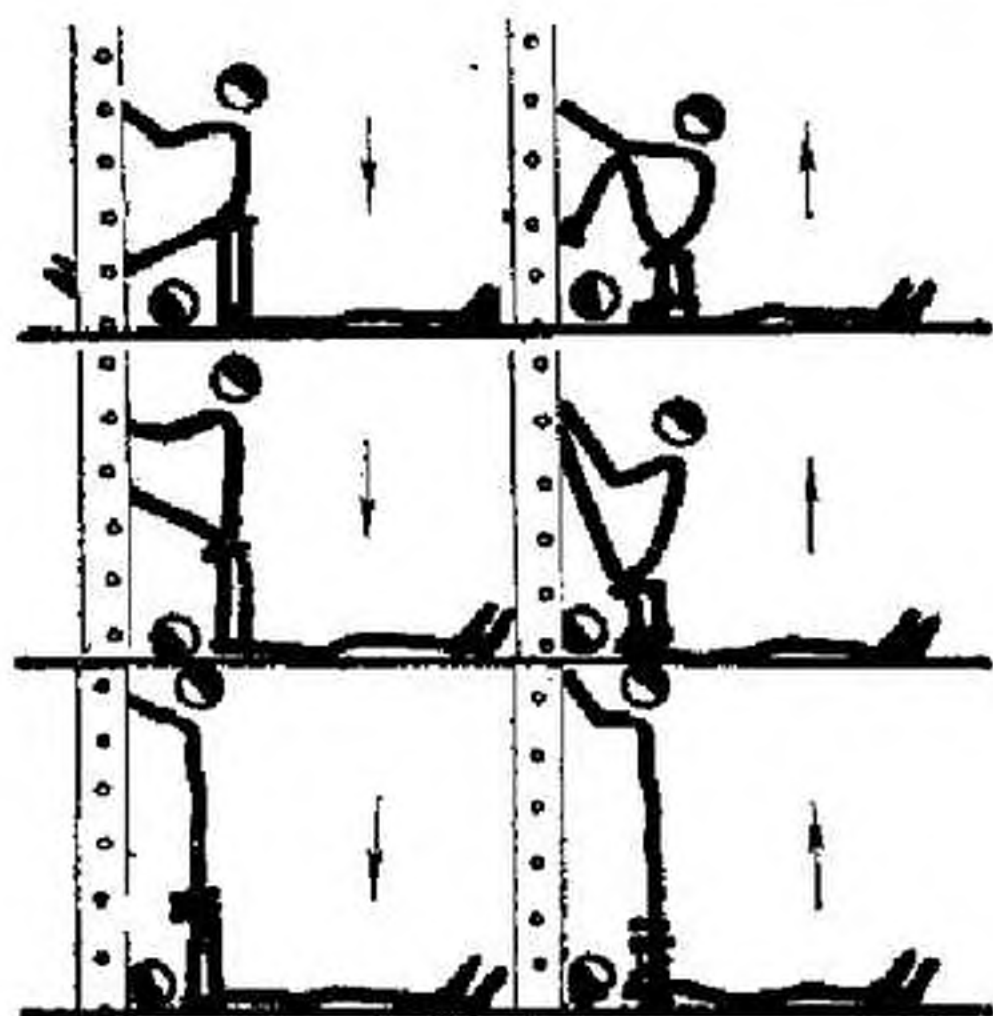


1. И. п. Лечь на скамейку спиной, одна ручка эспандера с 2—3 резинками в руках хватом снизу, другая надета на стопу одной из ног.

Выполнение. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.

2. То же, но сидя на скамейке, на эспандере 3—4 резинки.

3. То же, но стоя, на эспандере 4—5 резинок.

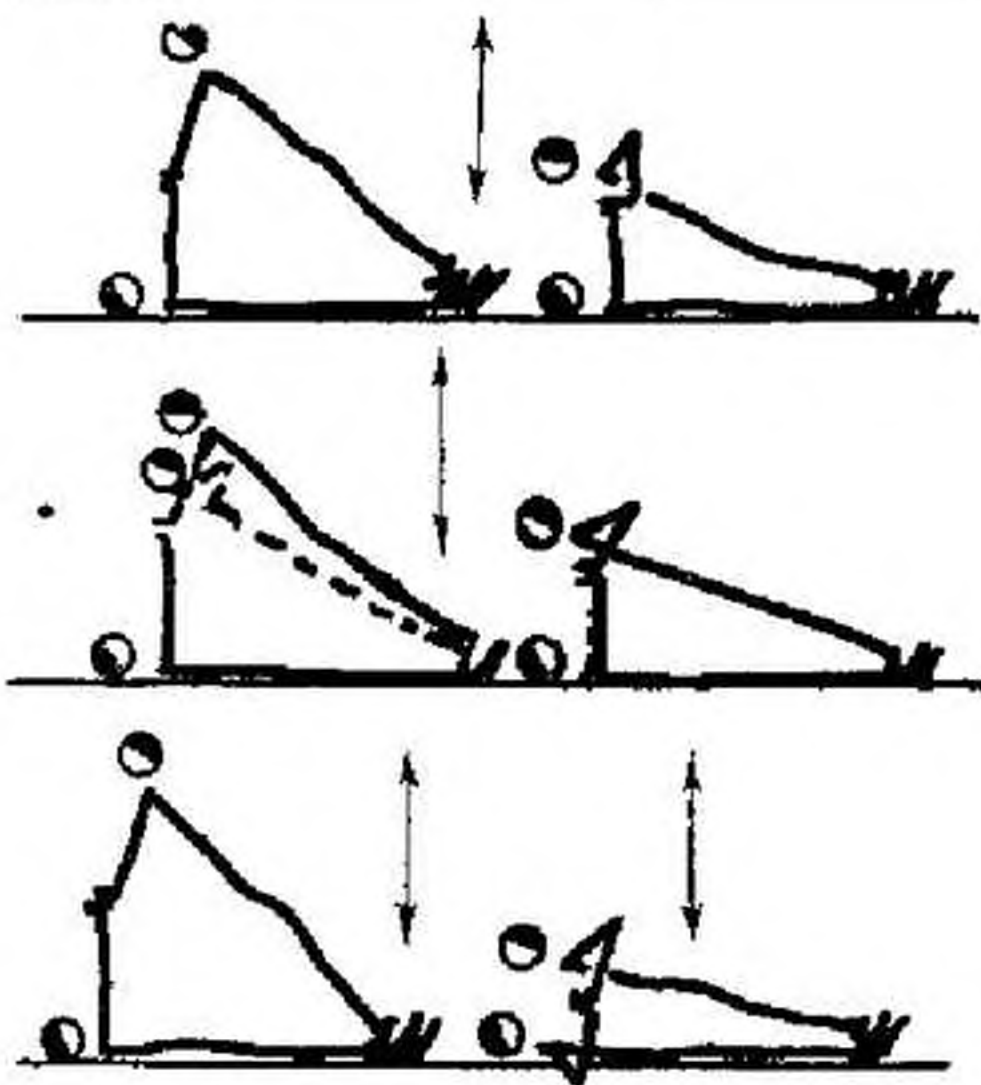


1. И. п. Первый партнер лежит на спине головой около гимнастической стенки, второй сидит на руках первого с опорой ног и рук о гимнастическую стенку.

Выполнение. Первый сгибает и выпрямляет руки, поднимает и опускает второго партнера, второй сгибает и выпрямляет руки, опираясь на гимнастическую стенку.

2. То же, но второй партнер сидит с опорой прямых ног о гимнастическую стенку.

3. То же, но второй партнер стоит с опорой рук о гимнастическую стенку.



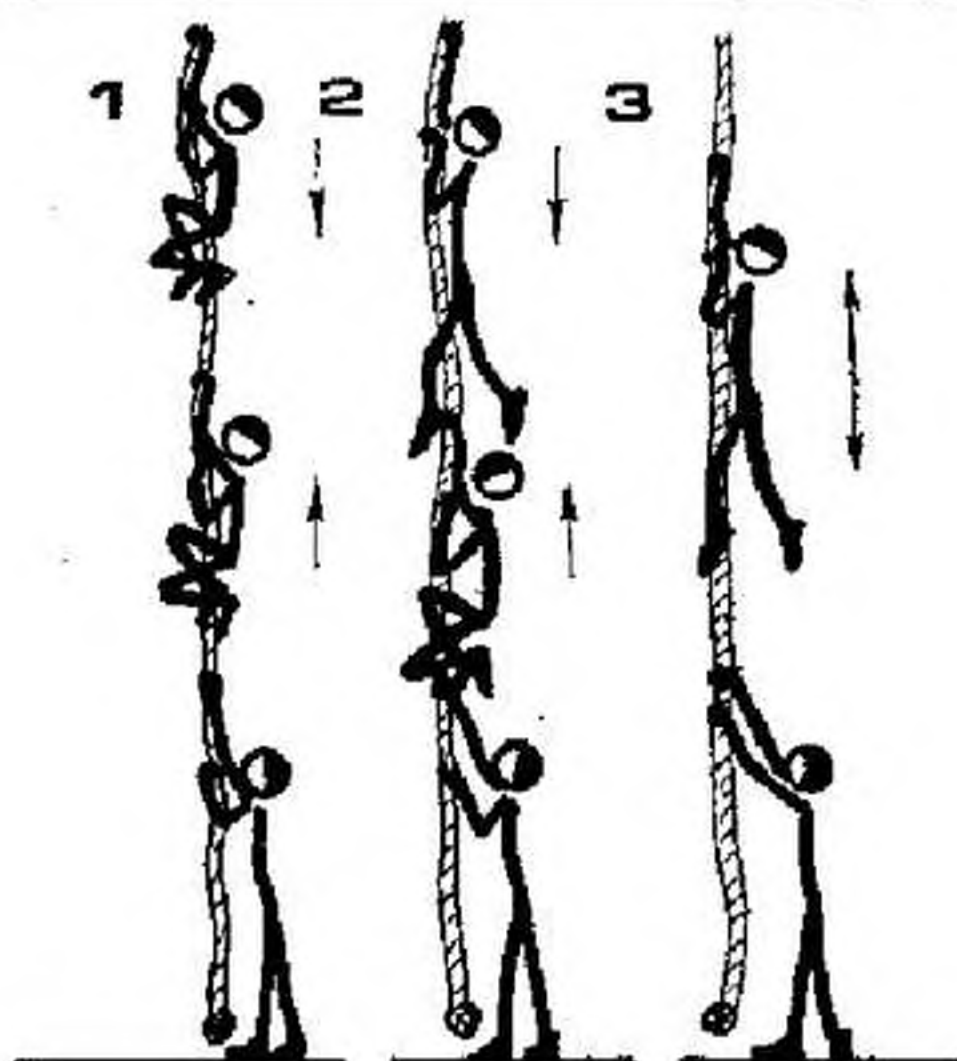
60

1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руки спереди, второй — в упоре на руках первого.

Выполнение. Одновременное сгибание и разгибание рук вторым партнером. Вдох делать перед началом движения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку дыхания.

2. То же, но поочередное разгибание и сгибание рук сначала вторым, затем первым партнером.

3. То же, но одновременное сгибание и разгибание обоих партнеров.



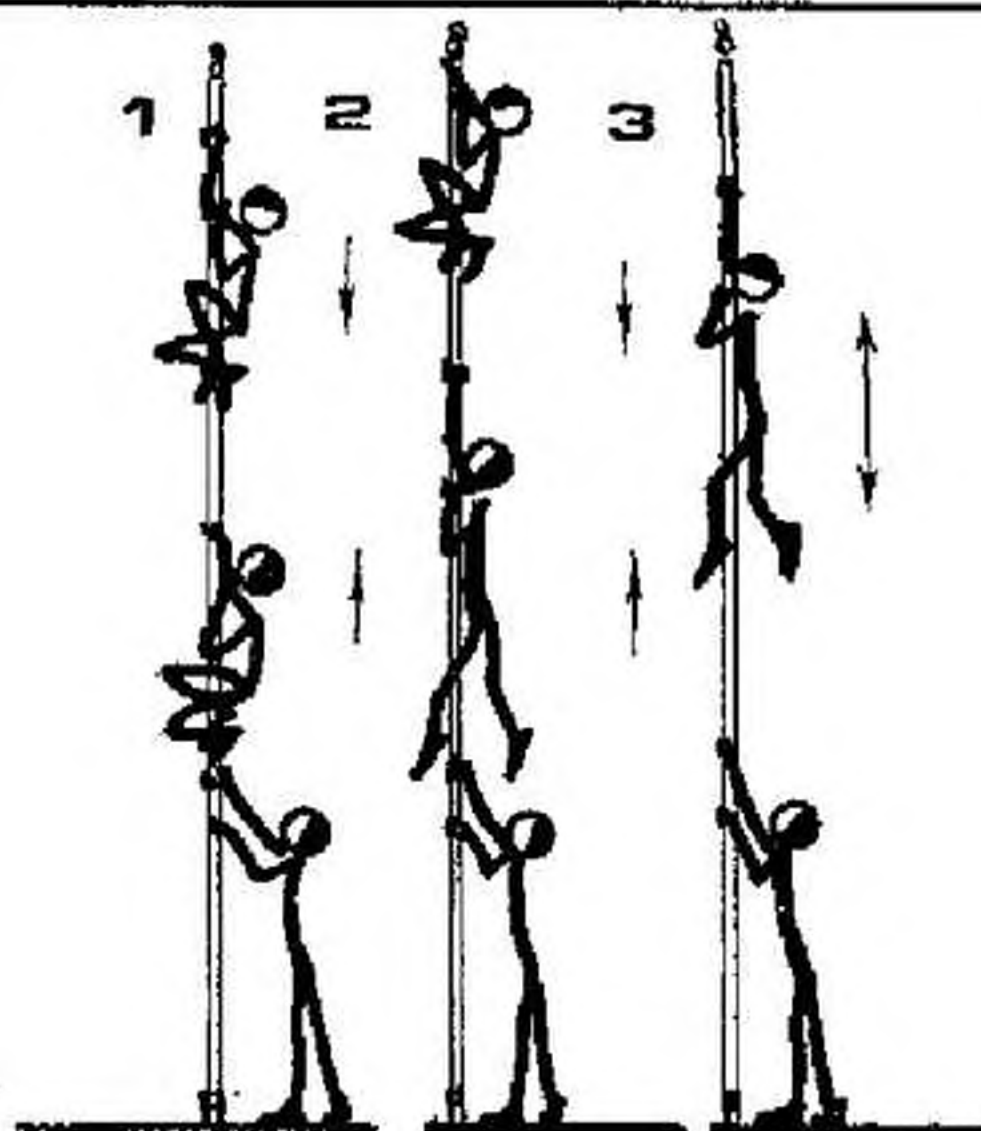
61

1. И. п. Вис стоя.

Выполнение. Лазанье по канату при помощи рук и ног, используя технику в два или три приема.

2. То же, но лазанье по канату при помощи рук и ног, спускаться при помощи одних рук.

3. То же, но лазанье вверх и опускание вниз при помощи одних рук.



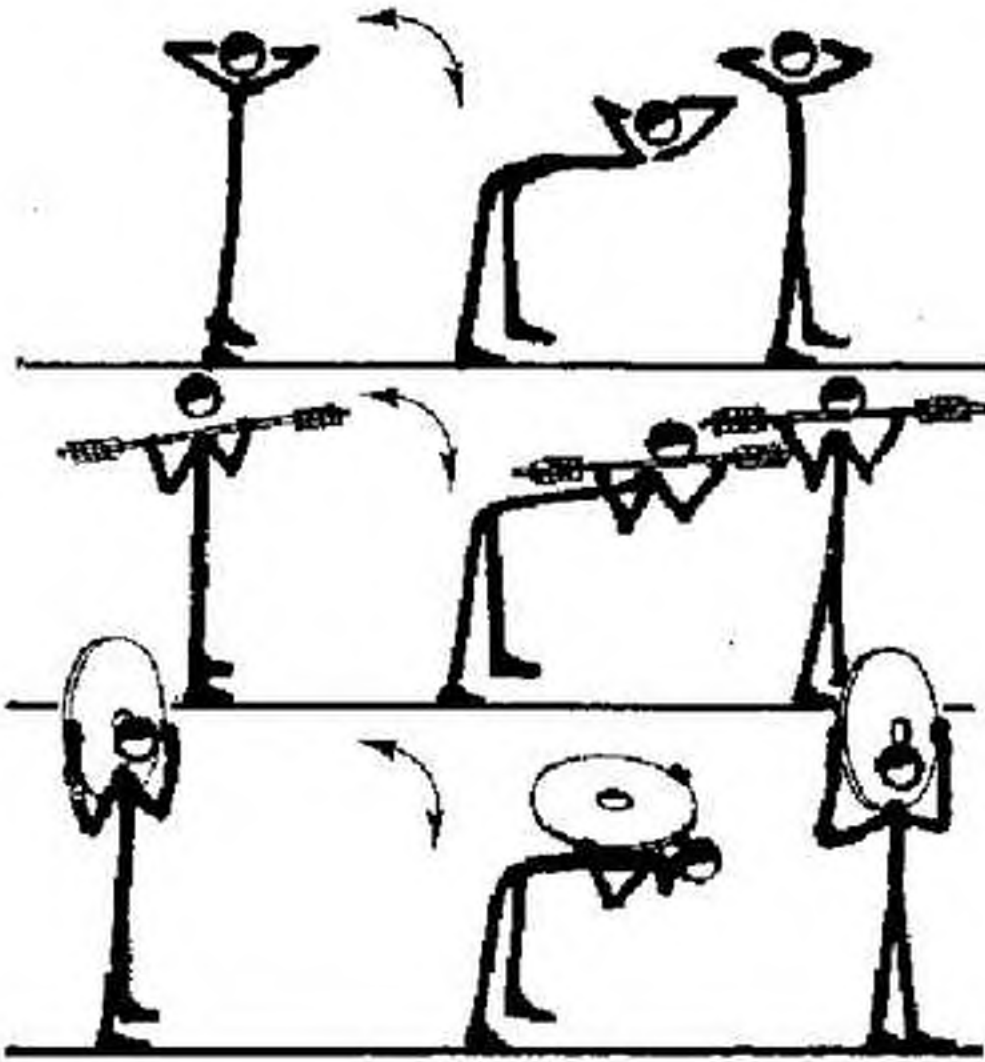
62

1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки держат шест над головой.

Выполнение. Лазанье при помощи рук и ног вверх и вниз. Спускаясь, не скользить, а перебирать шест руками и ногами.

2. То же, но лазанье вверх при помощи одних рук.

3. То же, но лазанье вверх и опускание вниз при помощи одних рук.

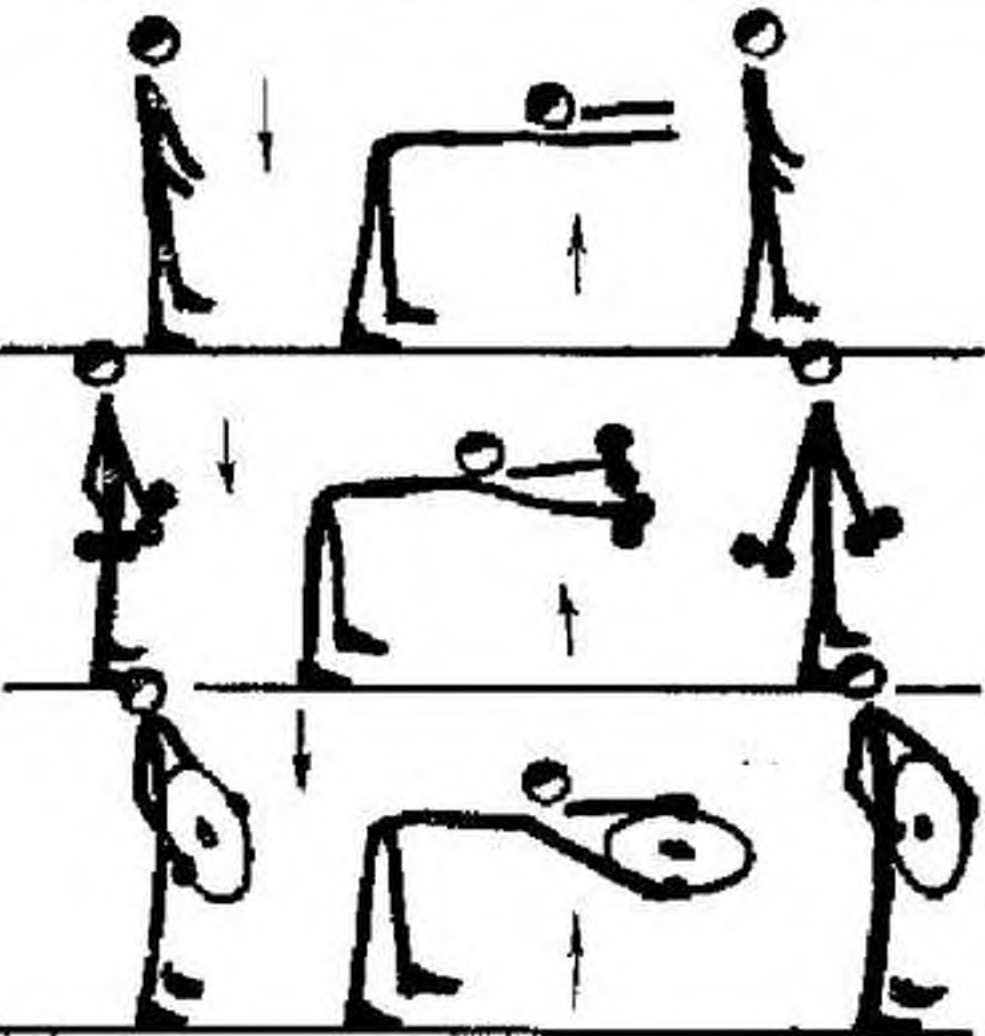


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время наклона спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но с гимнастической палкой за плечами или грифом от штанги.

3. То же, но с блином от штанги весом 15—20 кг.

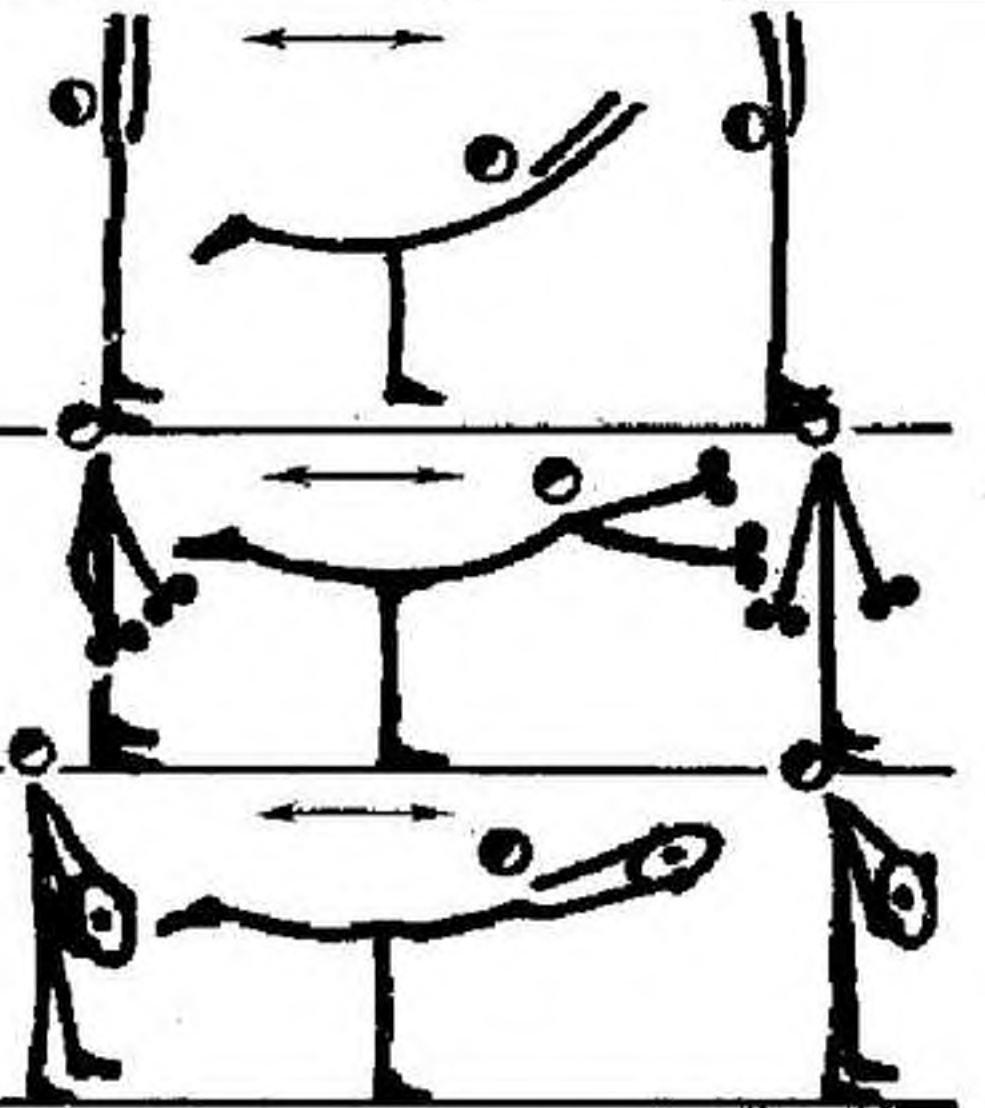


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение. Наклониться вперед до горизонтального положения, руки прямые вперед. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.

2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

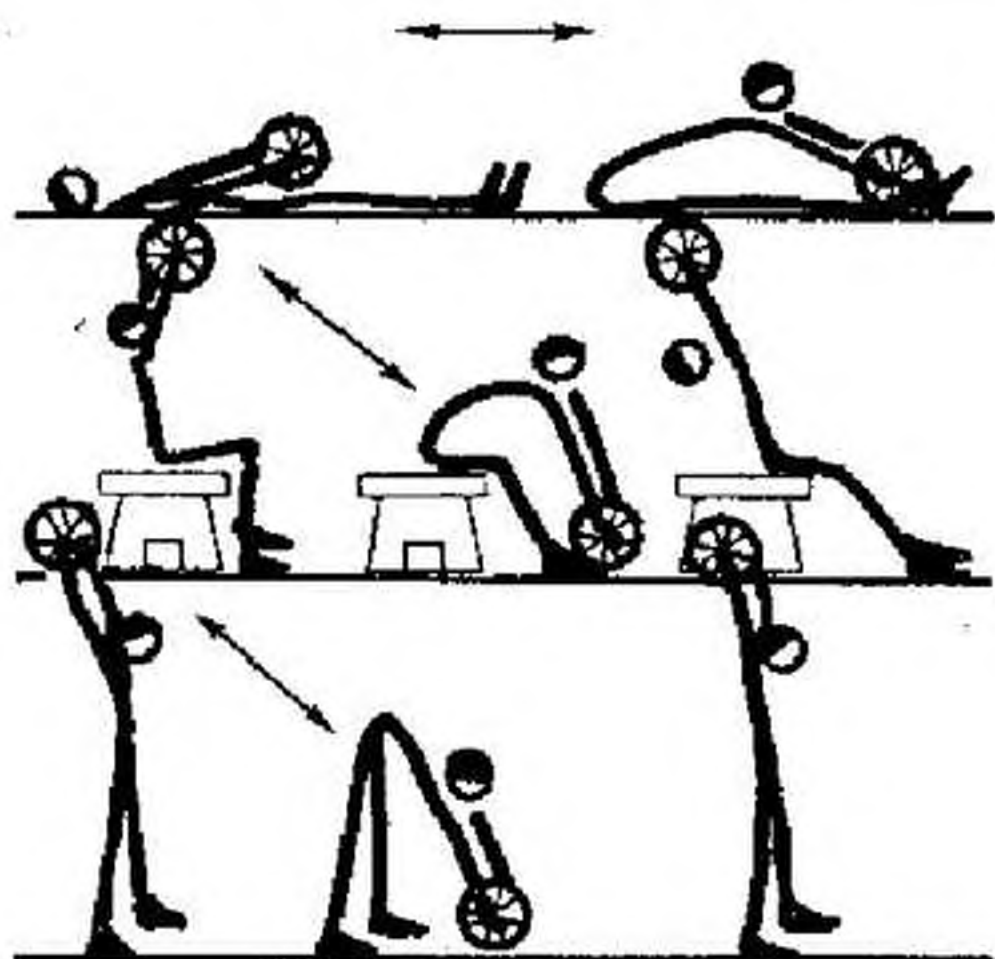
3. То же, но в руках блин от штанги весом 5 кг.



1. И. п. Основная стойка, руки вверх. **Выполнение.** Равновесие поочередно на правой, левой ноге, руки вверх-вперед.

2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

3. То же, но в руках блин от штанги весом 5—8 кг.

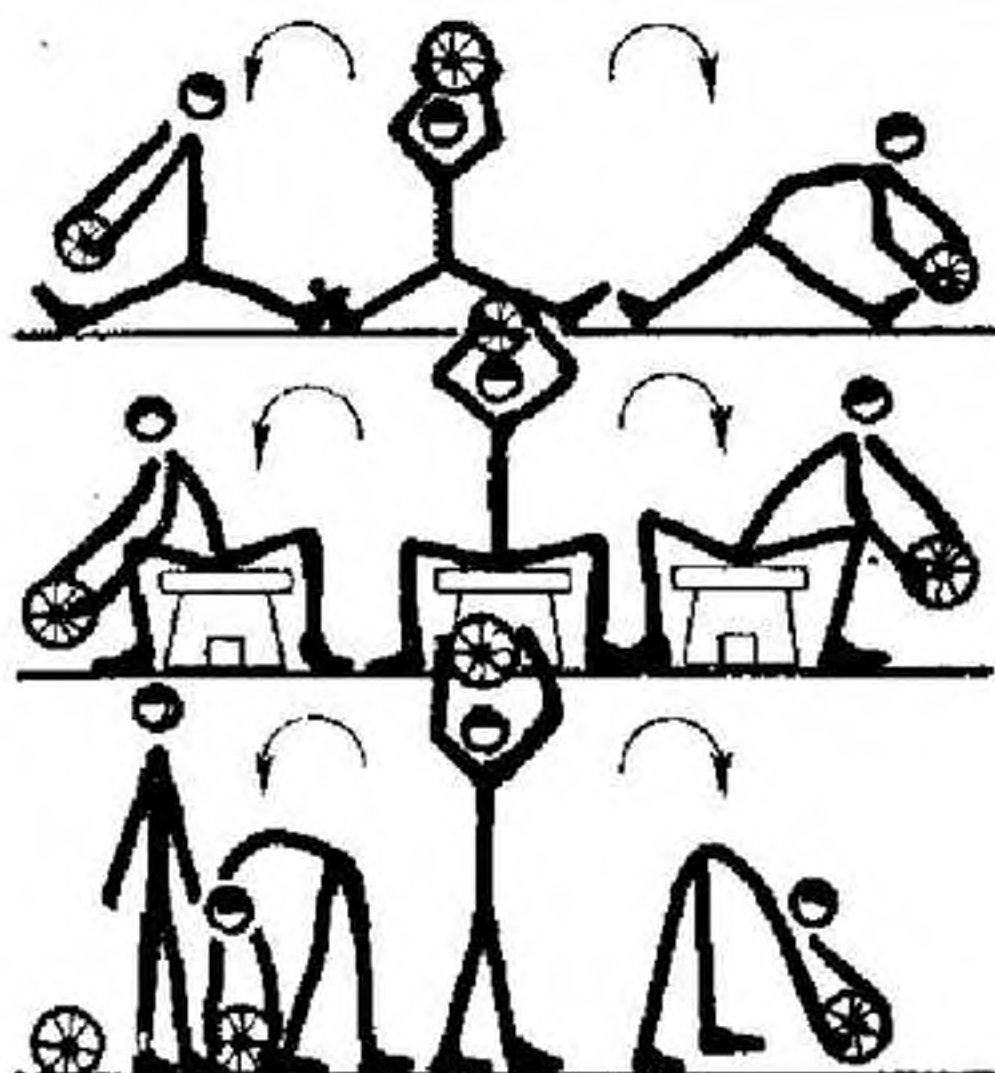


1. И. п. Лечь на спину, набивной мяч весом 3 кг в руках внизу.

Выполнение. Сгибать и разгибать туловище, касаясь мячом носков ног. Колени не гнуть. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, набивной мяч весом 5 кг вверху.

3. То же, но стоя, набивной мяч весом 8 кг вверху.

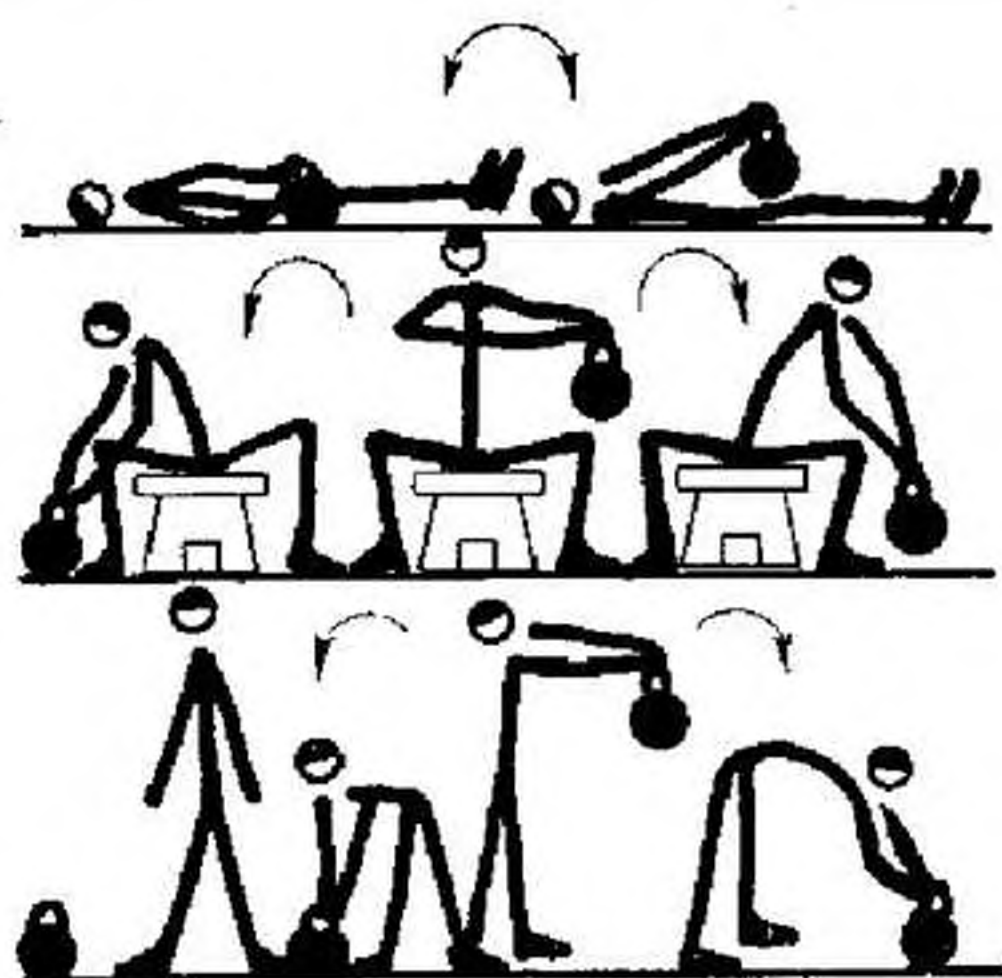


1. И. п. Сед ноги врозь, набивной мяч весом 2—3 кг сбоку.

Выполнение. Поднять набивной мяч вверх, затем опустить его с другой стороны. Мяч поднимать и опускать прямыми руками, делая вдох при поднимании, выдох — при опускании.

2. То же, но сидя на скамейке, набивной мяч весом 3—5 кг.

3. То же, но стоя, набивной мяч весом 5—8 кг.

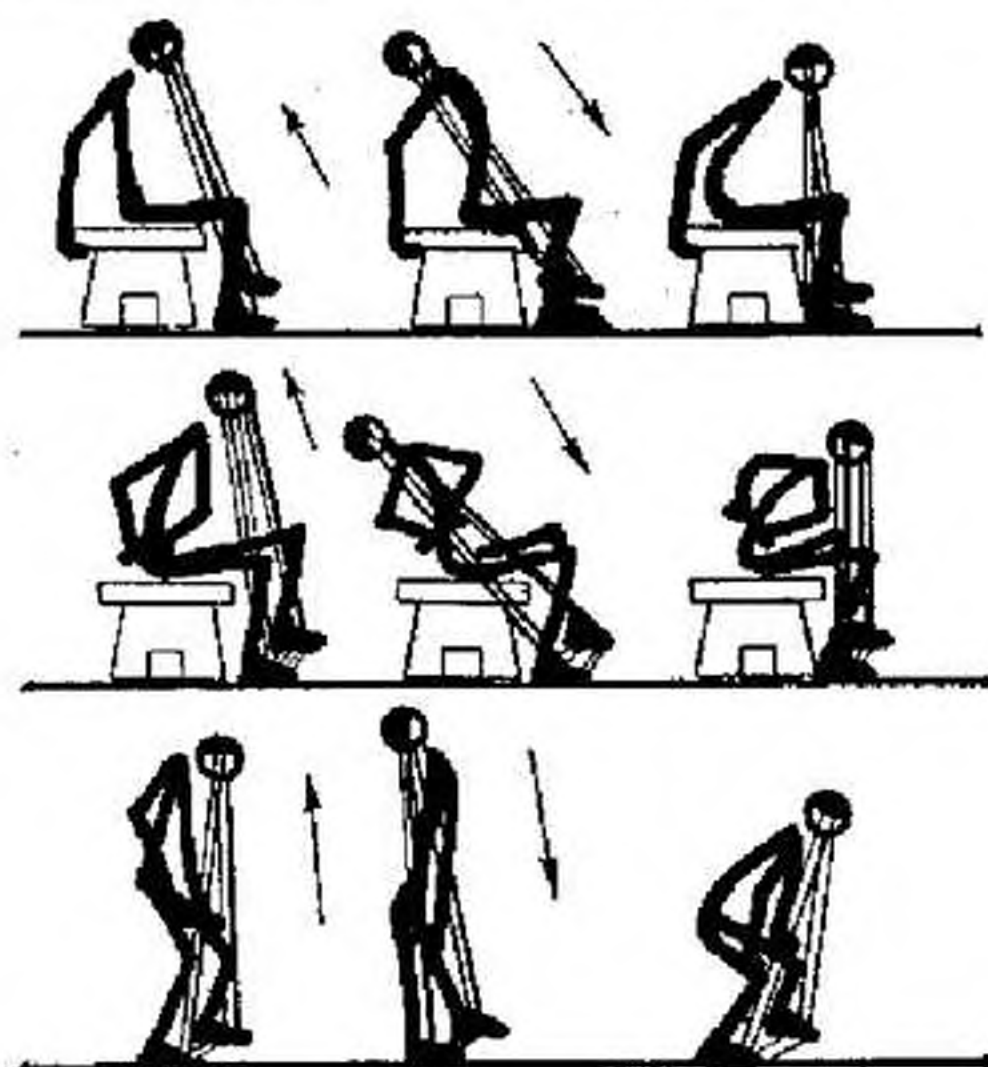


1. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, гиря весом 16 кг сбоку.

Выполнение. Перенос гири с одной стороны на другую прямыми руками (поднимая и опуская гирю, не стучать ею о пол). Вдох делать в начале упражнения, допускается кратковременное натуживание, выдох — в конце, после опускания гири.

2. То же, но сидя на скамейке, гиря весом 16—24 кг.

3. То же, но стоя, ноги врозь, гиря весом 24—32 кг.

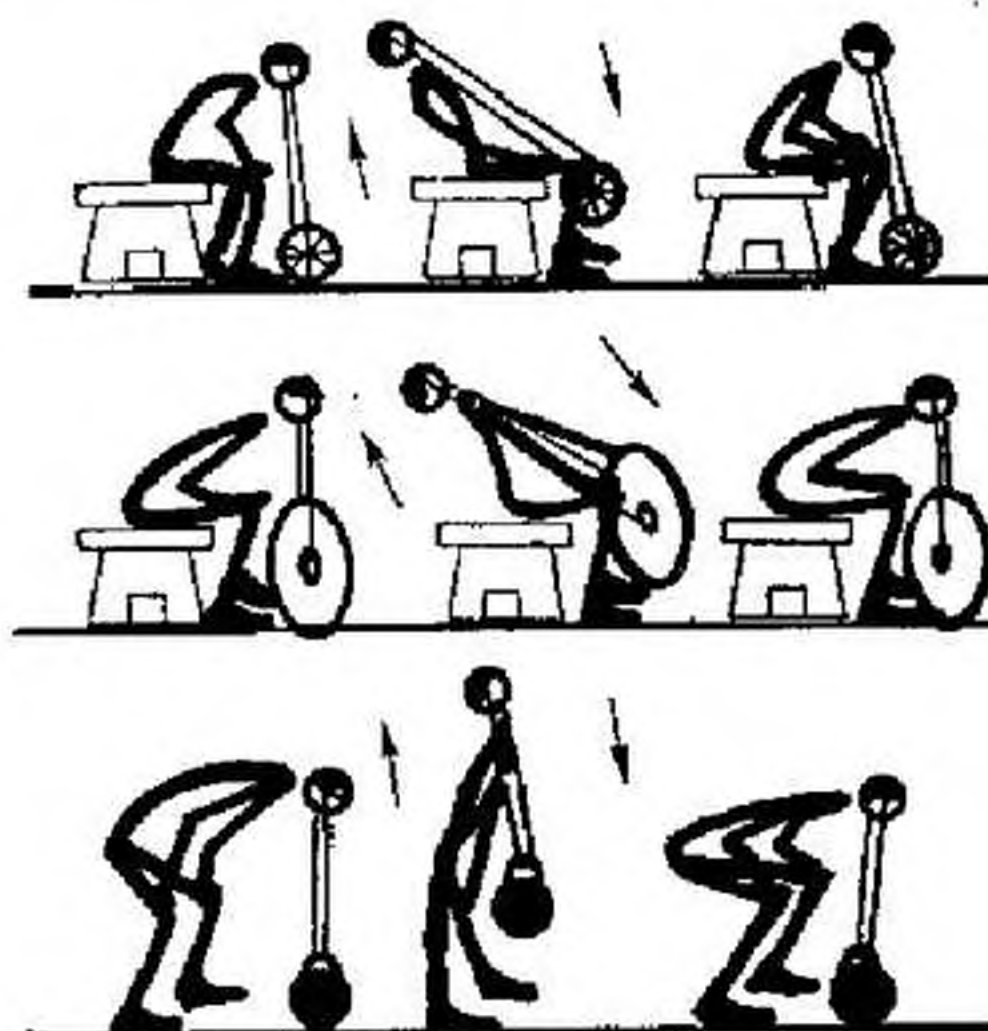


1. И. п. Сесть на скамейку, руками взяться сзади за ее край, перебросив через голову эластичный резиновый бинт, закрепленный под ступнями.

Выполнение. Выпрямлять шею и спину, поднимая вверх-назад голову, упираться руками о край скамейки. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременное натуживание.

2. То же, но перебросив через голову вдвое сложенный эластичный резиновый бинт.

3. То же, но стоя на полу согнувшись, ноги врозь, руки на коленях.

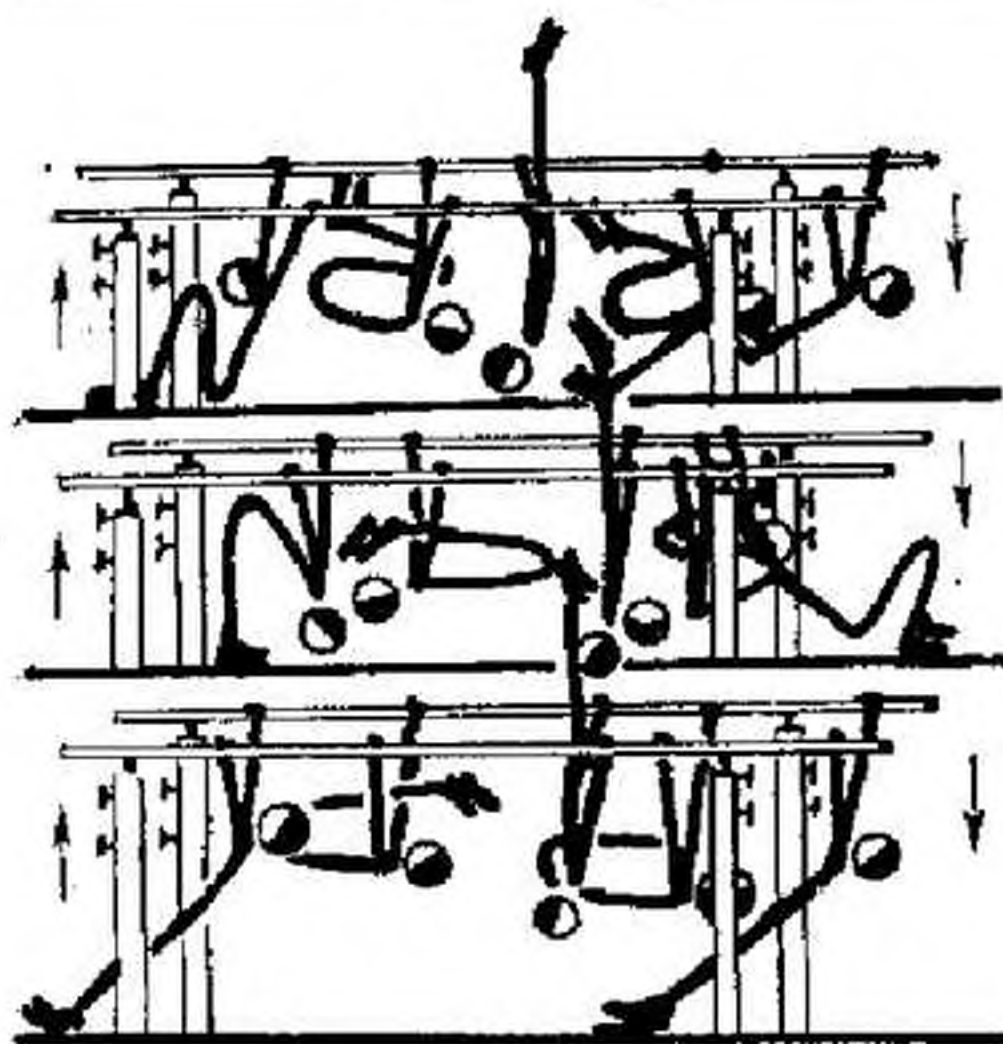


1. И. п. Сесть на скамейку, руки опираются о бедра, ременная повязка, закрепленная на голове, соединена с набивным мячом весом 3—5 кг.

Выполнение. Поднимать и опускать голову, прогибая спину, отрывая набивной мяч от пола. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но с блином от штанги весом 5—10 кг.

3. То же, но стоя, ноги врозь, наклонив туловище вперед с опорой рук о бедра, гиря весом 16—24 кг.

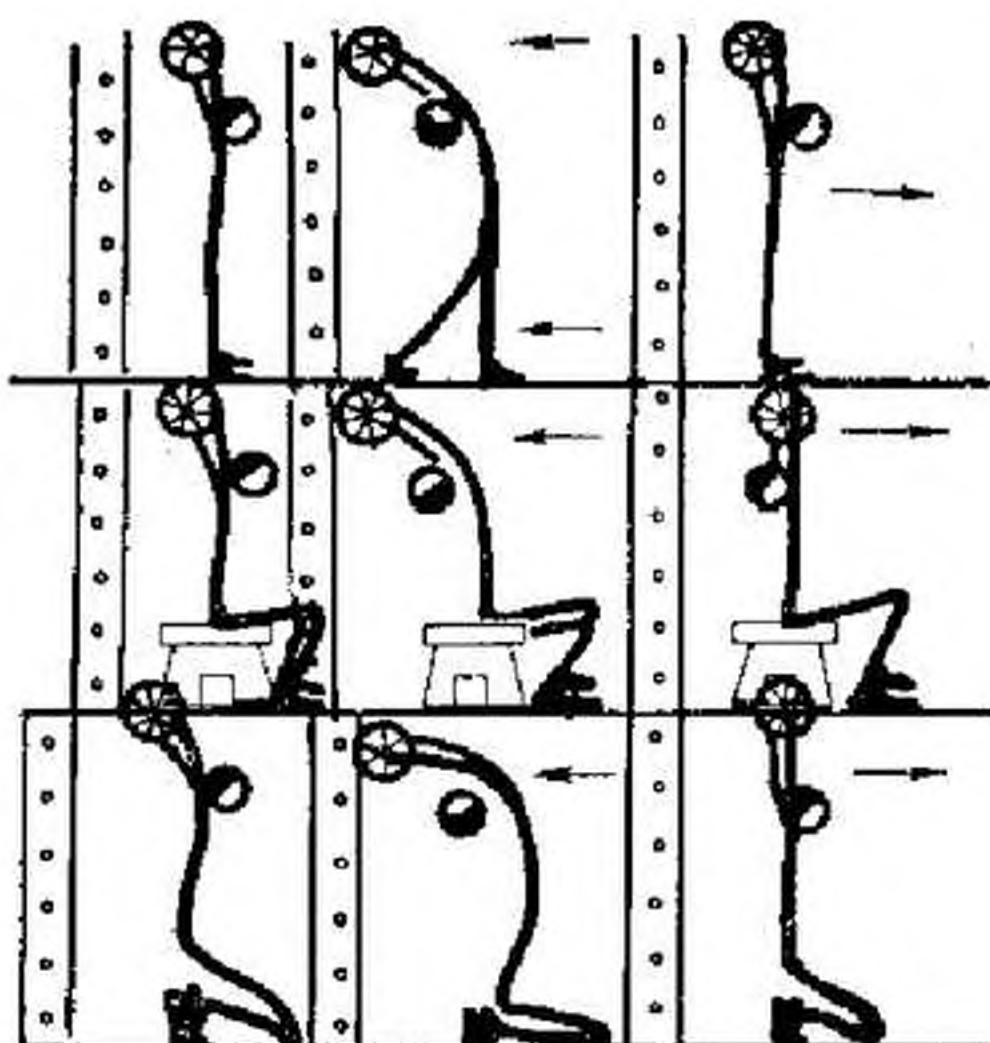


1. И. п. Вис присев хватом рук за концы параллельных брусьев.

Выполнение. Толчком обеих ног через вис в группировке перейти в вис прогнувшись и наоборот.

2. То же, но через вис сзади, стоя согнувшись.

3. То же, но из виса лежа.

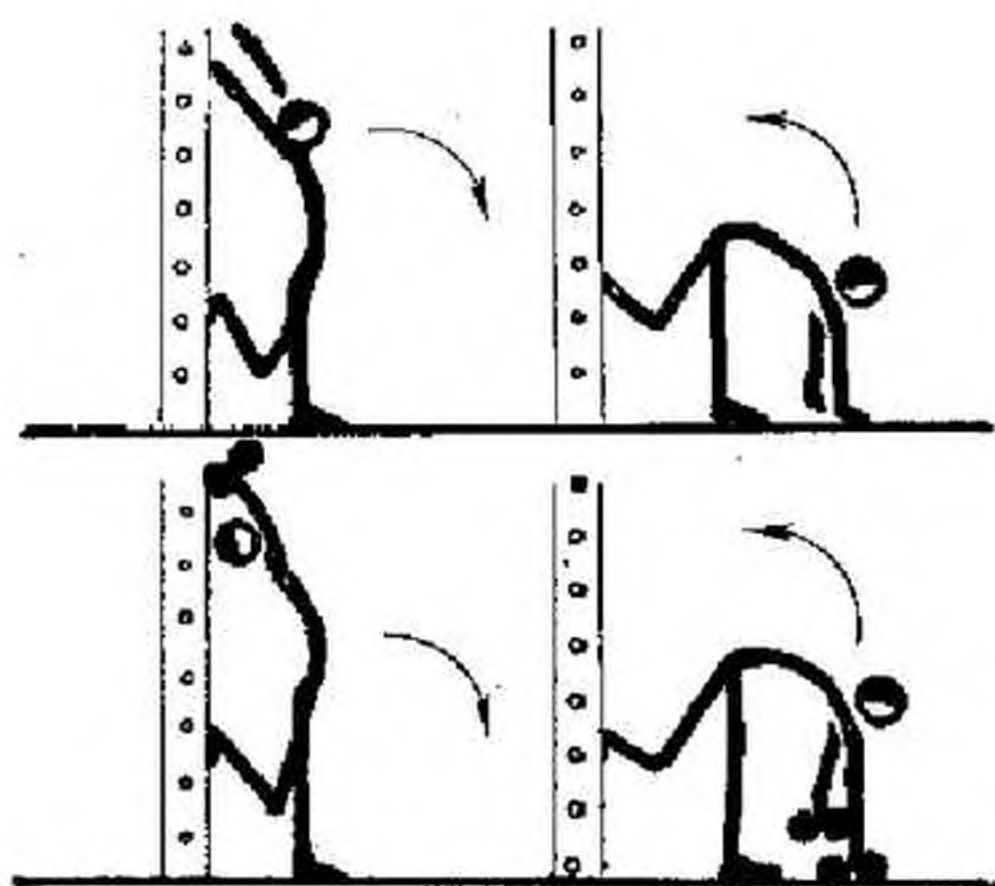


1. И. п. Стоять спиной к стенке на расстоянии 1 м, набивной мяч весом 2—3 кг вверху на вытянутых руках.

Выполнение. Наклоны назад с касанием стенки набивным мячом, отставляя поочередно левую (правую) ногу назад. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но сидя на скамейке, набивной мяч весом 3—5 кг.

3. То же, но стоя на коленях, набивной мяч весом 5—8 кг.

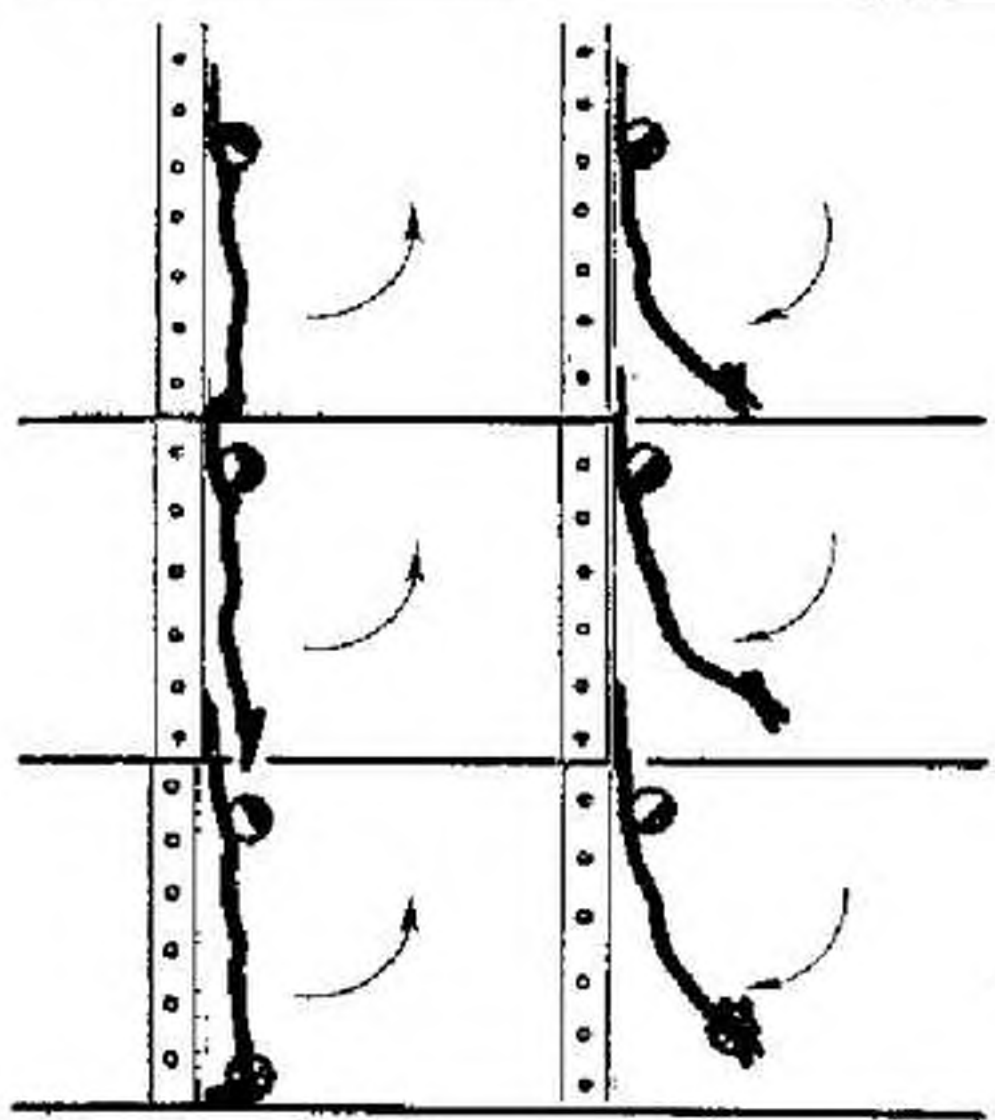


1. И. п. Стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке, вторая закреплена за рейку на уровне пояса, руки в стороны.

Выполнение. Отведение назад туловища и наклоны к прямой ноге сериями из 4—8 повторений с последующей сменой ног.

2. То же, но в руках гантели весом 1,5—2 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 3—4 кг.



1. И. п. Вис, стоя лицом к гимнастической стенке.

Выполнение. Одновременно отводить ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову. Вдох — в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но вис на гимнастической стенке прогнувшись.

3. То же, но в ногах зажат набивной мяч весом 2—3 кг.



1. И. п. Стойка на коленях, руки произвольно.

Выполнение. Смещая центр тяжести, садиться слева и справа от ступней ног, сохраняя равновесие.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг.

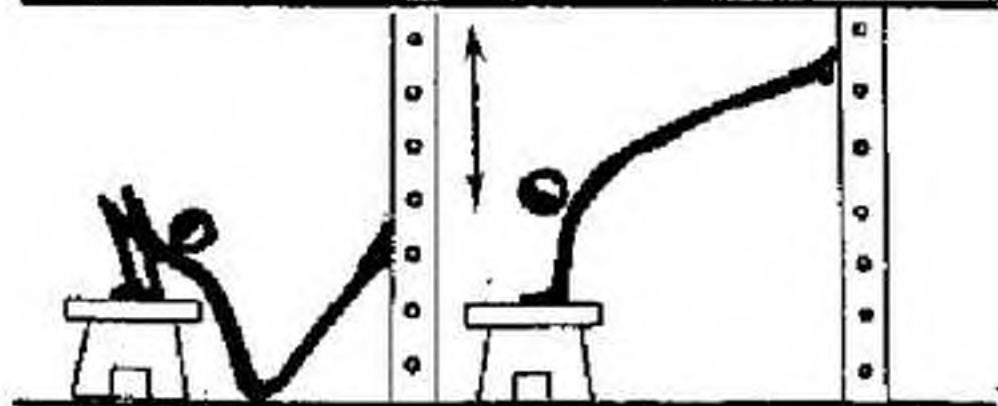
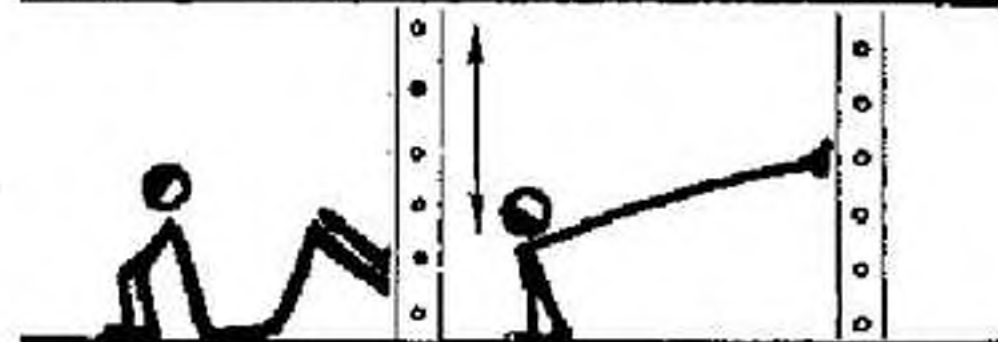
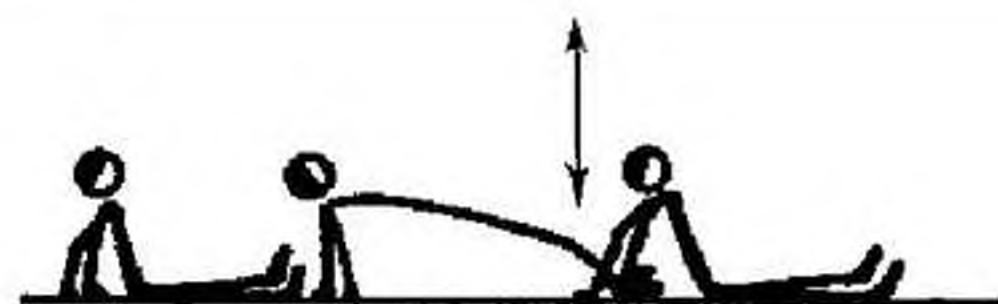


1. И. п. Лечь животом на коня, взявшись руками за ближний край.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, прогибаясь в пояснице. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, при опускании ног.

2. То же, но между голеньями зажат набивной мяч весом 1—2 кг.

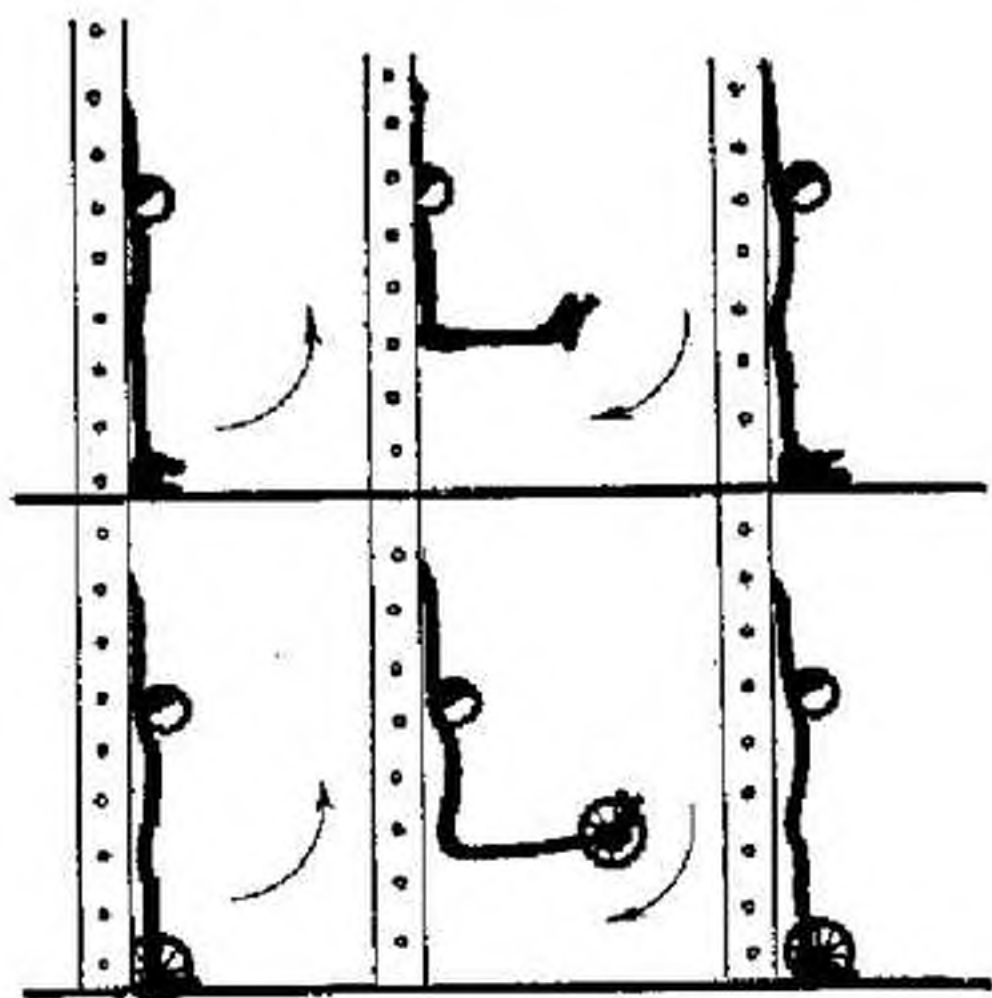
3. То же, но между голеньями зажат набивной мяч весом 3—5 кг.



1. И. п. Упор сидя сзади, ноги врозь. **Выполнение.** Переход из упора сидя в упор лежа сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.

2. То же, но с опорой согнутых ног о гимнастическую стенку.

3. То же, но с опорой прямых ног о гимнастическую стенку, а рук о скамейку.

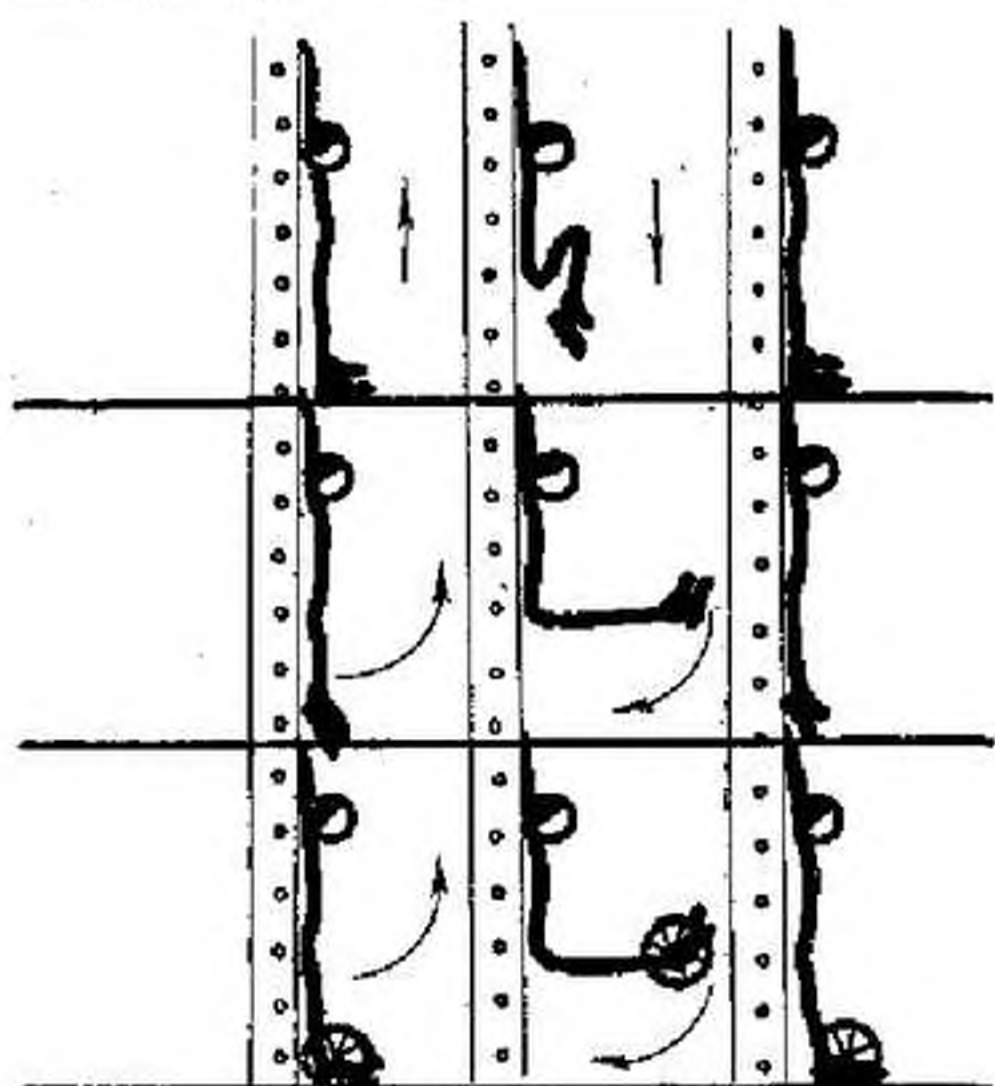


1. И. п. Вис, стоя на гимнастической стенке.

Выполнение. Поочередное поднятие прямых ног до положения угла, фиксировать с последующим возвращением в исходное положение. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но между ног зажат набивной мяч весом 1—3 кг.

3. То же, но между ног зажат набивной мяч весом 3—5 кг.

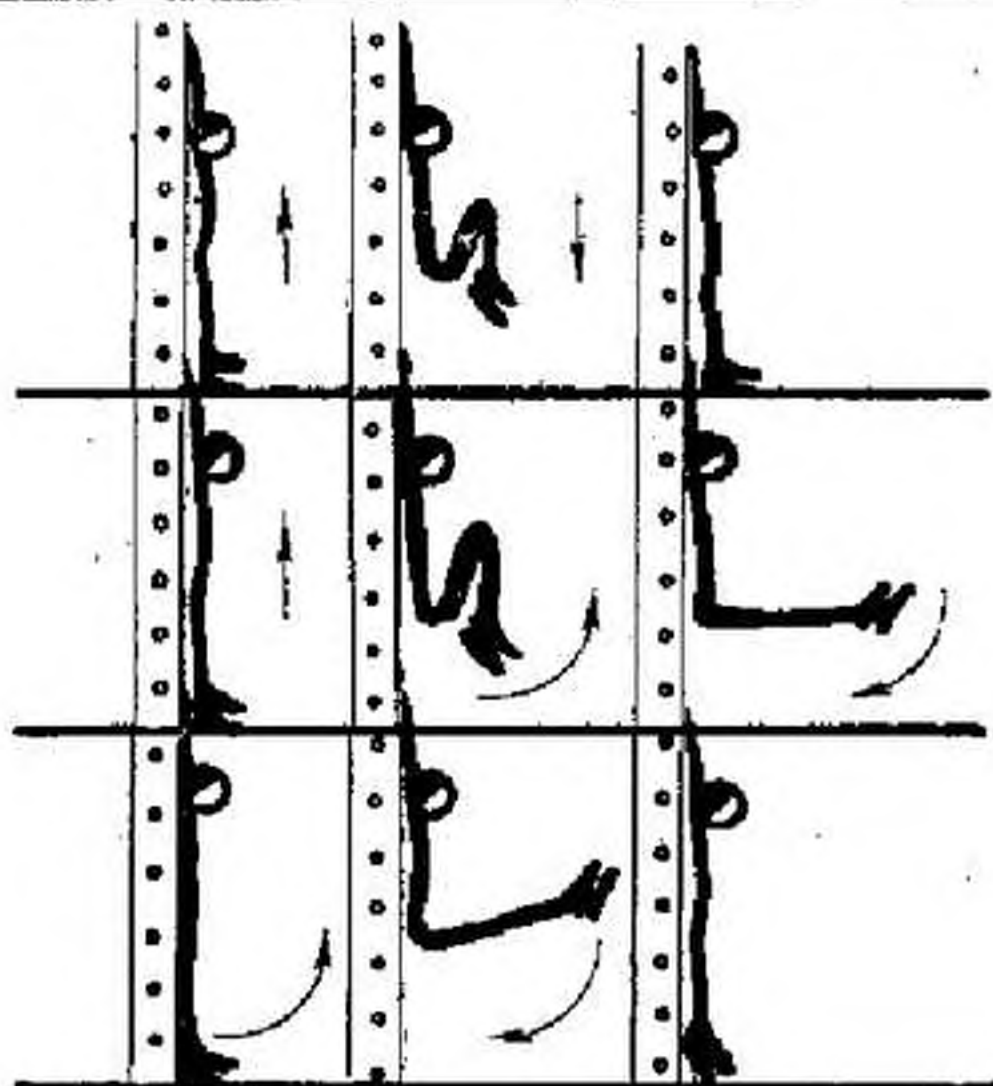


1. И. п. Вис, стоя спиной к гимнастической стенке.

Выполнение. Принимать группировку в висе, поворачиваться поочередно вправо и влево. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но поднимать ноги до горизонтального положения, переносить их в положение угла поочередно справа налево и наоборот.

3. То же, но между ног зажат набивной мяч весом 1—3 кг.



1. И. п. Вис на гимнастической стенке за верхнюю выступающую рейку.

Выполнение. Поднимать и опускать ноги, фиксируя группировку. Вдох делать во время поднятия ног, выдох — при опускании.

2. То же, но после группировки выпрямлять ноги в угол, медленно опуская их вниз.

3. То же, но прямые ноги не гнуть, поднимать в угол.



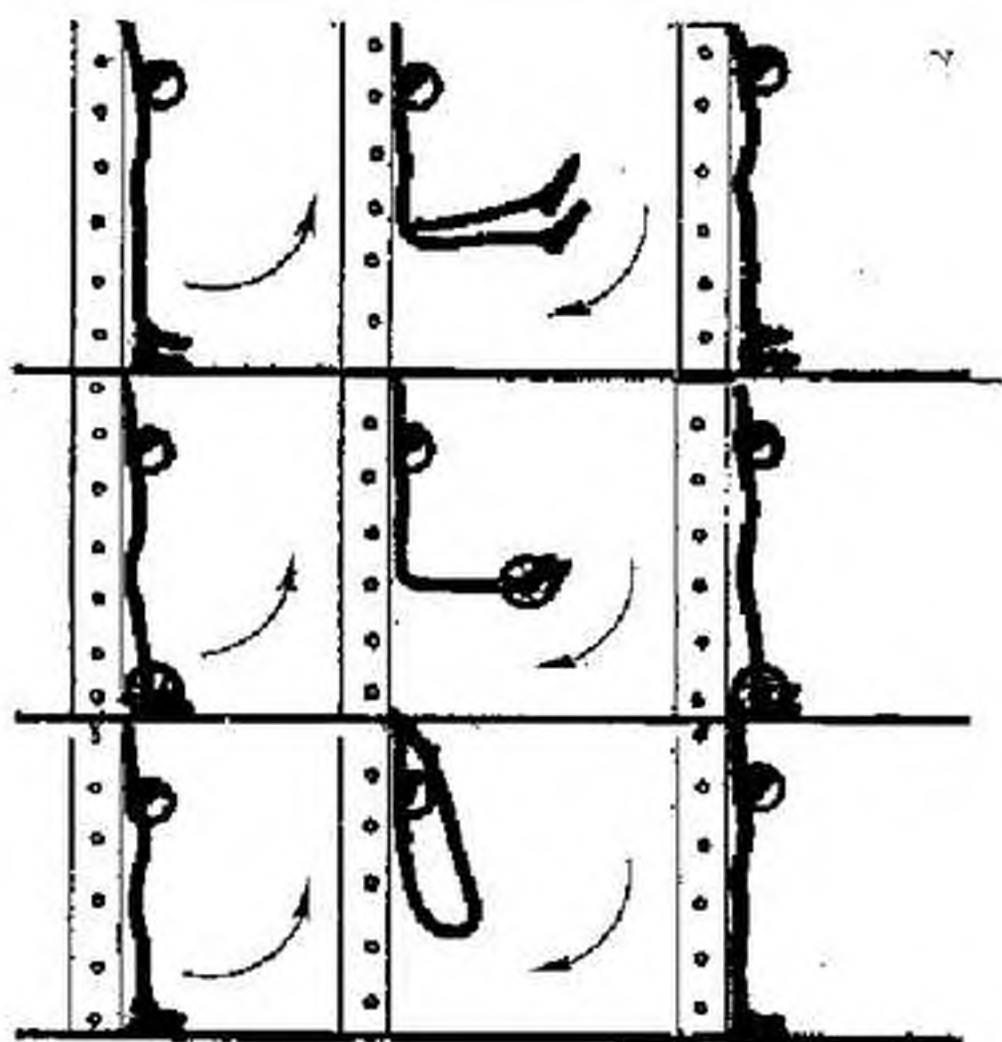
1. И. п. Сед ноги врозь, руки сзади, набивной мяч между ног.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, соединяя их в верхней точке.



2. То же, но между голеньями ног зажат набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но между голеньями ног зажат набивной мяч весом 3—4 кг.



1. И. п. Стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой.

Выполнение. Поднимать прямые ноги в угол, выполнив четыре движения «ножницы» с последующим возвращением в и. п. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку на вдохе.

2. То же, но поднимать ногами набивной мяч весом 1—3 кг, фиксируя ноги в горизонтальном положении.

3. То же, но поднимать прямые ноги с касанием ими рейки над головой.



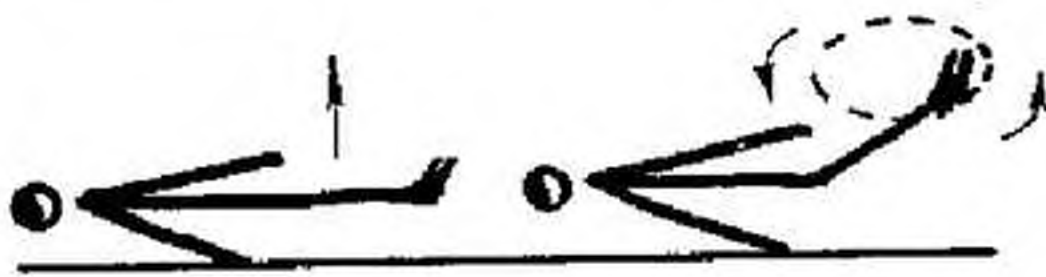
1. И. п. Сед упор сзади.

Выполнение. Переносить прямые ноги справа налево и наоборот, предварительно приподняв их от пола. Делать вдох перед началом упражнения, выдох — в конце.



2. То же, но между голеностопами зажат набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но между голеностопами зажат набивной мяч весом 3—5 кг.



1. И. п. Лечь на спину, руки произвольно.

Выполнение. Вращать ноги по конусу сериями из 4—8 повторений в одну и другую стороны. Дыхание произвольное, не задерживать.

2. То же, но из упора на предплечьях.

3. То же, но из упора сзади.

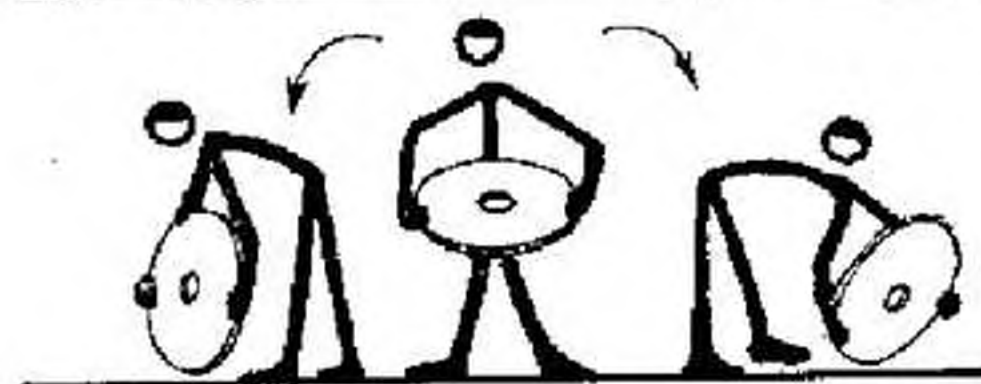


1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 3—4 кг сбоку в руках.

Выполнение. Поднимать гантели и опускать их с другой стороны прямыми руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но сидя верхом на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели сбоку.

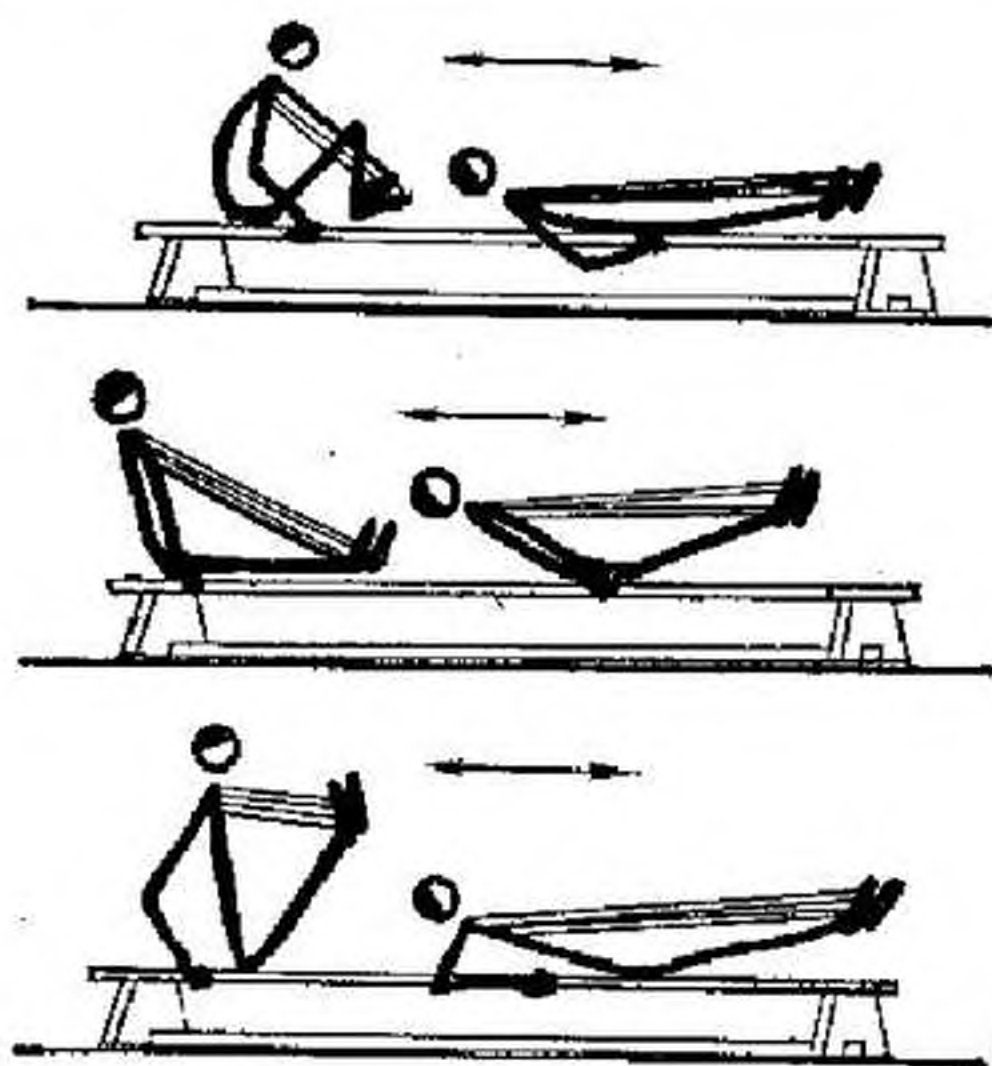


1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 5 кг сбоку.

Выполнение. Перенос блина от штанги с правого бока на левый и наоборот.

2. То же, но сед на гимнастической скамейке верхом, блин от штанги весом 10 кг сбоку внизу.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, блин от штанги весом 15—20 кг.

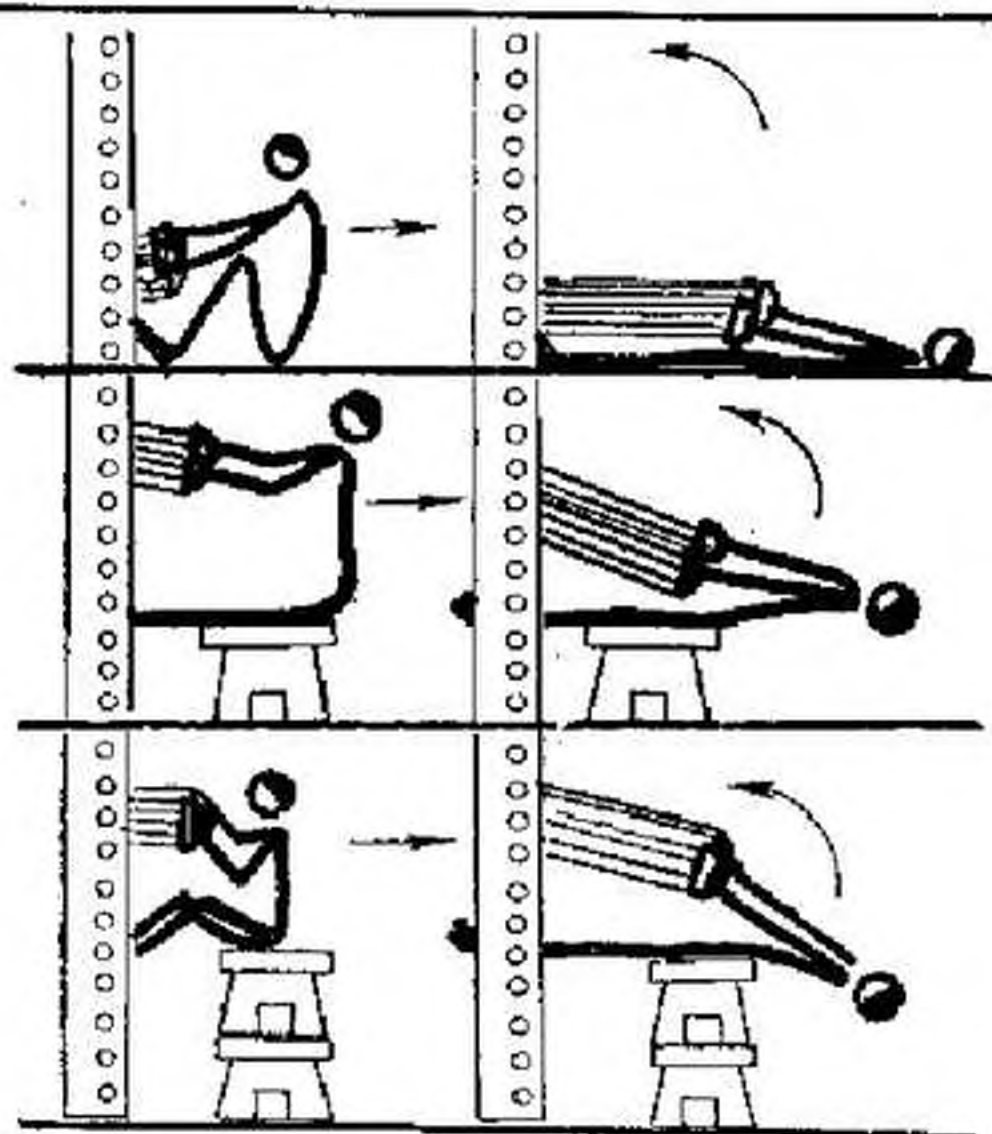


1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, сгруппировав ноги, руками взяться за края скамейки, 1/3 одинарного эластичного резинового бинта образует кольцо, соединяющее шею со ступнями ног.

Выполнение. Разгибать ноги и спину, переходить в положение тупого угла. Вдох делать при разгибании, выдох — при сгибании.

2. То же, но из положения седа с прямыми ногами и бинт сложен вдвое.

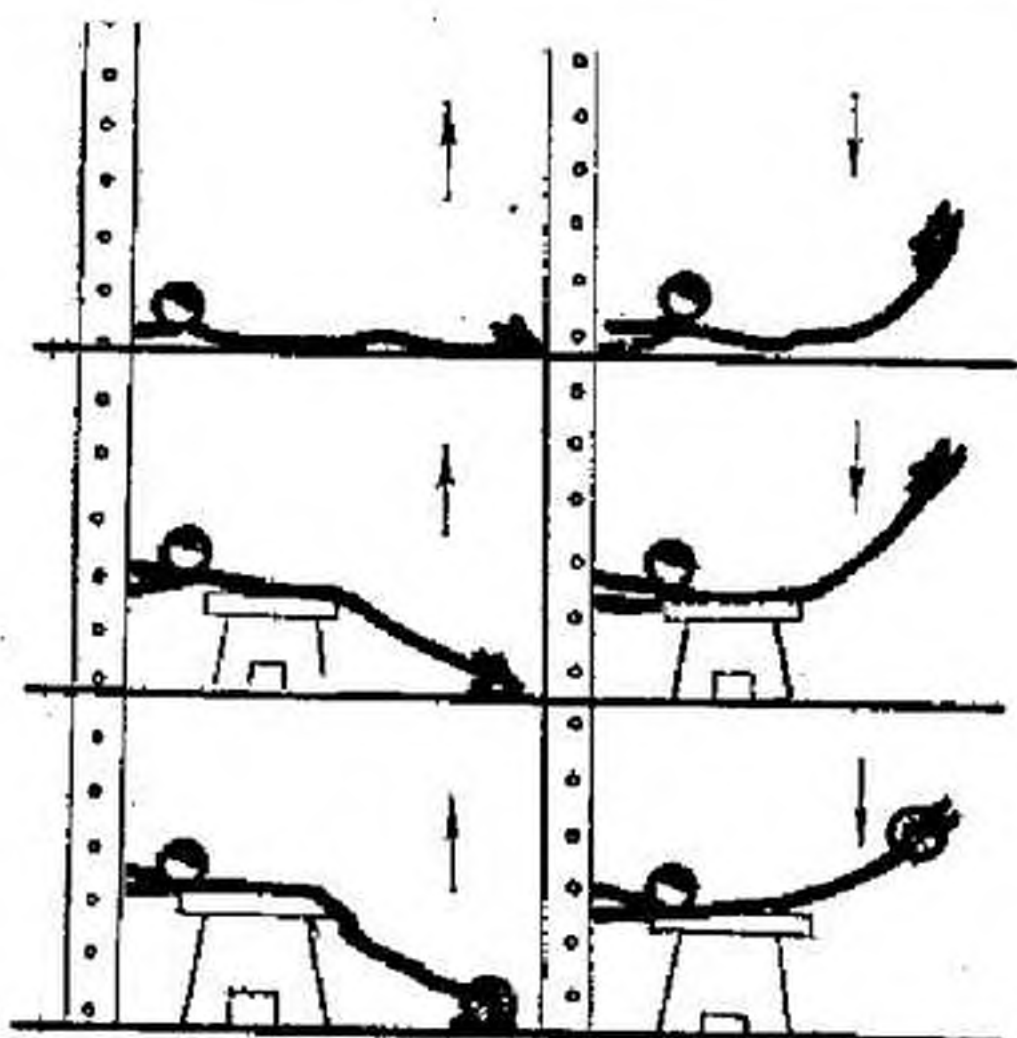
3. То же, но из положения седа «углом» и бинт сложен втрое.



1. И. п. Сед лицом к гимнастической стенке с упором ног о рейки, руками взяться за ручки эспандера из 2—3 резинок, переброшенного через рейку гимнастической стенки на уровне лица. **Выполнение.** Выпрямлять ноги и спину до горизонтального положения. Вдох делать в начале разгибания, выдох — в конце сгибания.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, эспандер из 3—4 резинок закреплен выше головы.

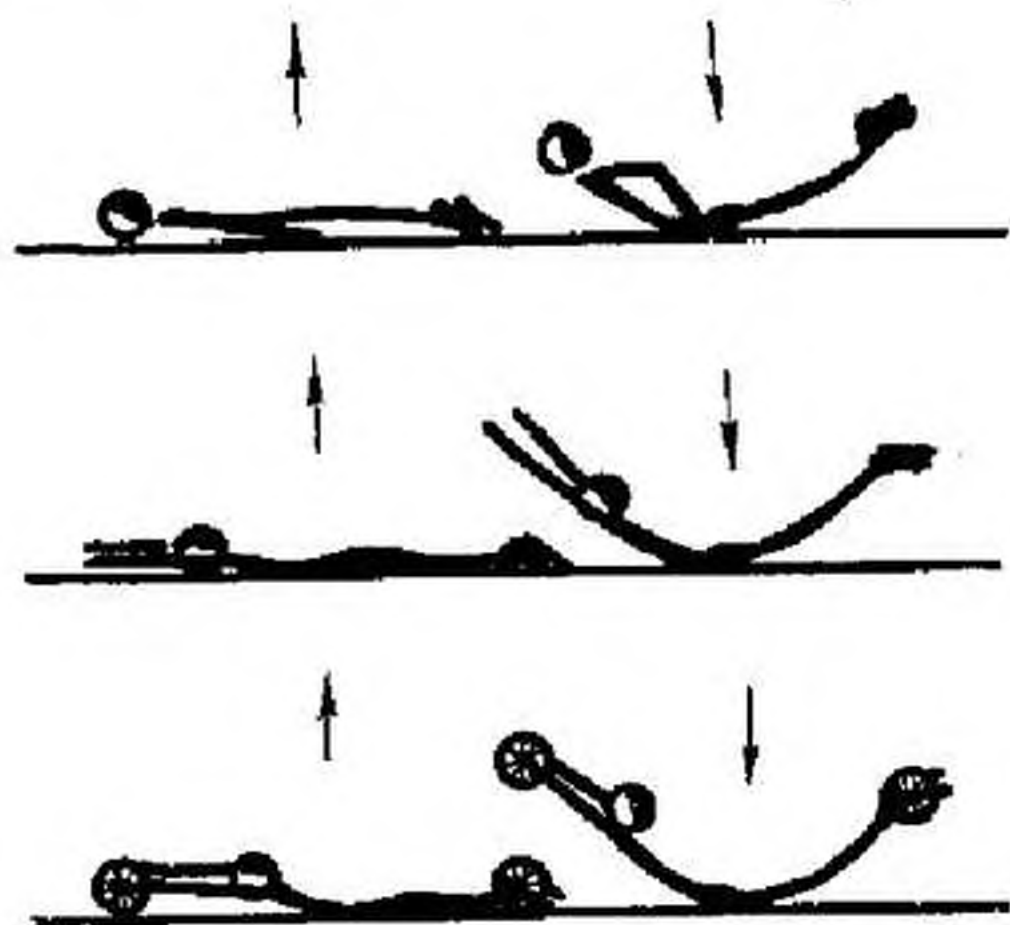
3. То же, но сидя на двойной скамейке, эспандер из 4—5 резинок закреплен еще выше, на 2—3 рейки.



1. И. п. Лечь на живот, руками держась за рейку гимнастической стенки. **Выполнение.** Поднимать прямые ноги вверх-назад, прогибая спину.

2. То же, но лежа на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на гимнастической скамейке, набивной мяч весом 1—3 кг зажат между ног.

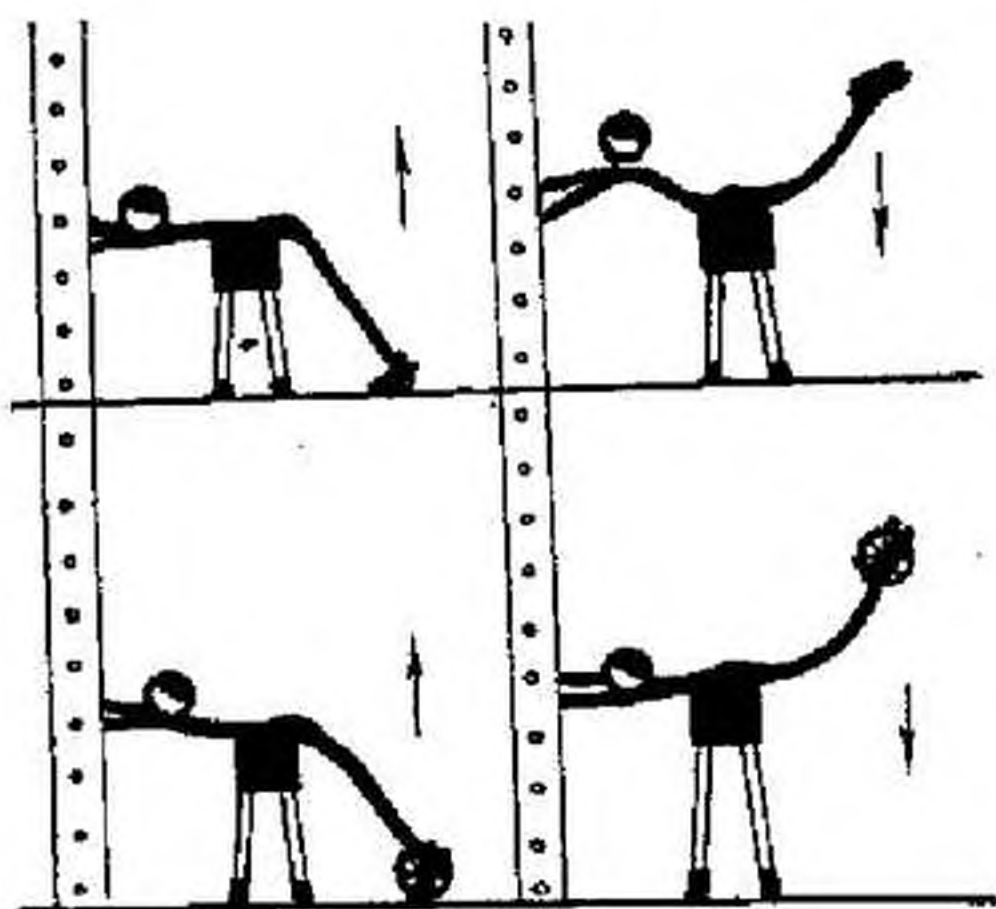


1. И. п. Лечь на живот, руки вдоль туловища.

Выполнение. Прогибать спину, опираясь ладонями о пол, отводя голову и ноги вверх-назад. Вдох делать перед прогибанием, выдох — после прогибания.

2. То же, но прогнуться, поднимая прямые руки и ноги вверх-назад.

3. То же, но набивной мяч весом 3 кг. зажат между ног.

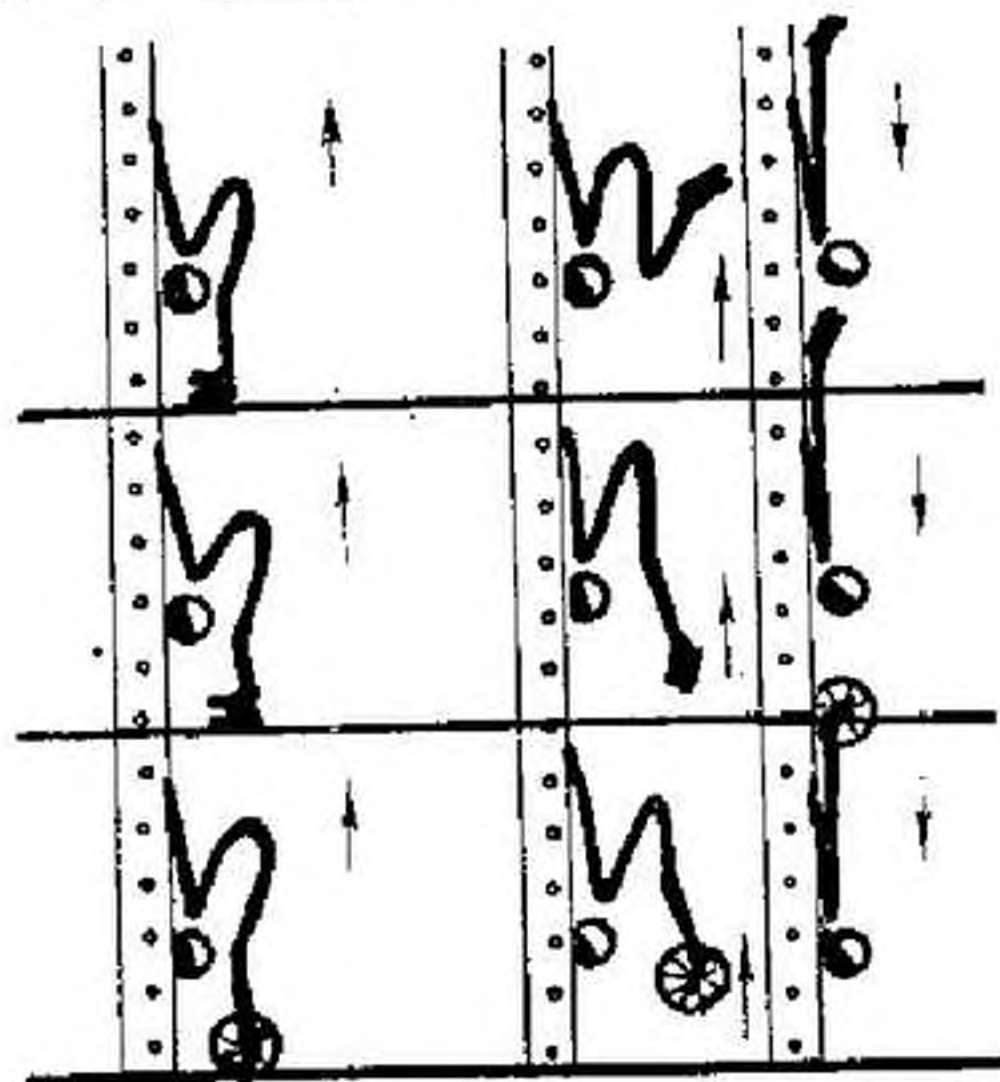


1. И. п. Лечь животом на коня, руками взявшись за рейки гимнастической стенки, ноги опущены вниз.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, прогибаясь в пояснице. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце при опускании ног.

2. То же, но между голенями зажат набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но между голенями зажат набивной мяч весом 3—5 кг.

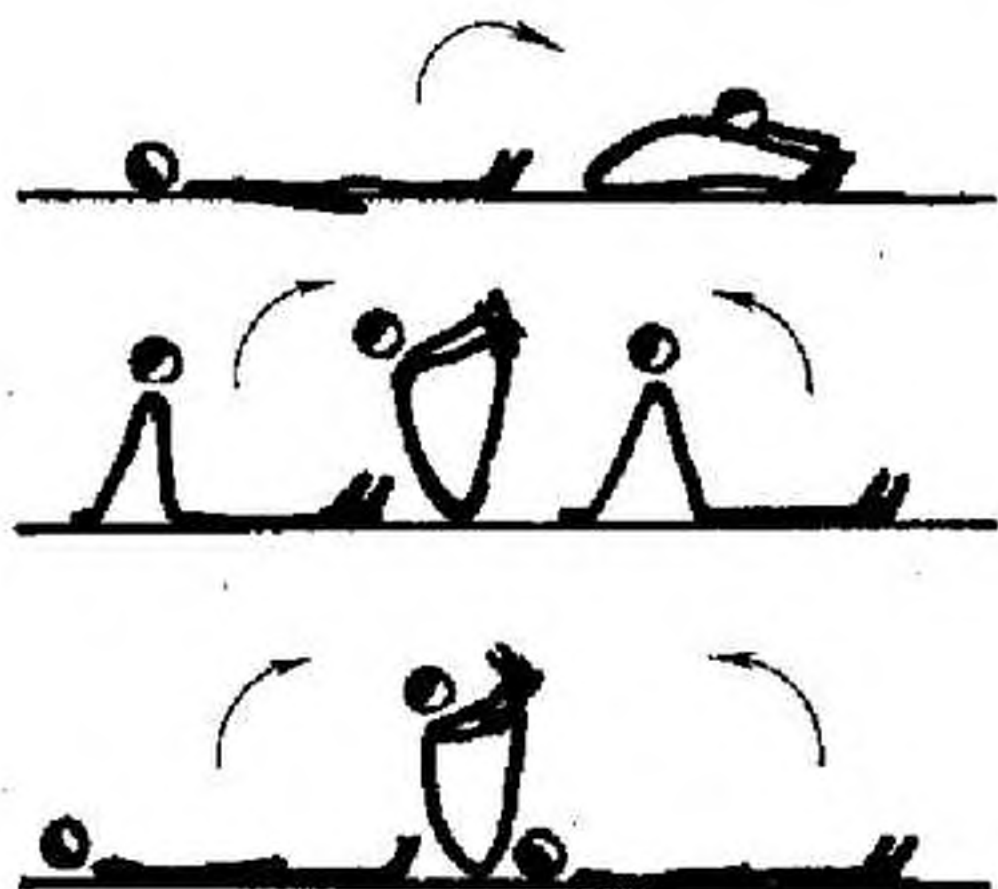


1. И. п. Вис, стоя согнувшись сзади на гимнастической стенке.

Выполнение. Толчком ног перейти в вис в группировке, затем, прогнувшись, медленно стибая ноги, вернуться в исходное положение. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку на вдохе.

2. То же, но силой поднять прямые ноги, перейти в вис прогнувшись, сгибая прямые ноги, медленно вернуться в исходное положение.

3. То же, но между ног зажат набивной мяч весом 1—3 кг.

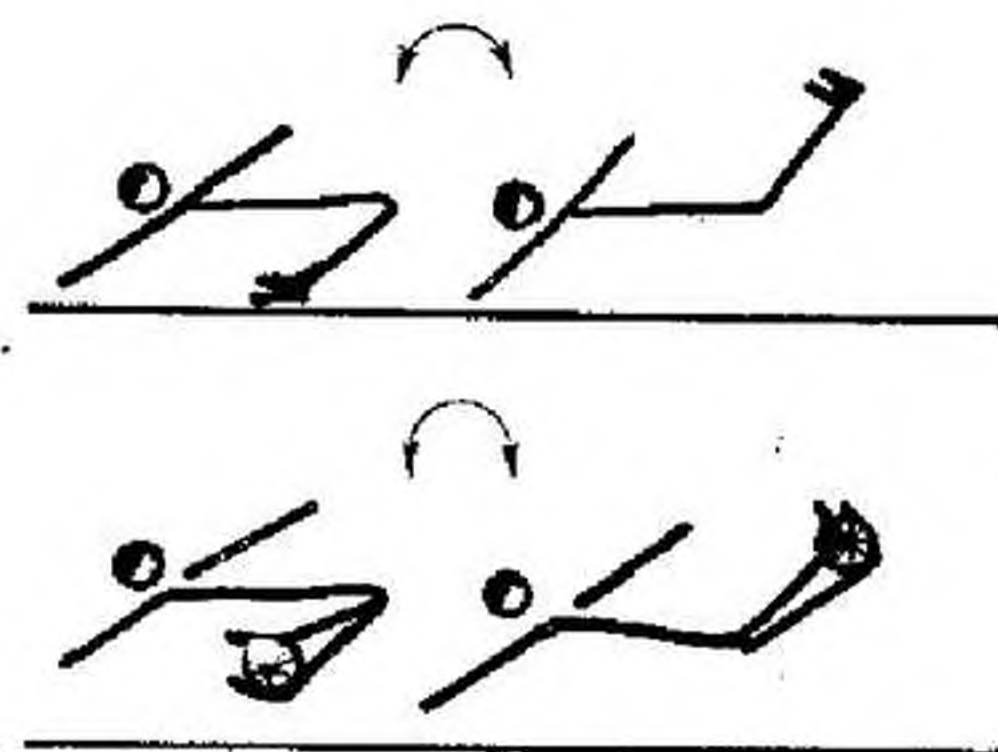


1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

2. То же, но из упора сидя сзади.

3. То же, но из положения лежа.

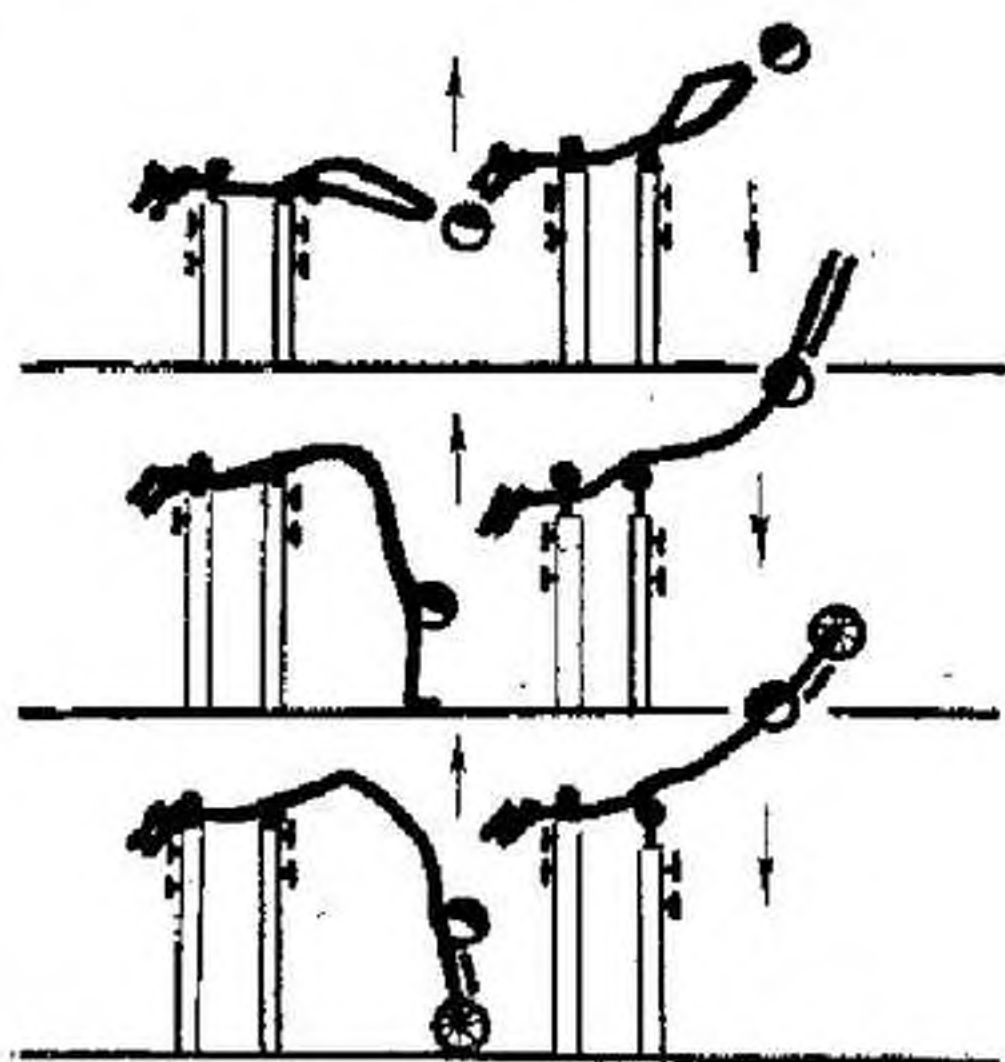


1. И. п. Лечь на спину, руки в стороны.

Выполнение. Поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую стороны.

2. То же, но между голенями зажат набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но между голенями зажат набивной мяч весом 3—4 кг.

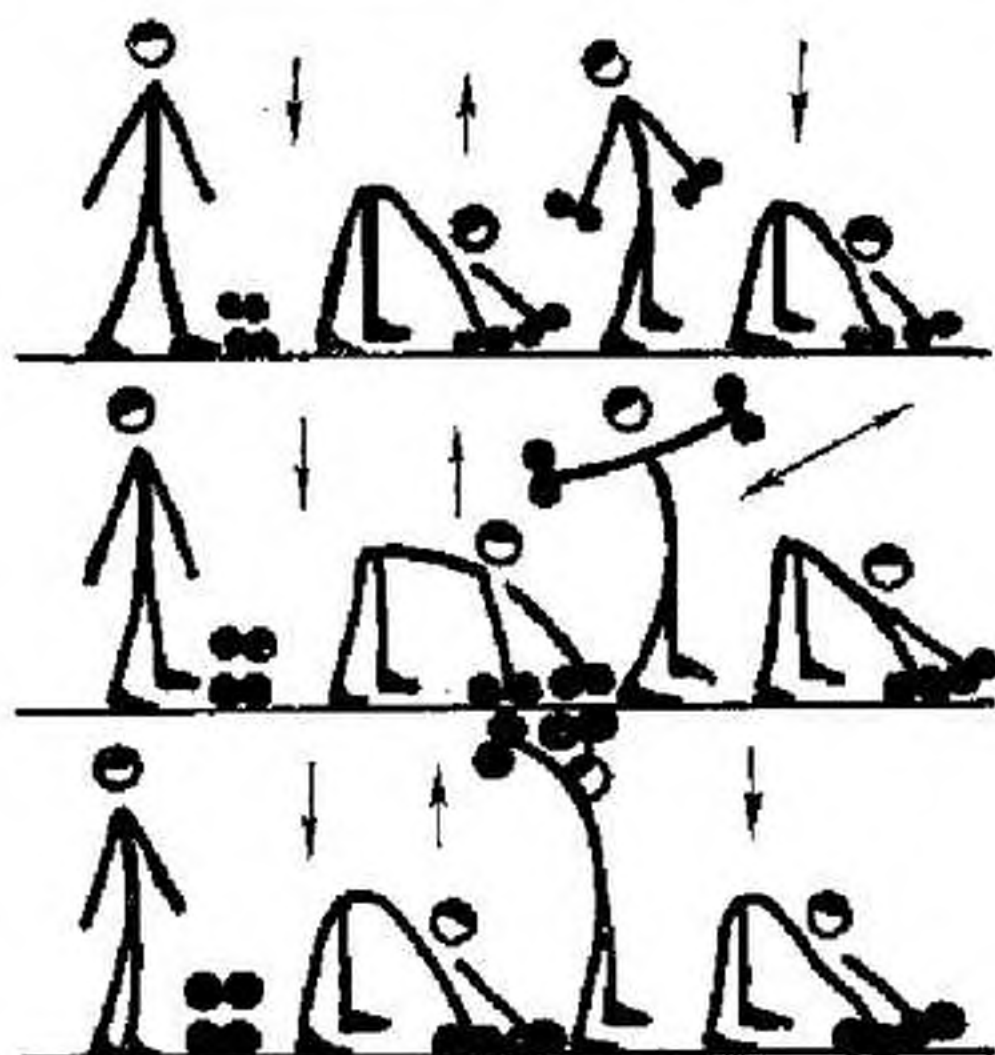


1. И. п. Лечь животом на ближнюю жердь, направив ноги под дальнюю жердь параллельных брусьев, хватом сверху.

Выполнение. Поднимать и опускать туловище, отводя голову вверх-назад, опираясь руками на жердь. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но прямые руки вверх.

3. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг.

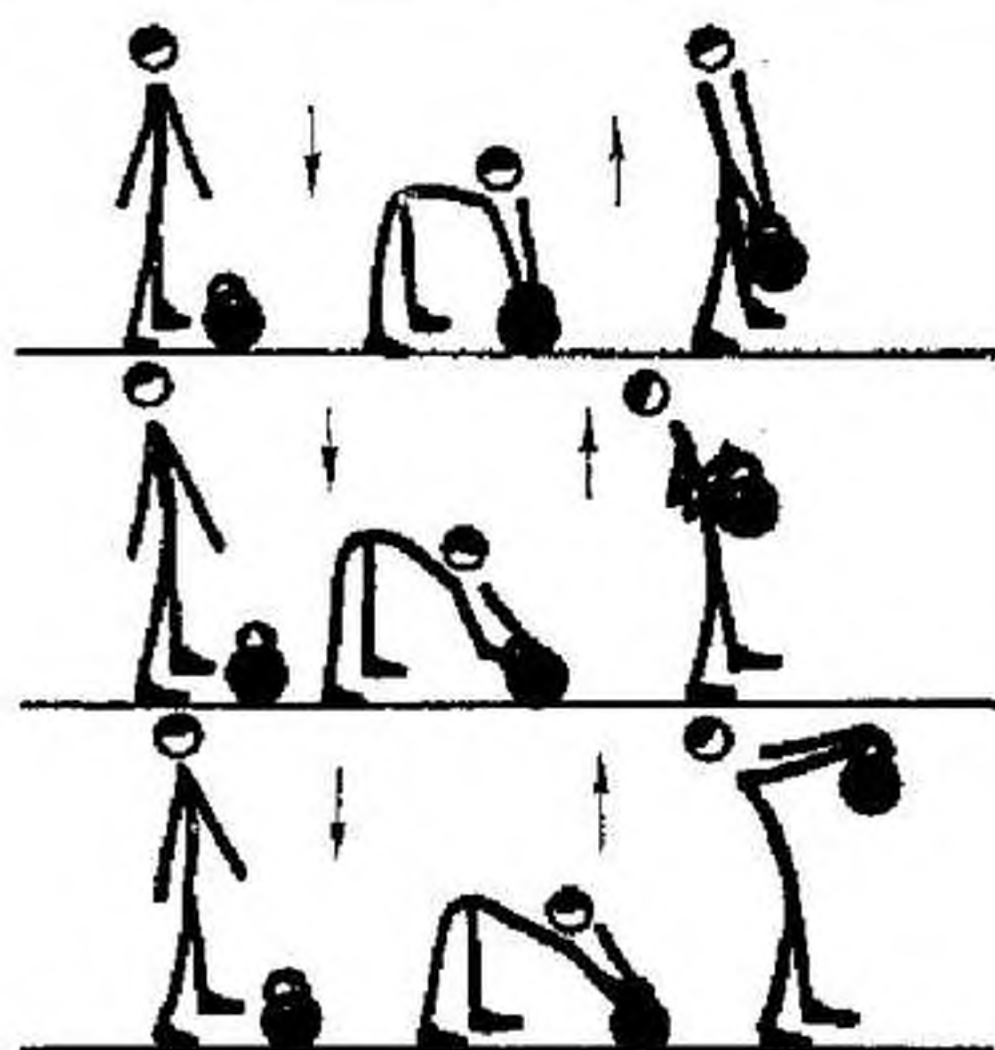


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—8 кг спереди у ног.

Выполнение. Поднимать и опускать гантели, выпрямляя и сгибая туловище, не сгибая ног в коленях. Вдох делать перед сгибанием, выдох — в конце упражнения.

2. То же, но при выпрямлении туловища прямые руки с гантелями отводить в стороны.

3. То же, но прямые руки поднимать вверх.

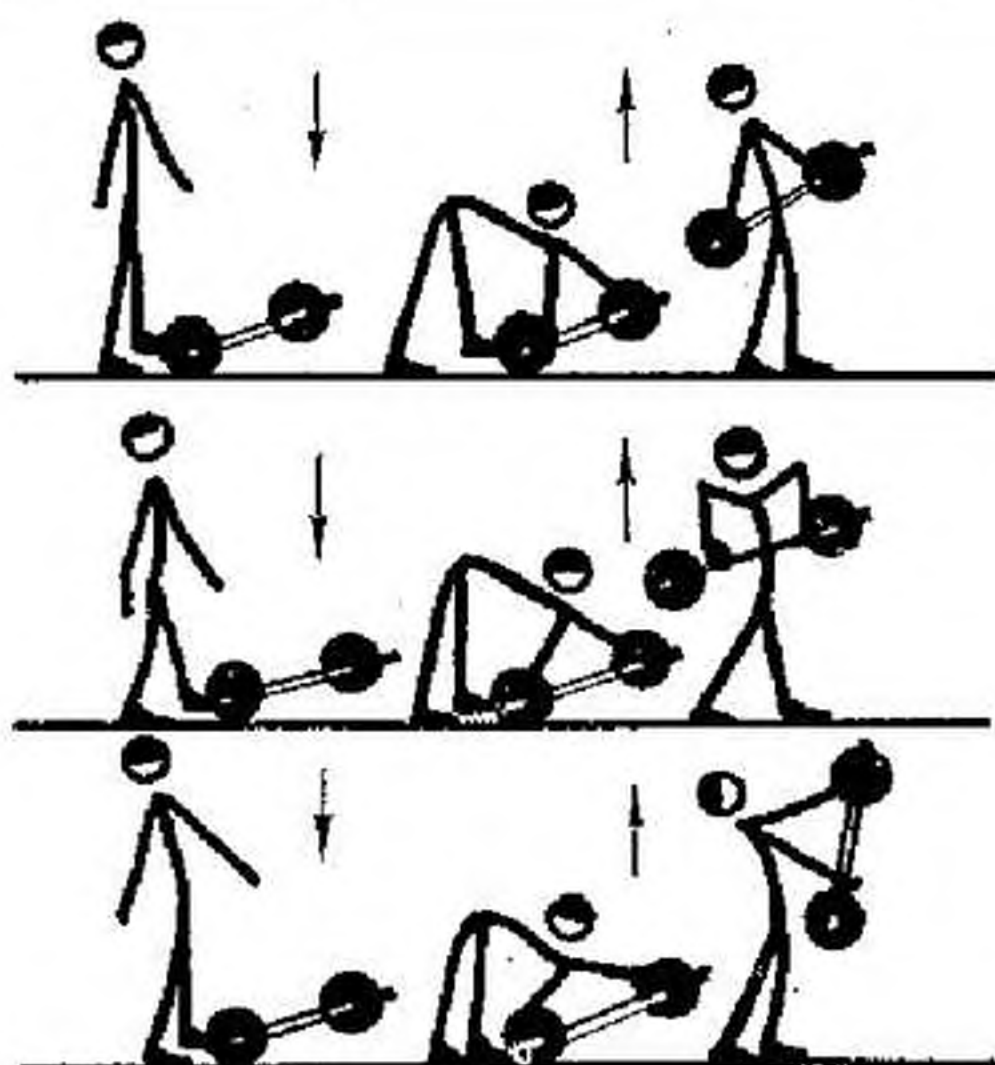


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гиря весом 16—32 кг спереди у ног.

Выполнение. Поднимать и опускать гирю, выпрямляя и сгибая туловище, не сгибая ног в коленях. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гирю поднимать до уровня груди, сгибая и разгибая локтевые суставы.

3. То же, но гирю поднимать до лицевой плоскости.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, штанга или гриф от штанги весом 25—30 кг спереди у ног.

Выполнение. Прямыми руками поднимать и опускать штангу или гриф, выпрямляя и сгибая туловище, не сгибая ног в коленях. Вдох делать в начале упражнения, допуская кратковременную задержку дыхания, выдох — в конце.

2. То же, но поднимать гриф или штангу до уровня груди, не сгибая руки в локтевых суставах.

3. То же, но поднимать гриф или штангу до уровня лица.

на ширине плеч, гантели
спереди у ног.

Поднимать и опускать
сгибая и сгибая туловище,
в коленях. Вдох делать
в начале, выдох — в конце уп-

при выпрямлении тулови-
ща гантелями отводить

прямые руки поднимать

на ширине плеч, гиря ве-
спереди у ног.

Поднимать и опускать ги-
рю сгибая туловище, не
в коленях. Вдох делать в
начале, выдох — в конце.

Гирю поднимать до уров-
ня плеч разгибая локтевые

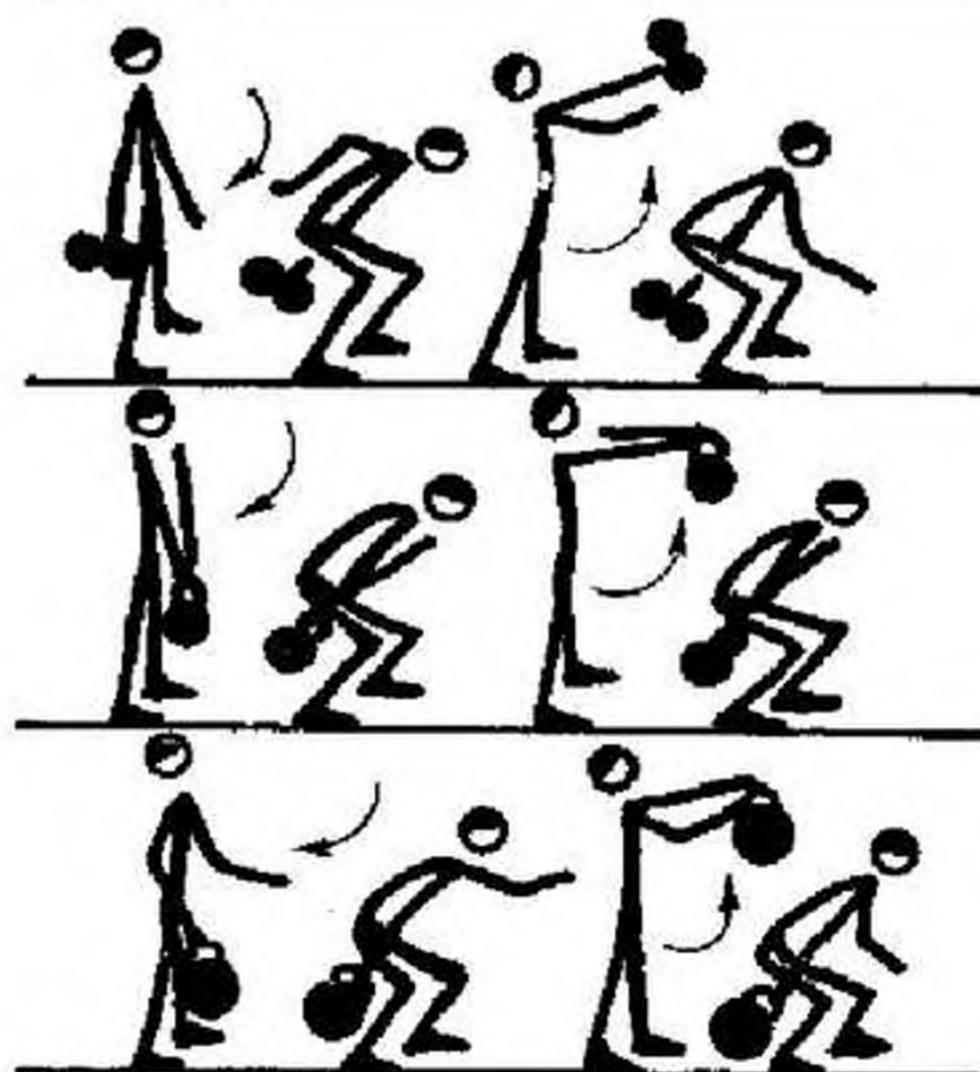
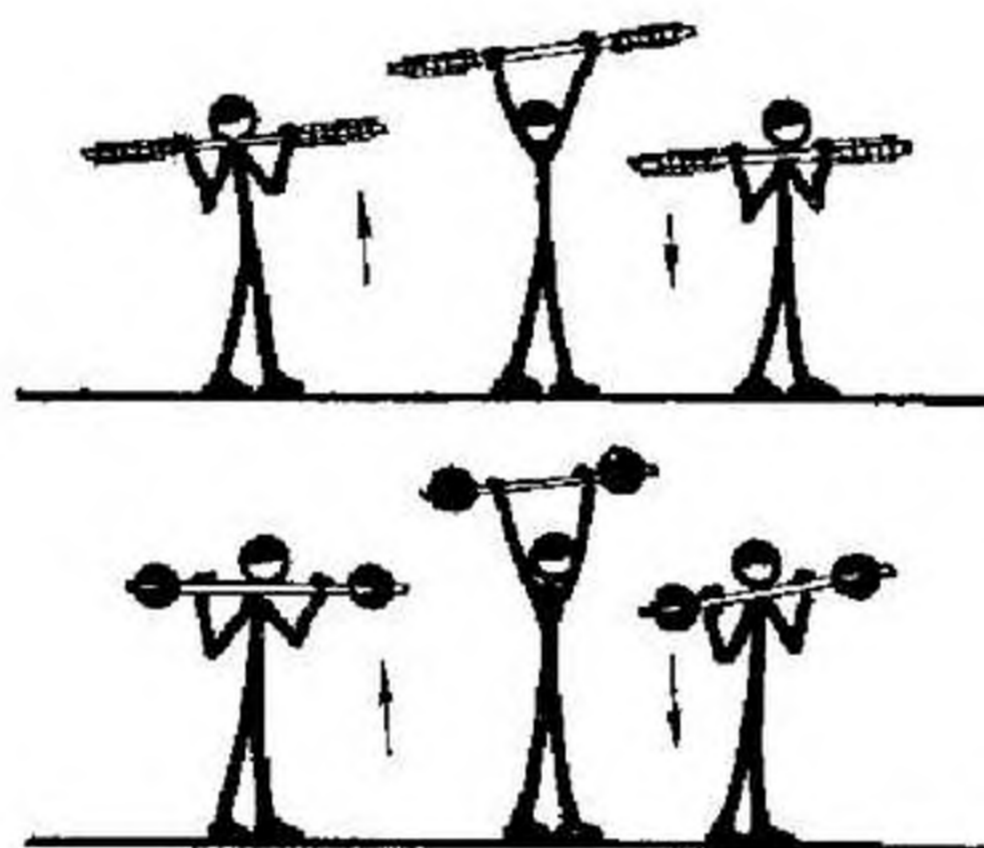
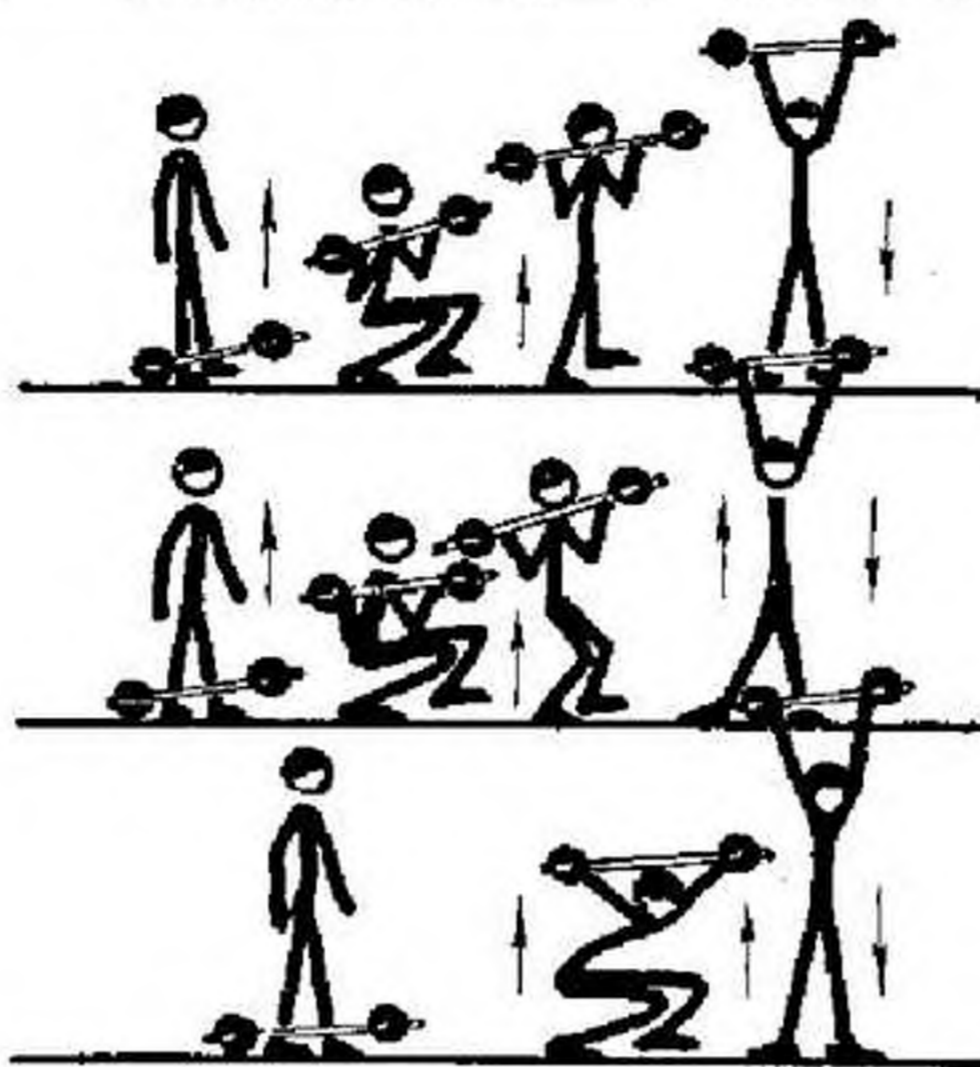
Гирю поднимать до лице-

на ширине плеч, штанга
штанги весом 25—30 кг

Прямыми руками подни-
мать штангу или гриф, вы-
прямляя туловище, не сгибая
коленей. Вдох делать в начале
подъема, выдох — в конце
опуская кратковремен-
но выдыхая, выдох — в

Поднимать гриф или штан-
гу до груди, не сгибая руки в
локтях.

Поднимать гриф или штан-
гу до лица.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, штанга
весом 25 кг внизу у ног.

Выполнение. Выжать штангу вверх,
предварительно взяв ее на грудь в
низком приседе, затем опустить в об-
ратной последовательности.

2. То же, но толкнуть штангу вверх,
предварительно взяв ее на грудь в
низком приседе, затем встать и толк-
нуть ее на прямых руках вверх.

3. То же, но рывок штанги вверх, пред-
варительно вырвав ее в низком при-
седе на прямые руки, затем встать.

1. И. п. Гриф от штанги весом 15—
20 кг на груди.

Выполнение. Выжимать гриф с пооче-
редным опусканием его на плечи за
голову и на грудь.

2. То же, но со штангой весом 25 кг.

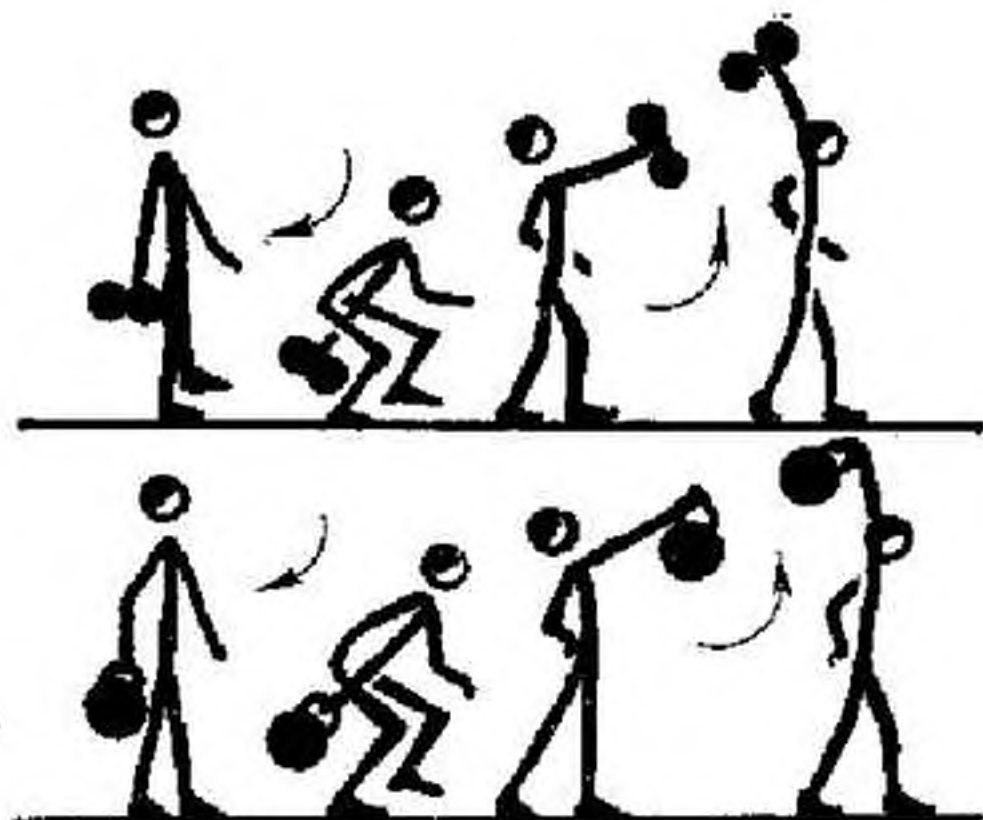
3. То же, но со штангой весом 30 кг.

1. И. п. Ноги на ширине плеч, колени
согнуты, взяться одной рукой за ган-
тель весом 8—10 кг, другую отвести в
сторону.

Выполнение. Качнуть гантель между
ног назад, затем махом по дуге под-
нять до уровня плеч, в мертвой точке
поменять руки и вернуться в исходное
положение. Вдох делать перед подь-
емом гантели, выдох — при опускании.

2. То же, но хватом двумя руками ги-
рю весом 16 кг.

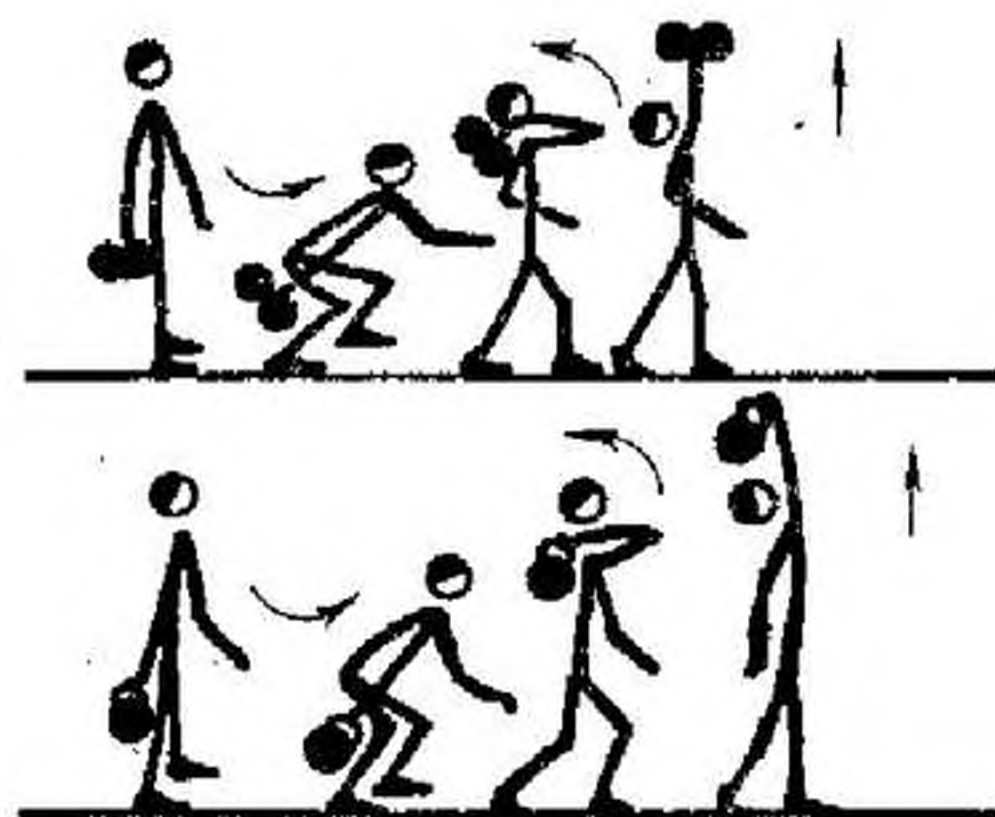
3. То же, но хват одной рукой с пооче-
редной сменой рук в мертвой точке
вверх.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантель весом 8—10 кг внизу в одной руке.
Выполнение. Качнуть гантель между ног, затем махом по дуге поднять ее вверх. Упражнение выполняется правой и левой рукой. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но с гирей весом 16 кг.

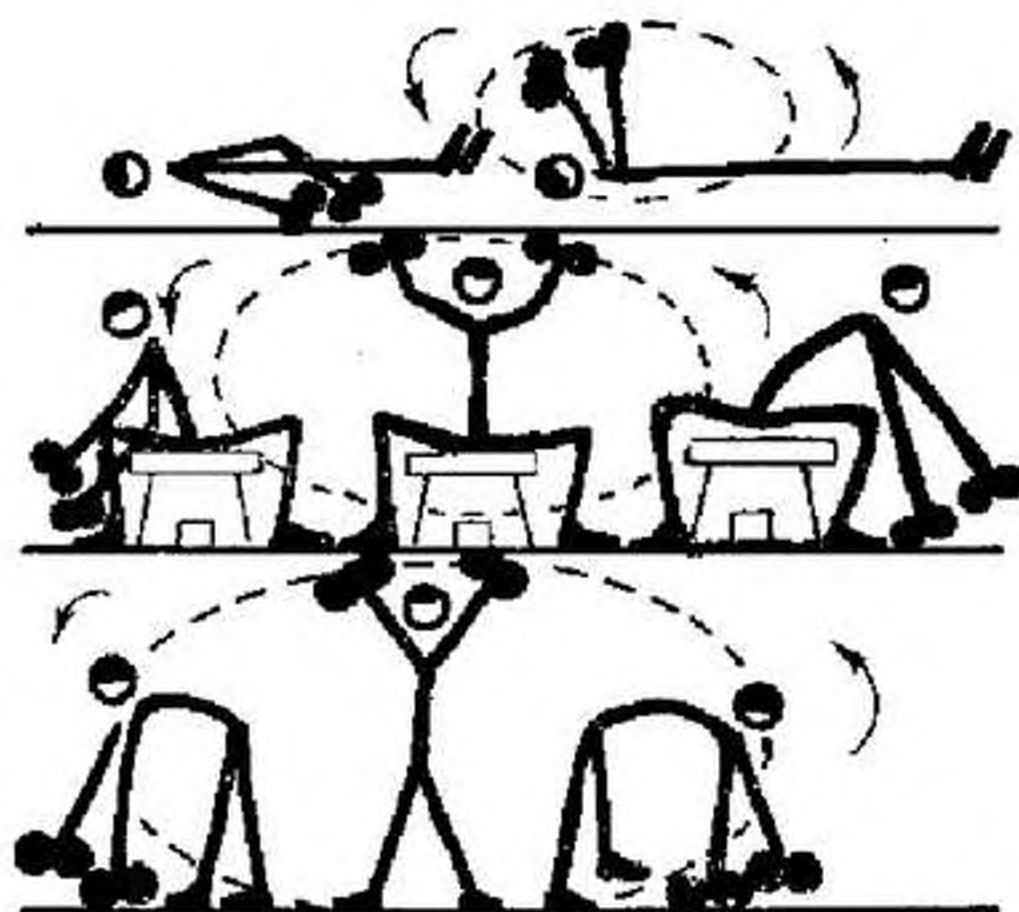
3. То же, но гиря весом 24—32 кг.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантель весом 10—12 кг внизу в одной руке.
Выполнение. Гантель качнуть между ног назад, затем махом по дуге поднять ее к плечу и силой выжать вверх. Вдох делать перед началом движения, выдох — в конце.

2. То же, но с гирей весом 16—24 кг.

3. То же, но гиря весом 24—32 кг.

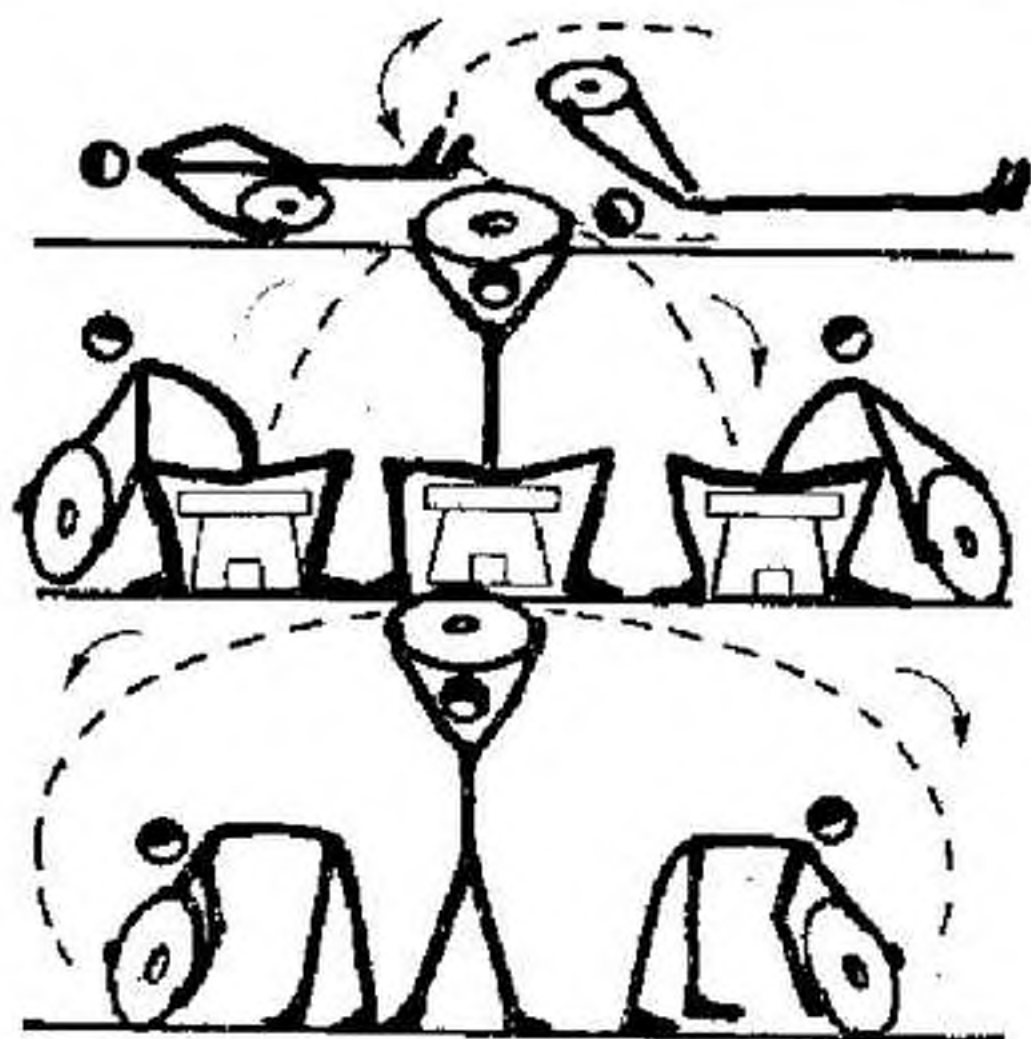


1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 3—4 кг сбоку.

Выполнение. Поднять гантели вверх, затем опустить их с другой стороны, не сгибая рук в локтевых суставах, чередуя вращение по кругу в правую и левую стороны. Вдох делать в начале упражнения, допуская кратковременное натуживание, выдох — в конце при опускании.

2. То же, но сидя верхом на гимнастической скамейке, гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 5—8 кг.

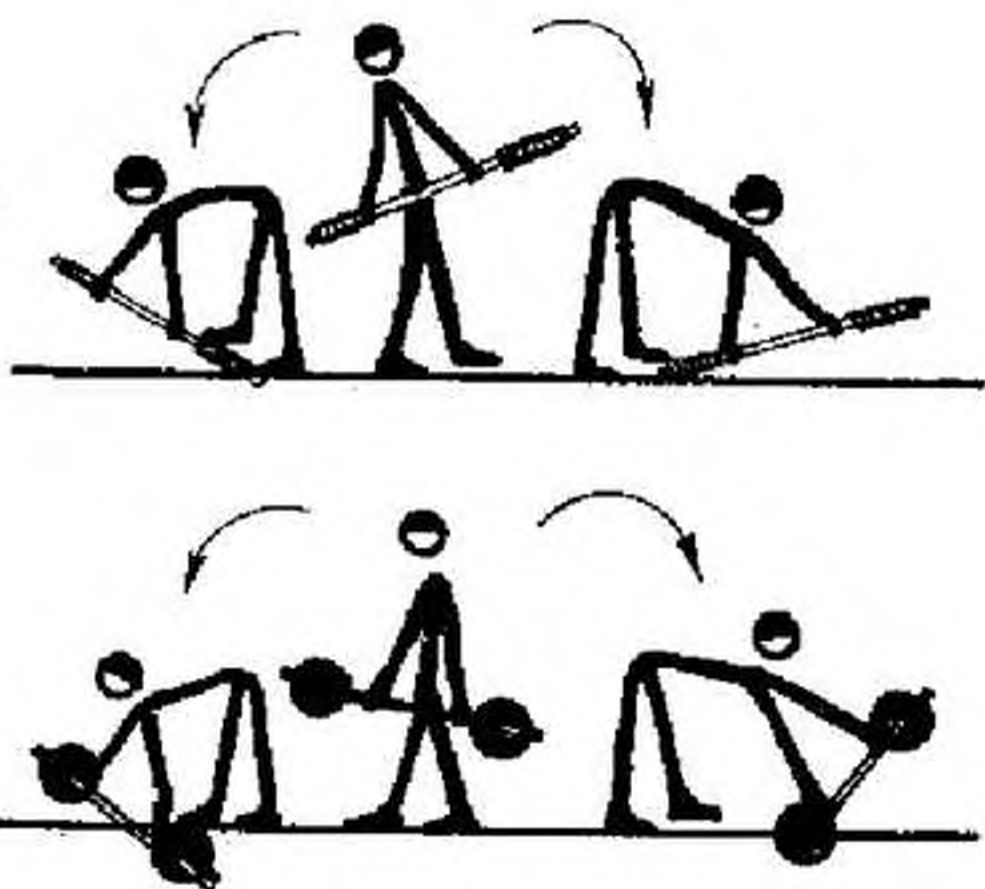


1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 4—5 кг сбоку.

Выполнение. Поднять блин от штанги вверх, затем поочередно опускать его с правой и левой стороны. Вдох делать в начале упражнения, допуская кратковременное натуживание, выдох — в конце, при опускании.

2. То же, но сидя верхом на гимнастической скамейке, блин от штанги весом 5—8 кг.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, блин от штанги весом 8—10 кг.

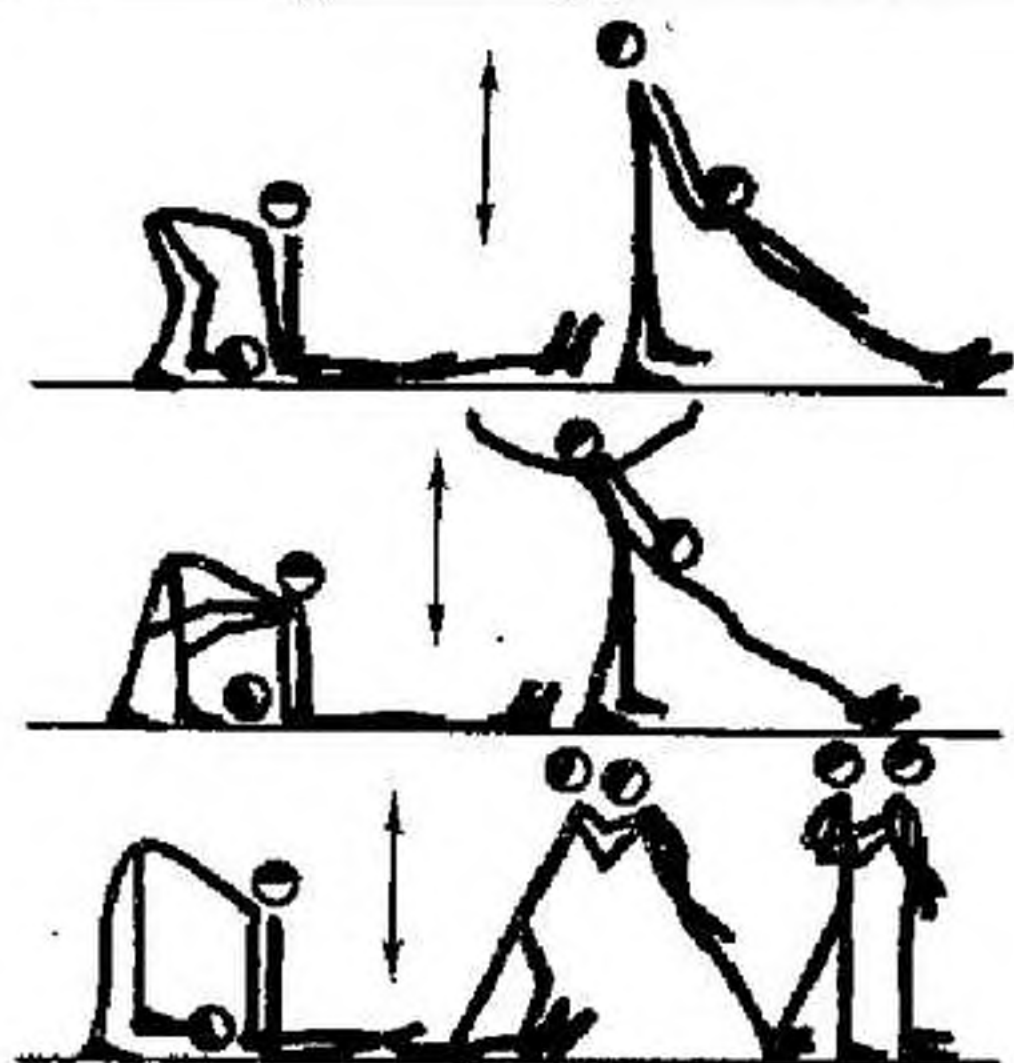


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гриф от штанги весом 25 кг лежит слева.

Выполнение. Поднять гриф вверх любым способом и опустить с другой стороны (опуская гриф, не стучать о пол). Вдох делать перед началом упражнения, допуская кратковременное натуживание, выдох — в конце, при опускании.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

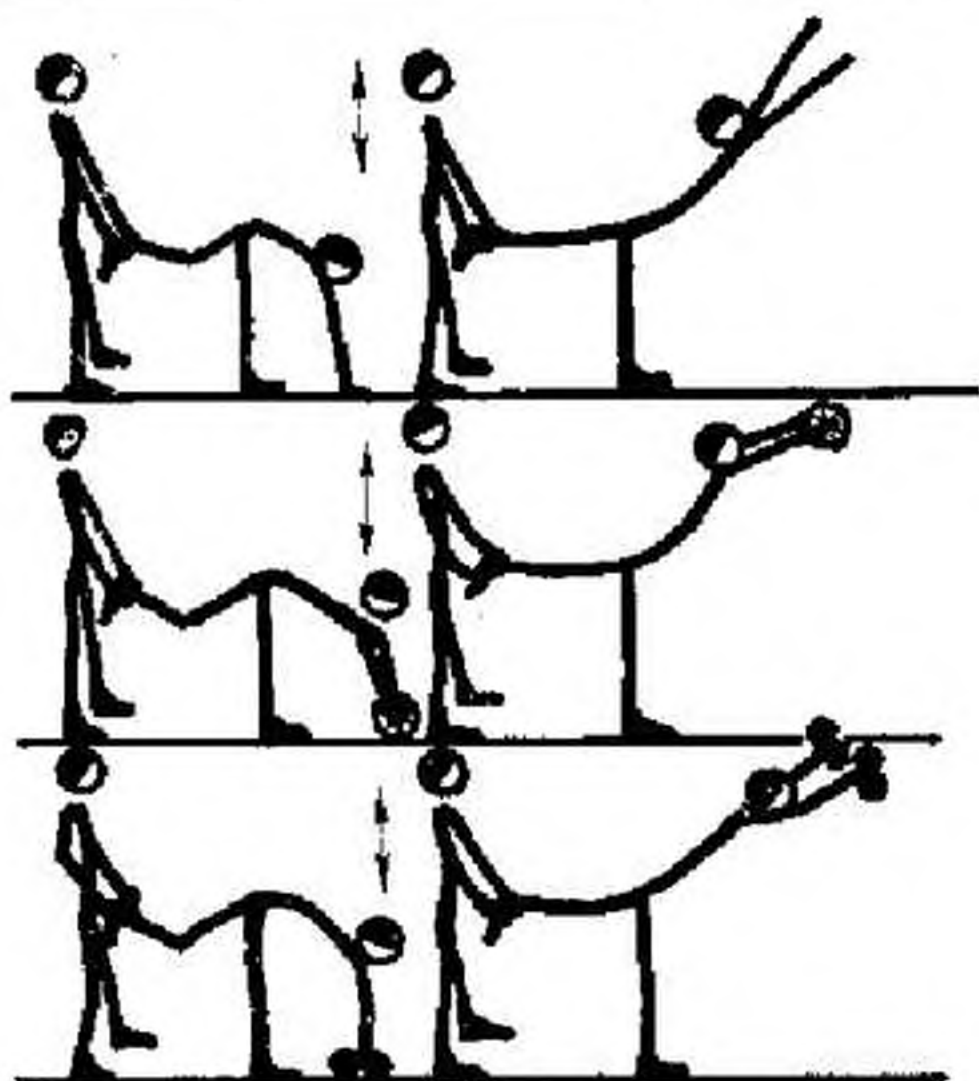


1. И. п. Первый партнер стоит наклонившись и руками держит второго за шею. Второй лежит на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение. Поднимать партнера, лежащего на спине на полу до положения 45° .

2. То же, но партнер находится в положении лежа, держится за шею первого, который, выпрямляясь, разводит руки в стороны, опускаясь, — руки на коленях.

3. То же, но поднимать партнера, находящегося внизу, до вертикального положения.

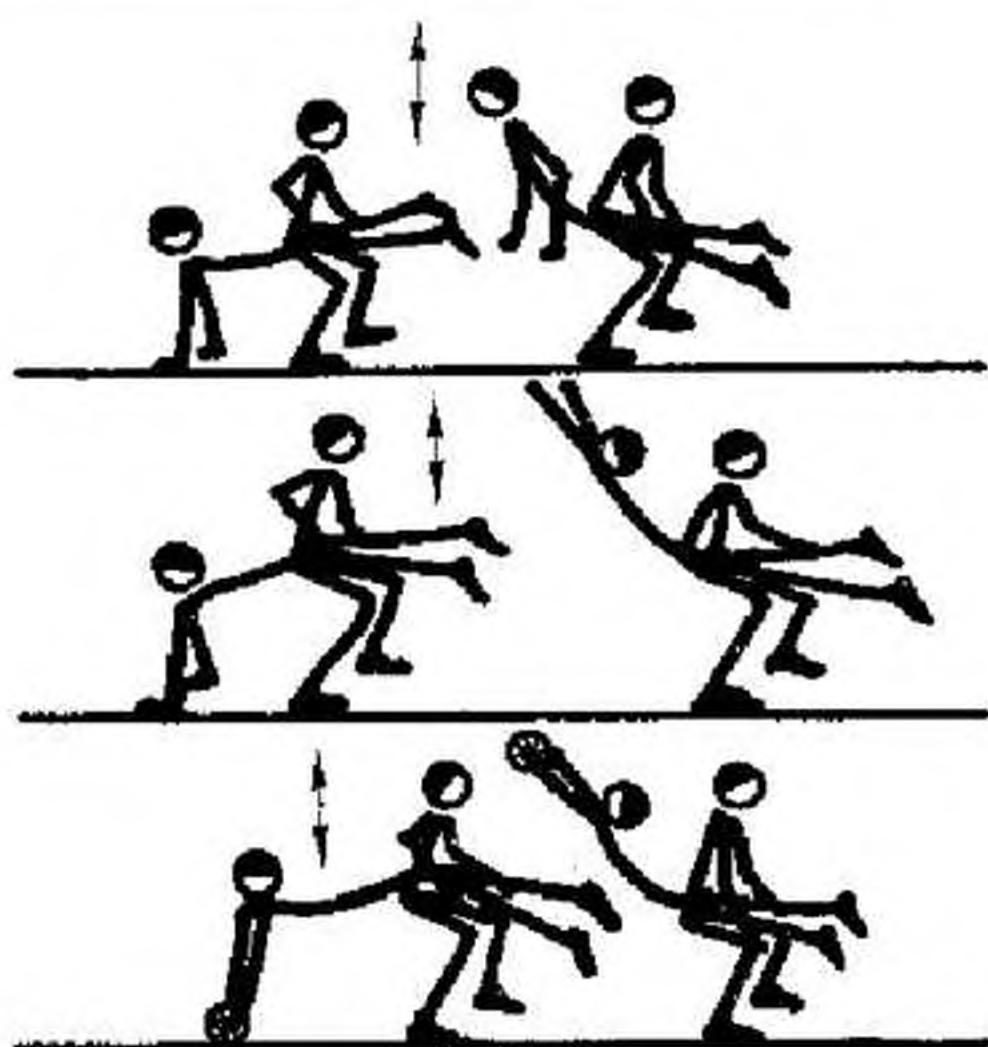


1. И. п. Первый партнер стоит на одной ноге, наклонившись вперед, руки вниз, второй стоит сзади первого и держит за ногу партнера.

Выполнение. Наклоны к прямой ноге с последующим выпрямлением туловища и рук вверх, сериями из 4—8 повторений на одной ноге.

2. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг в руках.

3. То же, но с разборными гантелями весом 4—8 кг.

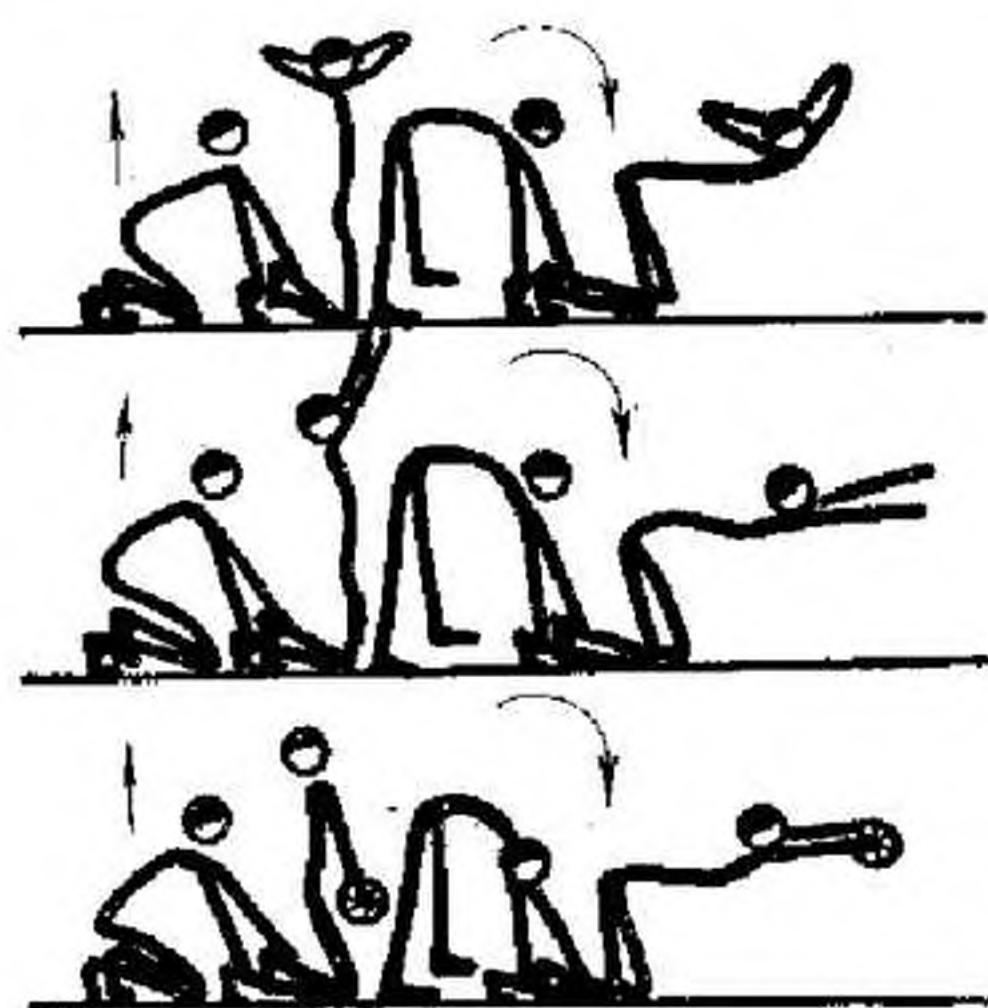


1. И. п. Первый партнер опирается о пол руками, второй держит за ноги первого в полуприседе.

Выполнение. Первому партнеру поднимать и опускать туловище, прогибать спину, отводя голову вверх-назад, руки вниз, второй — удерживает партнера за ноги на своих бедрах.

2. То же, но первому партнеру при выполнении отводить руки вверх-назад.

3. То же, но первый партнер отводит вверх-назад руки с набивным мячом весом 1—3 кг.



1. И. п. Первый партнер стоит на коленях, руки за головой, второй — упор присев на коленях с опорой рук о голени партнера.

Выполнение. Первый партнер делает наклоны вперед до горизонтального положения (смотрит прямо). Второй переходит из упора присев на коленях в упор согнувшись.

2. То же, но первый стоит на коленях, прямые руки вверх.

3. То же, но у первого в руках набивной мяч весом 3—5 кг.

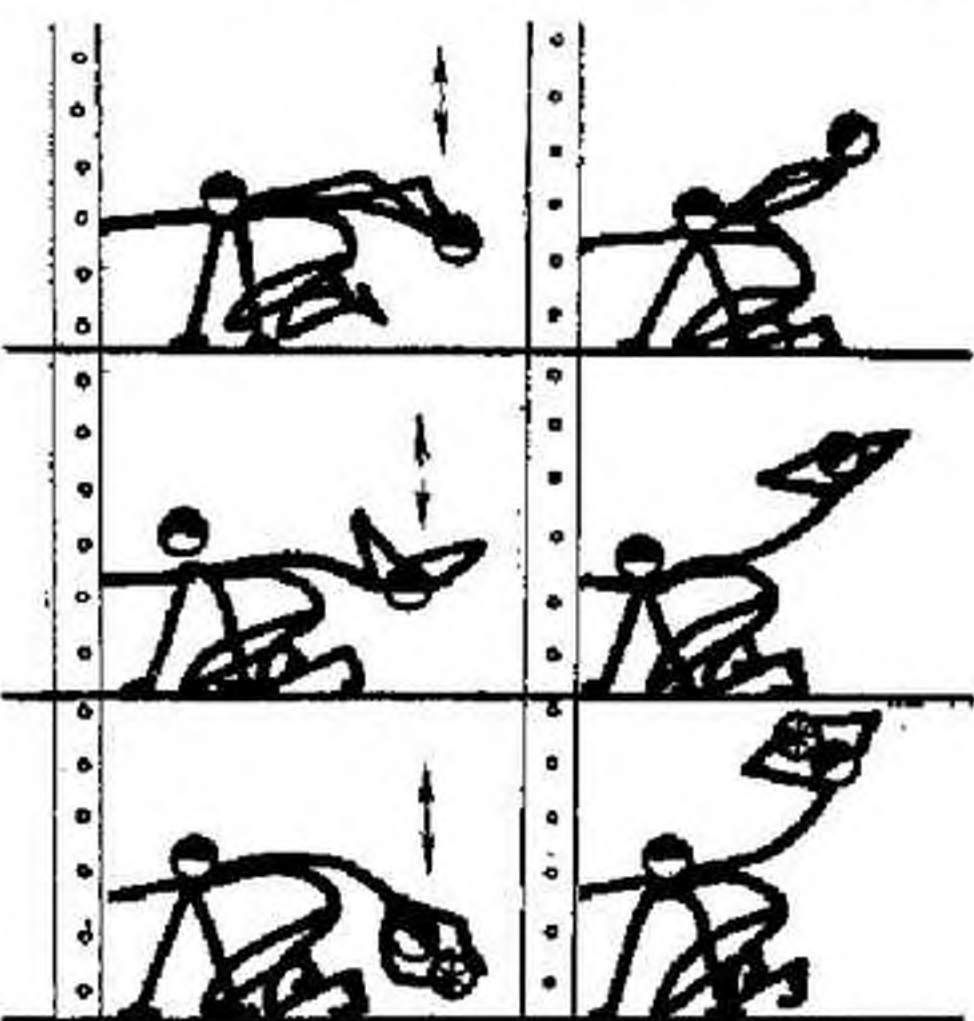


1. И. п. Первый партнер лежит на животе, руки за головой, второй — упор на одном колене с опорой рук о голени партнера.

Выполнение. Первый партнер поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.

2. То же, но у первого в руках набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но у первого в руках набивной мяч весом 3—5 кг.

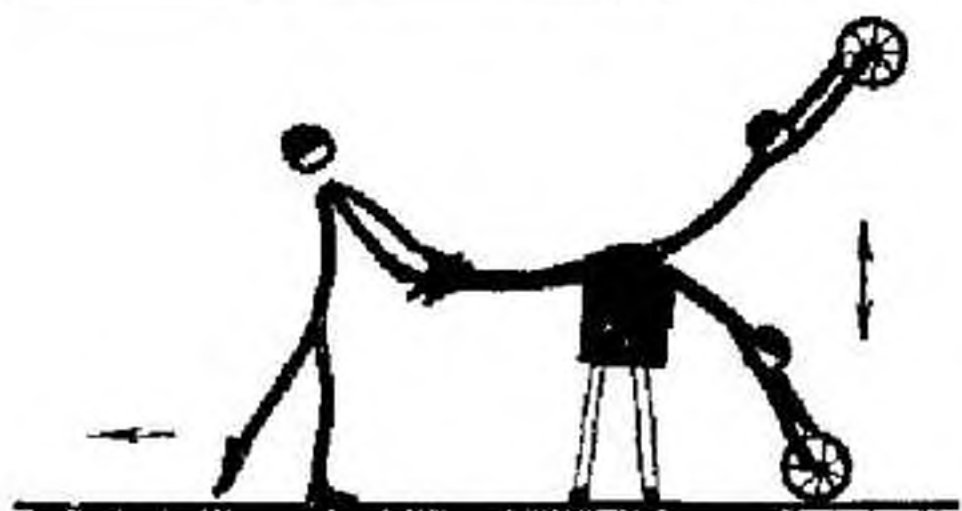


1. И. п. Первый партнер лежит животом на спине второго партнера, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки за спиной, второй — упор, присев на коленях.

Выполнение. Первому партнеру сгибать и выпрямлять туловище, отводя голову вверх-назад, второму — сохранять упор, присев на коленях.

2. То же, но у первого руки за головой.

3. То же, но у первого в руках впереди набивной мяч весом 1—2 кг.



1. И. п. Первый партнер лежит животом на коне, руки вверх, второй стоит сзади, захватив руками голени ног партнера.

Выполнение. Первый партнер поднимает и опускает туловище, прогибая спину и отводя голову и прямые руки вверх-назад, второй — отводит поочередно назад ногу, прогибаясь в пояснице и грудной клетке.

2. То же, но у первого в руках набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но у первого в руках набивной мяч весом 3—4 кг.



1. И. п. Первый партнер лежит на животе, руки в стороны, второй — упор присев, захватив руками голени ног партнера.

Выполнение. Одновременно первому партнеру, прогибаясь, поднимать голову и руки вверх-назад, второму — принимать упор согнувшись, колени прямые.

2. То же, но у первого в руках гантели весом 2—3 кг.

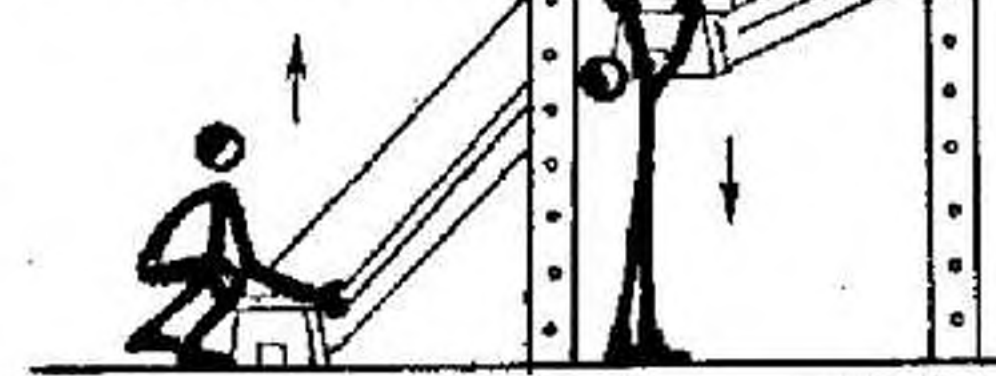
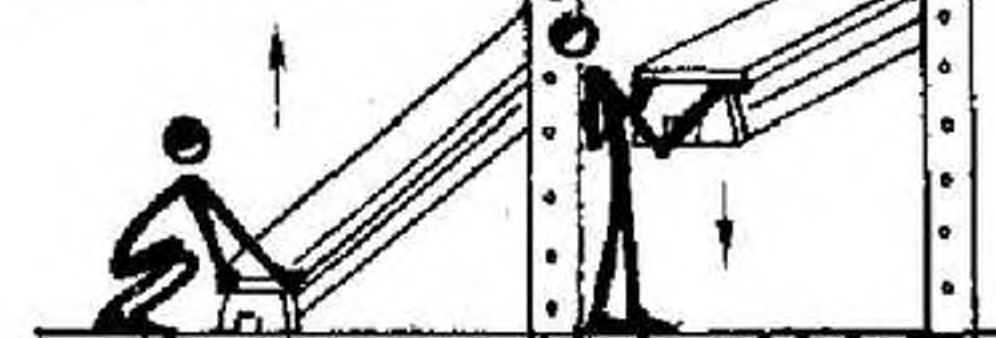
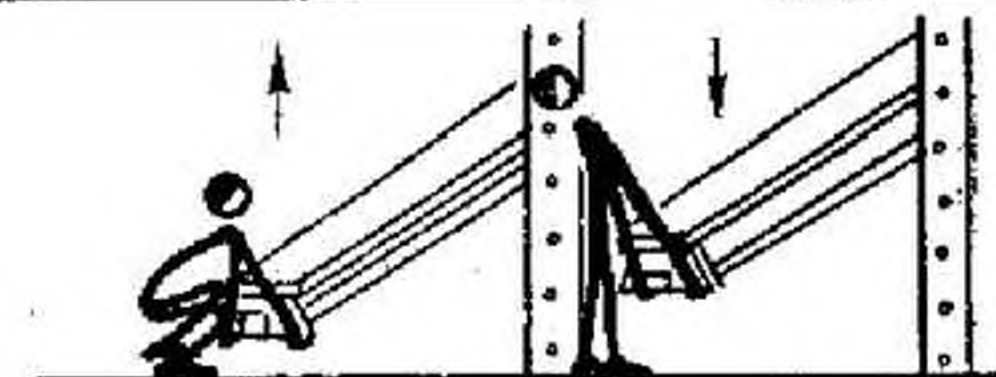
3. То же, но у первого в руках гантели весом 4—5 кг.



1. И. п. Партнеры лежат на спине, первый захватил ноги второго подмышками. **Выполнение.** Партнерам поочередно поднимать и опускать туловище и ноги.

2. То же, но первый зажимает ногами набивной мяч весом 1—2 кг, руки второго за головой.

3. То же, но первый зажимает ногами набивной мяч весом 3—5 кг, второй — набивной мяч весом 3—5 кг сверху.

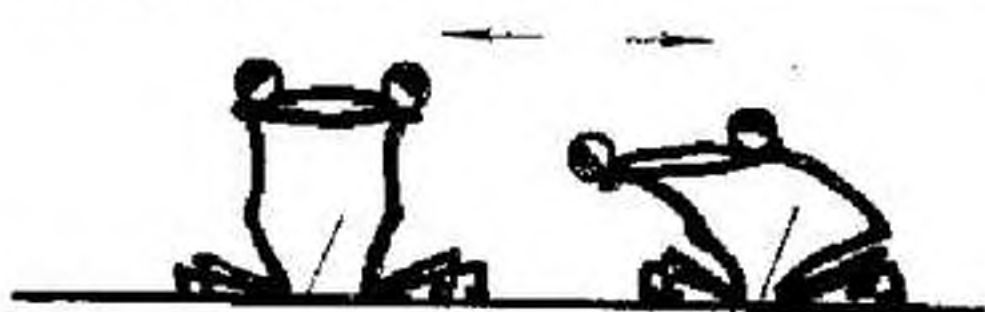


1. И. п. Низкий присед, гимнастическая скамейка одним концом в руках, другим, под наклоном, зацеплена за гимнастическую стенку.

Выполнение. В быстром темпе поднимать и опускать скамейку, вставая и приседая.

2. То же, но гимнастическую скамейку поднимать до уровня груди.

3. То же, но гимнастическую скамейку поднимать вверх на вытянутые руки.

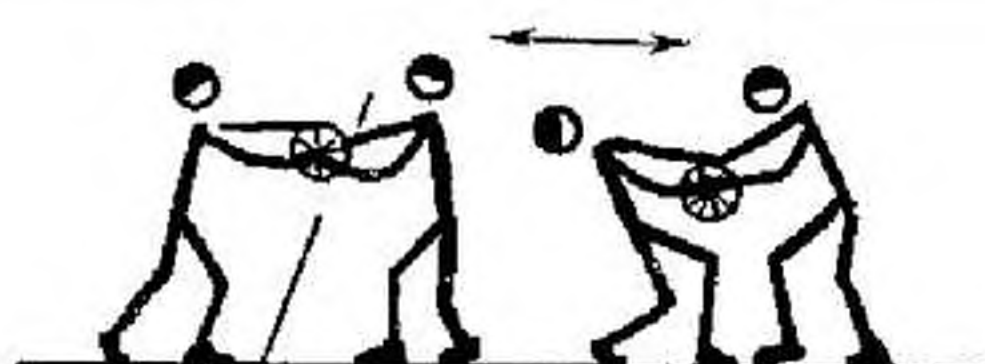


117

1. И. п. Партнеры стоят в шаге друг к другу лицом с захватом шеи.
Выполнение. Перетягивание партнера на свою сторону.

2. То же, но партнеры стоят на коленях.

3. То же, но партнеры в упоре лежа, соединены кольцевым ремнем за шею.



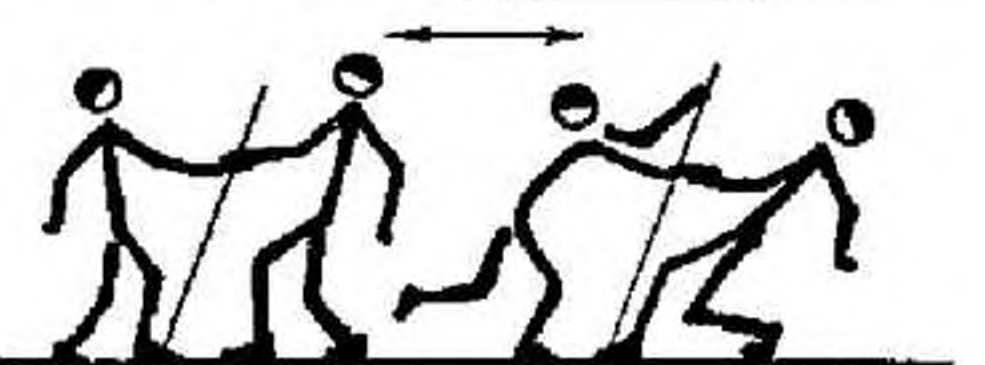
118

1. И. п. Партнеры стоят в шаге лицом друг к другу, взявшись за набивной мяч весом 2—3 кг.

Выполнение. Силой вырвать мяч у партнера из рук.

2. То же, но партнеры стоят на коленях.

3. То же, но партнеры в упоре лежа с опорой на одну руку.



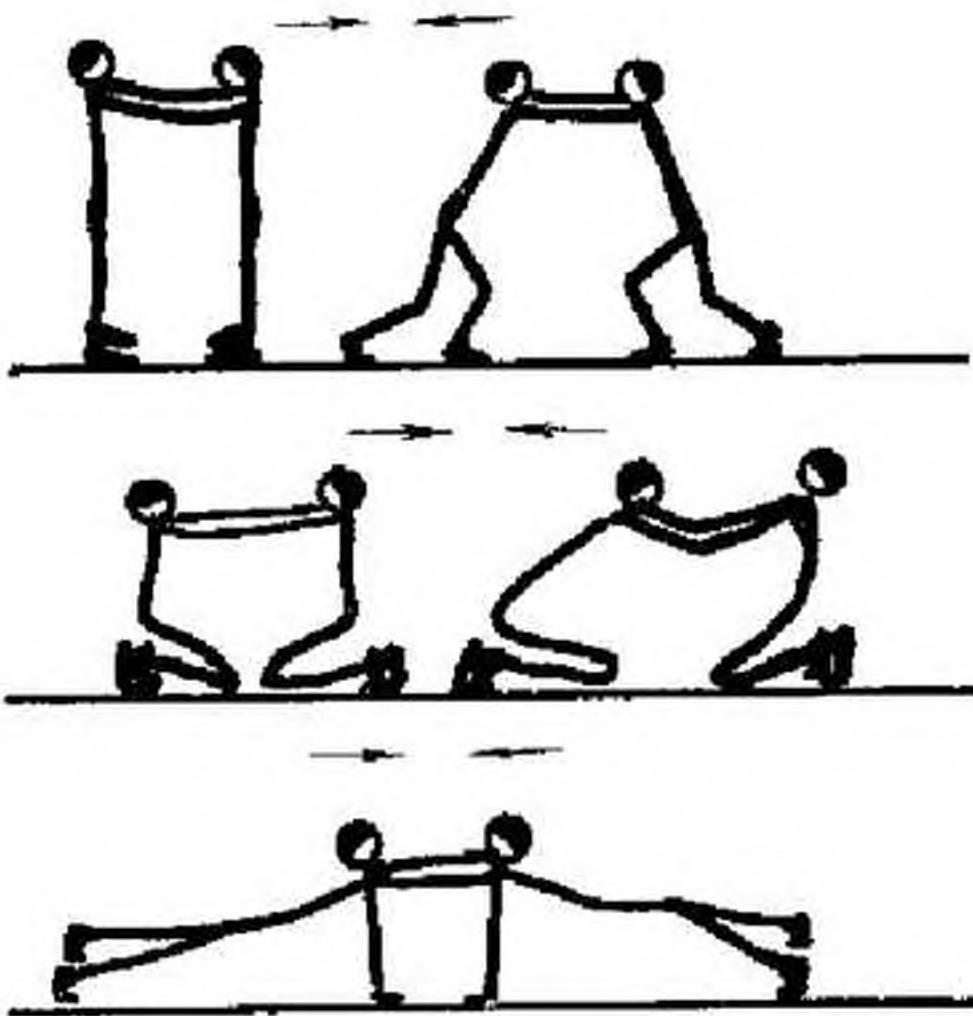
119

1. И. п. Партнеры стоят боком друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками за запястье.

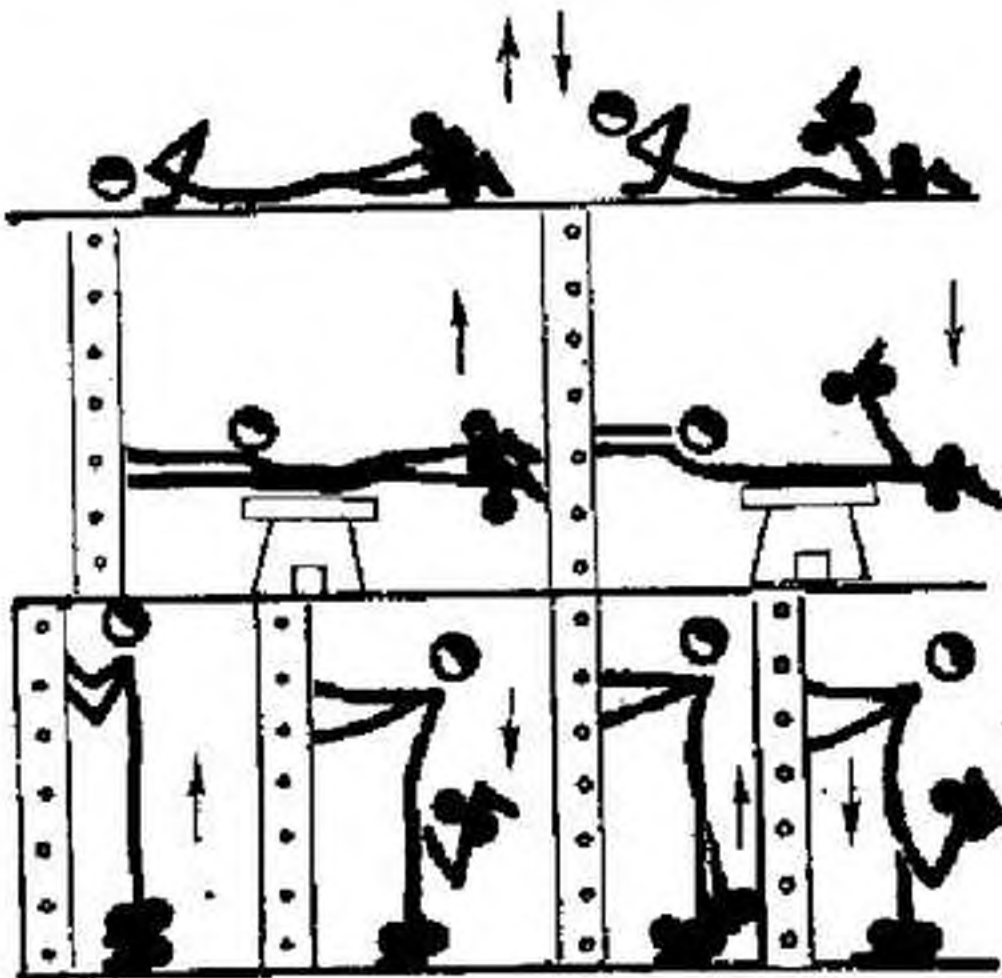
Выполнение. Перетягивание на свою сторону или выведение из равновесия партнера.

2. То же, но с захватом двух рук.

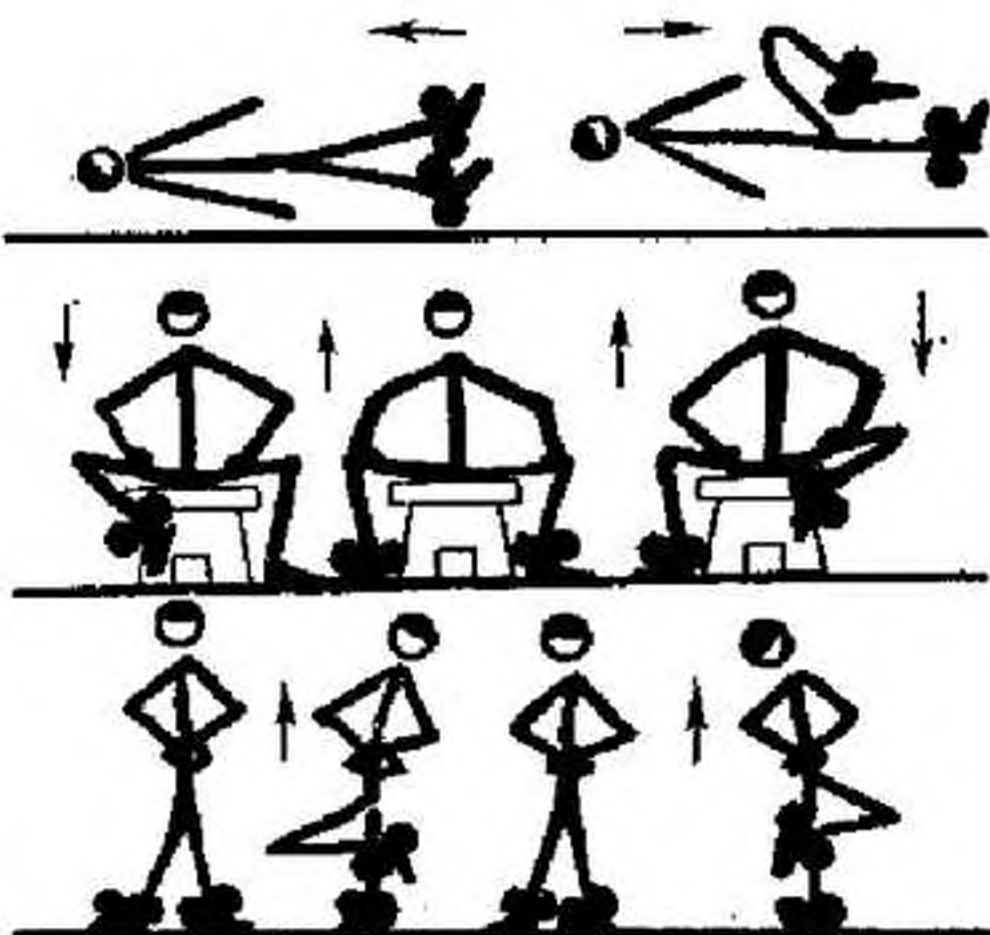
3. То же, но с захватом рук за шею.



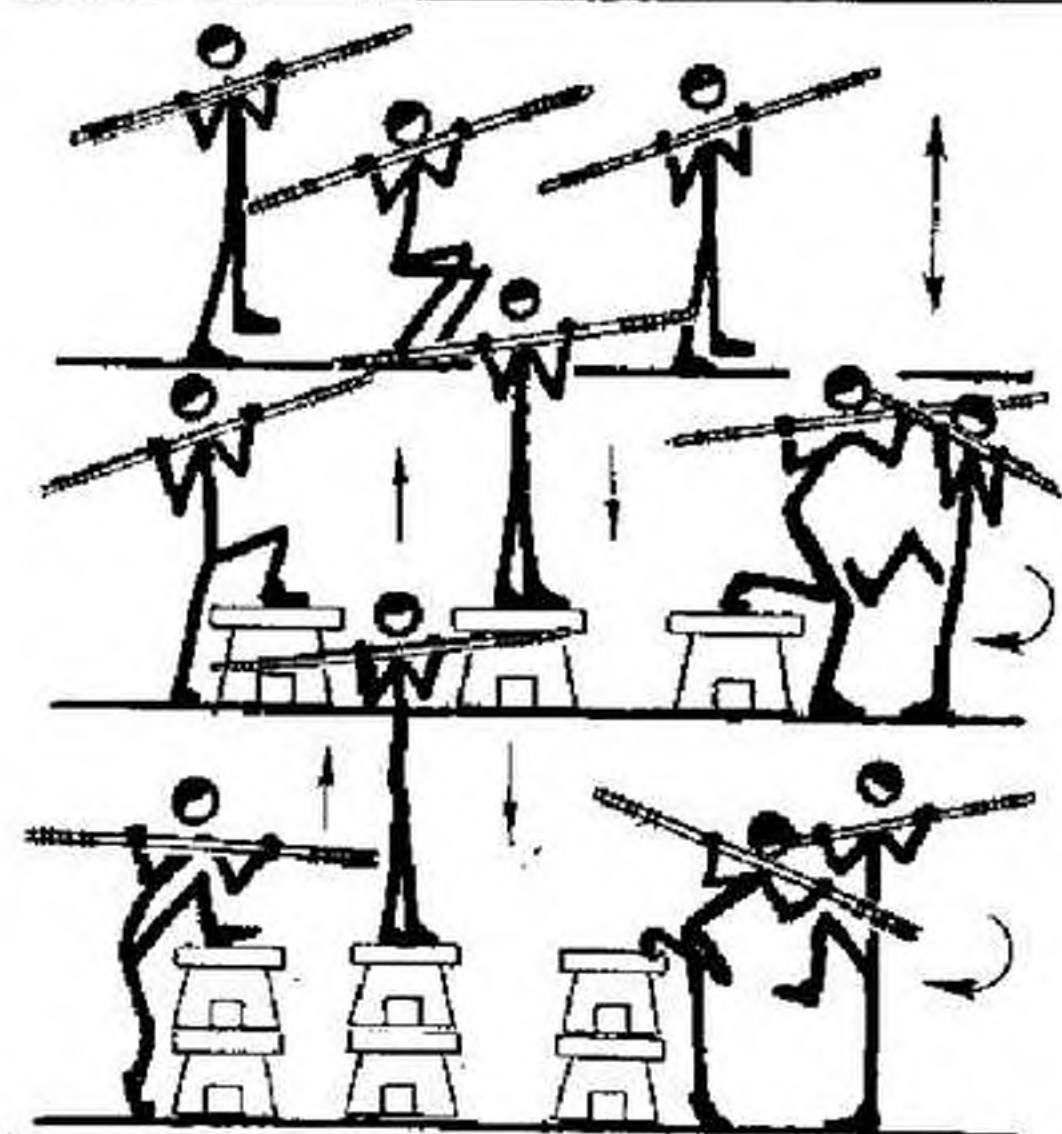
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу, упершись руками в плечи.
Выполнение. Выталкивание партнера за контрольную линию.
2. То же, но партнеры стоят на коленях.
3. То же, но партнеры находятся в упоре лежа с опорой одной рукой.



1. И. п. Лечь на живот, согнув руки в локтях, предварительно прикрепив к ногам ремнями гантели весом 8—10 кг.
Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленном суставе.
2. То же, но лежа животом на скамейке с опорой рук о гимнастическую стенку.
3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч с опорой рук о гимнастическую стенку.



1. И. п. Лечь на спину, предварительно прикрепив к ногам ремнями гантели весом 5—8 кг.
Выполнение. Поочередное сгибание ноги в коленном, тазобедренном суставах, с отведением и поворотом стопы вверх-внутрь.
2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.
3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

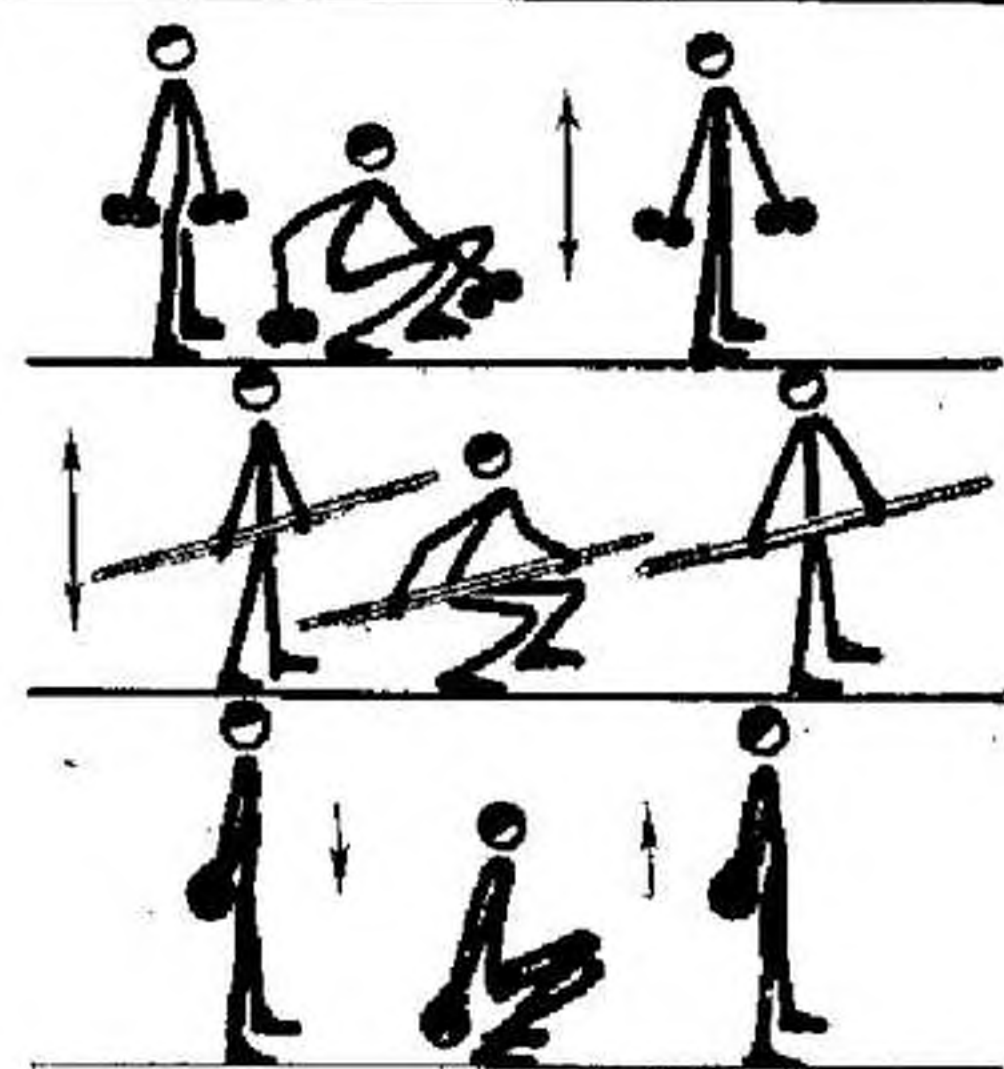


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гриф от штанги весом 20—25 кг на плечах.

Выполнение. Присесть и встать с грифом от штанги. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — после полного выпрямления.

2. То же, но наступать поочередно правой и левой ногой на скамейку и сходить вперед.

3. То же, но наступать на двойную скамейку.

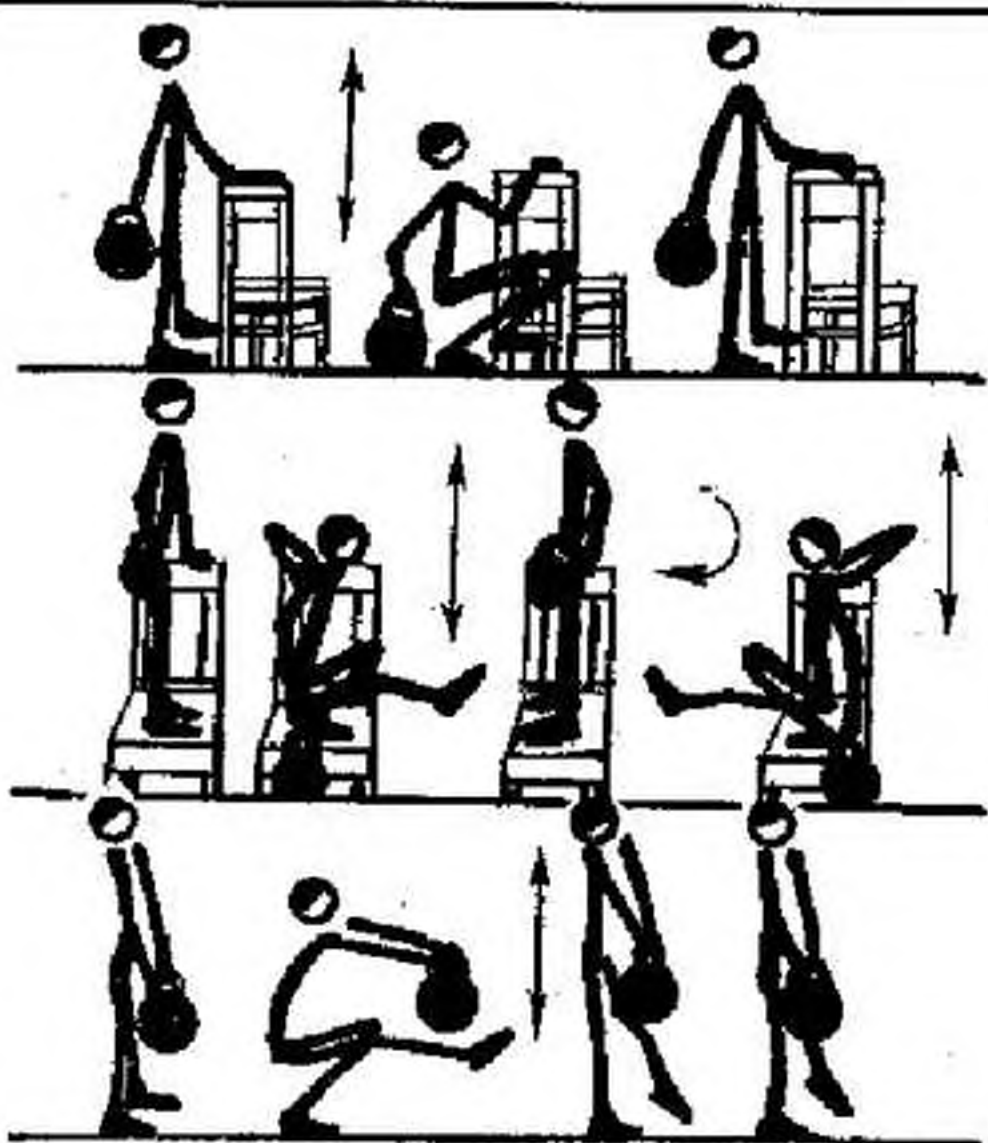


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5 кг сзади.

Выполнение. Глубокие приседания с гантелями сзади. Выполняя упражнение, голову и спину держать прямо.

2. То же, но гриф от штанги весом 20 кг.

3. То же, но гиря весом 16—32 кг.

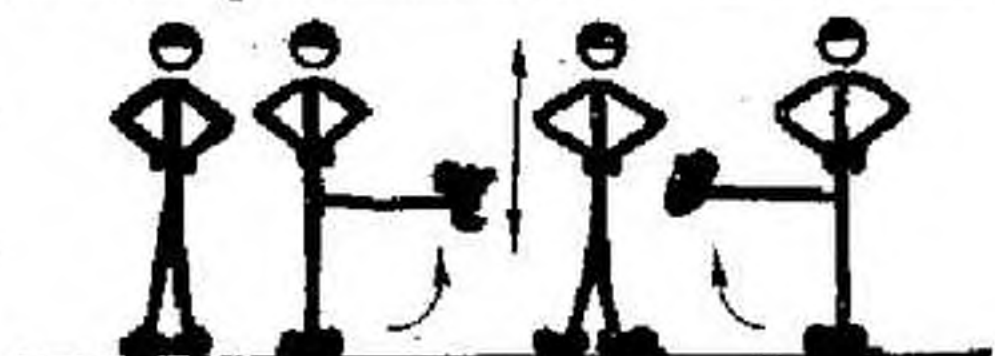
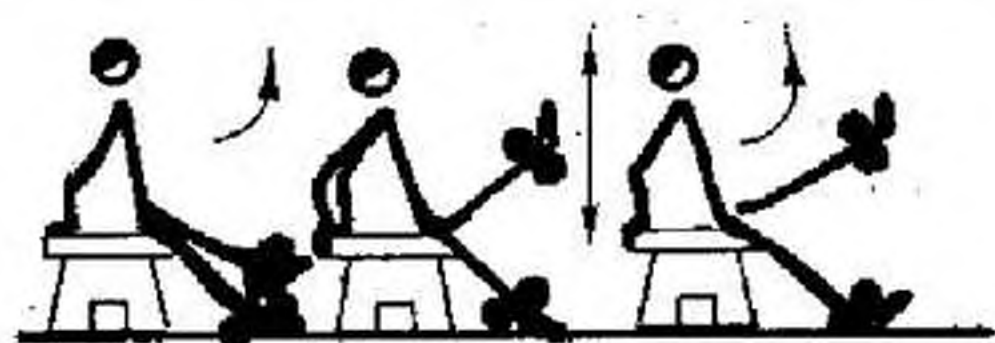
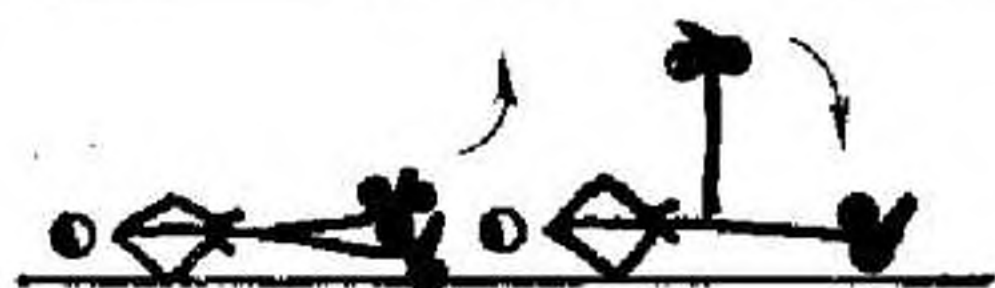


1. И. п. Стоять боком рядом со стулом, одной рукой удерживая гирю весом 16 кг, другой держаться за спинку стула.

Выполнение. Присесть и встать с опорой на обе ноги, чередуя захват гири левой и правой рукой, сериями из нескольких повторений.

2. То же, но стоя на одной ноге на стуле.

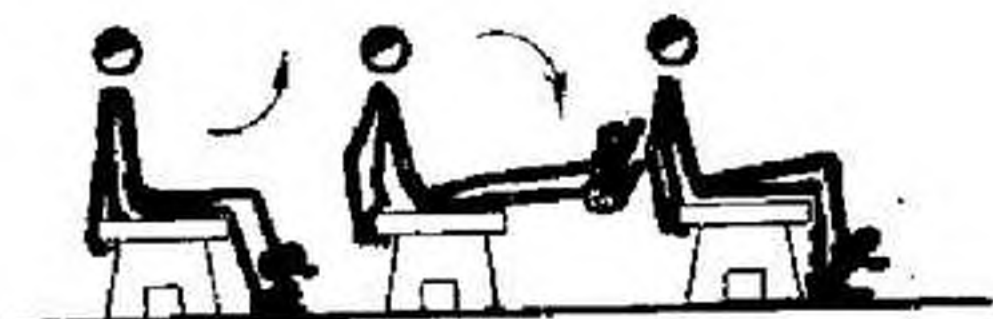
3. То же, но стоя на полу без дополнительной опоры, гиря спереди.



1. И. п. Лечь на спину, руки на поясе, гантели весом 2—3 кг закреплены с помощью ремней на подъемах ног.
Выполнение. Поочередно поднимать ноги до вертикального положения.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч, гантели весом 6—8 кг.

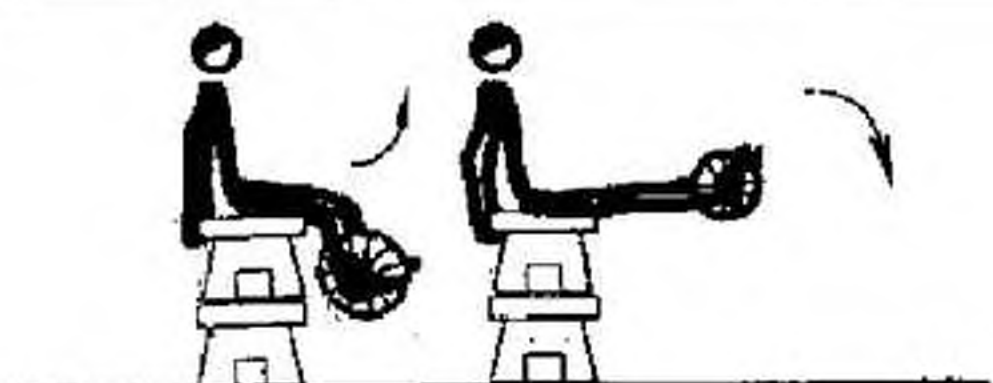


1. И. п. Сед упор сзади на гимнастической скамейке, гантели весом 3—5 кг закреплены с помощью ремней на подъемах ног.

Выполнение. Одновременно выпрямлять до горизонтального положения и сгибать ноги.

2. То же, но гиря весом 16 кг.

3. То же, но гиря весом 24—32 кг.

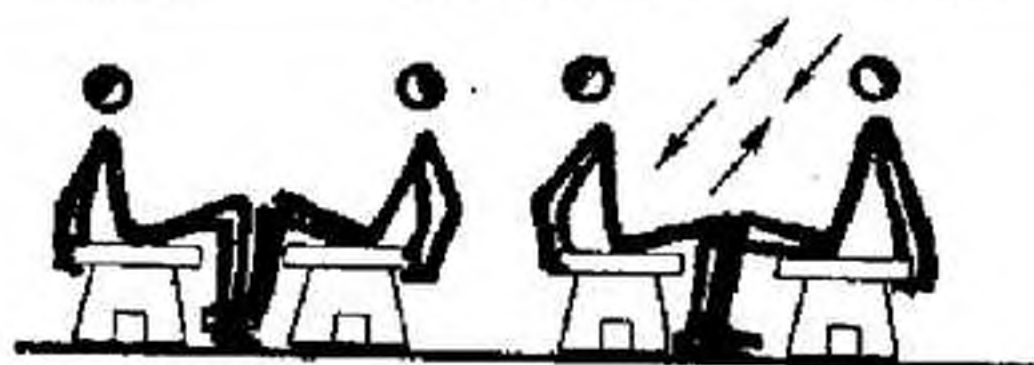


1. И. п. Сед в упоре сзади на двойной скамейке, набивной мяч весом 3 кг зажат между голеньями.

Выполнение. Выпрямлять до горизонтального положения и сгибать ноги, удерживая набивной мяч.

2. То же, но гантели, каждая весом по 5 кг, закреплены и удерживаются ремнями на подъемах ног.

3. То же, но гиря весом 16 кг удерживается подъемом ног.



1. И. п. Партнеры сидят на параллельных гимнастических скамейках, лицом друг к другу. Первый сжимает коленями колени второго.

Выполнение. Поочередное силовое удержание колен партнера вместе.

2. То же, но партнеры сидят на полу в упоре сзади, касаясь носками ног бедер друг друга.

3. То же, но партнеры лежат на спине, касаясь голеностопами ног.



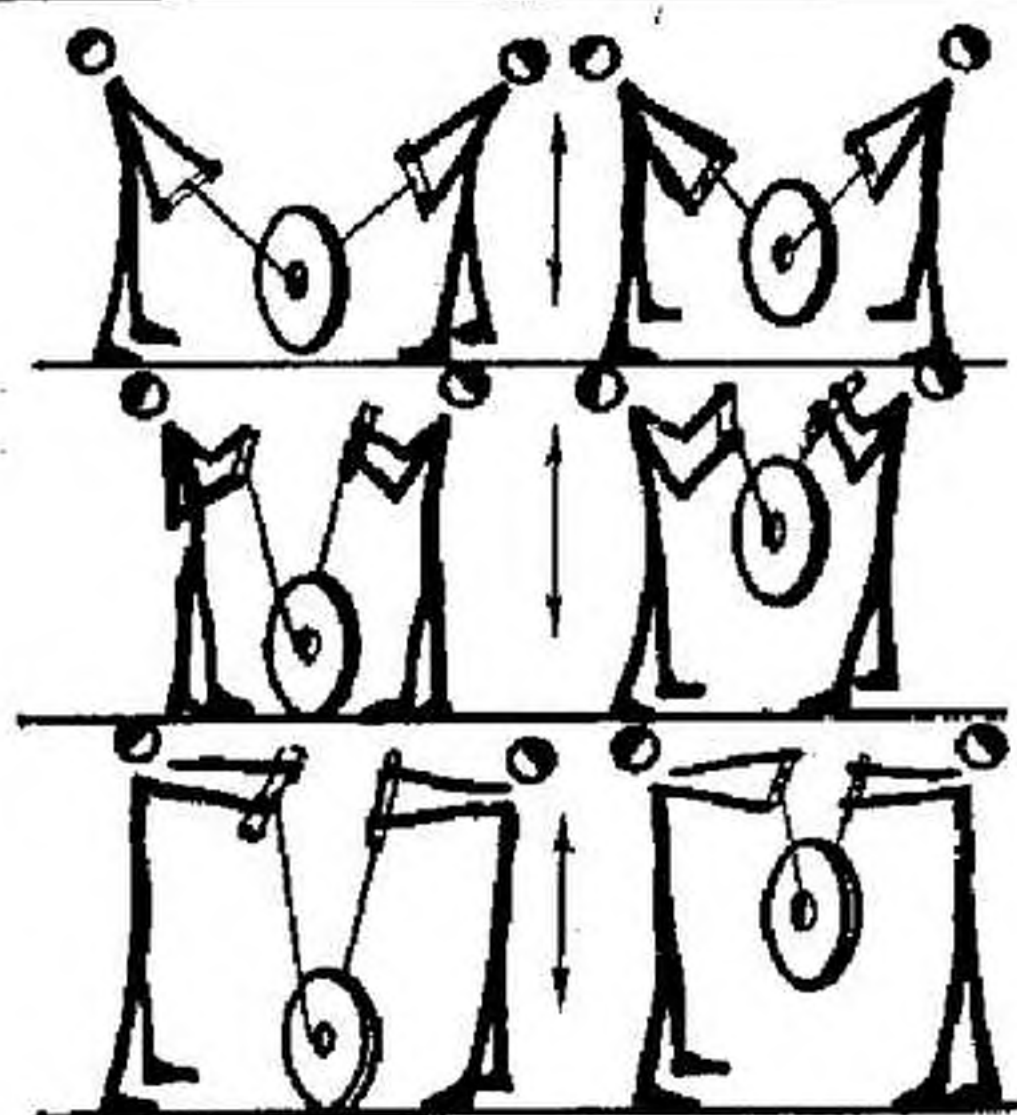
1. И. п. Партнеры лежат спиной на скамейке, ногами друг к другу, касаясь поднятыми ногами.

Выполнение. Силовое единоборство левой (правой) ногой между партнерами, стараясь прогнуть ногу партнера.

2. То же, но сидя в упоре на предплечьях.

3. То же, сидя в упоре сзади.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ



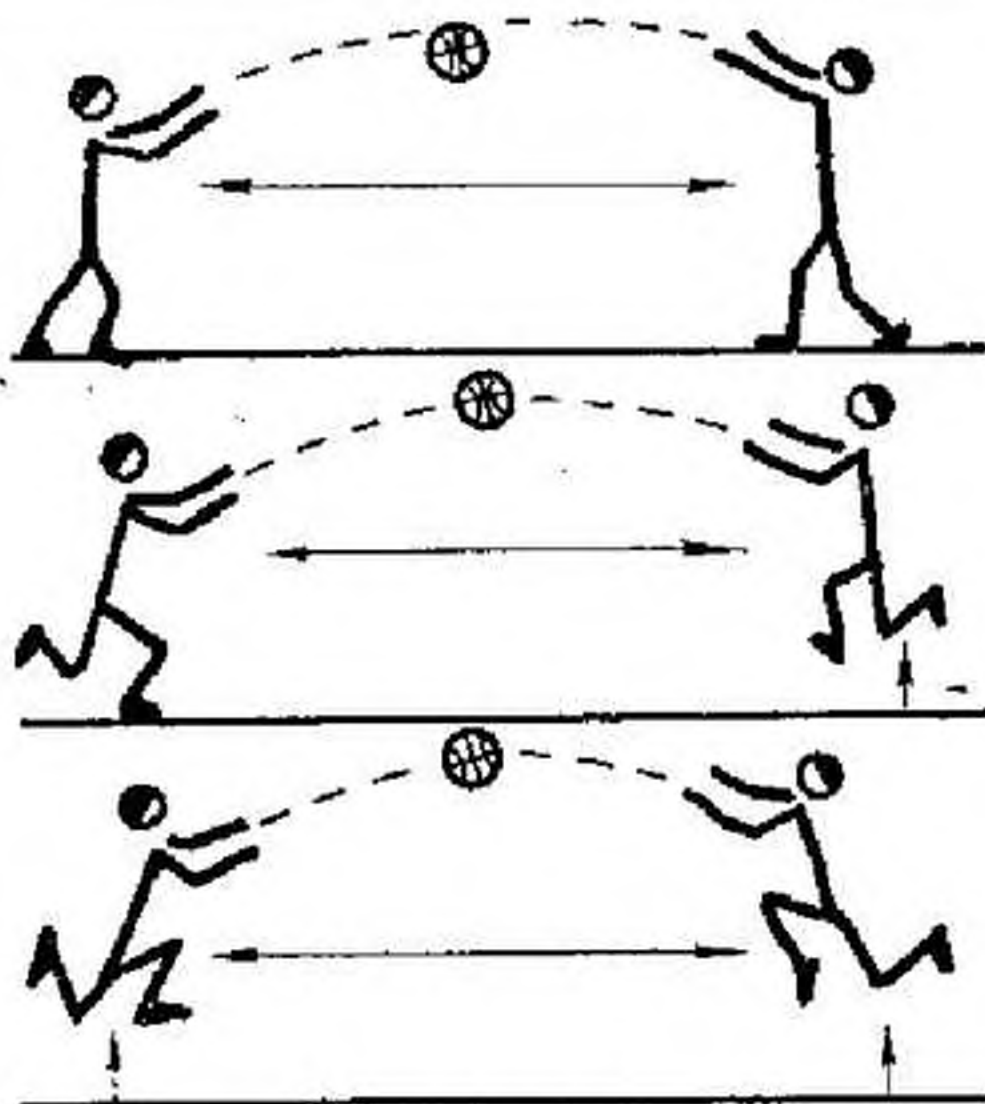
131

1. И. п. Ноги на ширине плеч, партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м, руки опущены вниз, удерживают блок-ворот, прикрепленный к блину от штанги весом 5—8 кг.

Выполнение. Соревнование на скорость. Кто из партнеров быстрее поднимет блин от штанги путем накручивания шнура на блок-ворот. Не допускать задержки дыхания.

2. То же, но руки согнуты в локтях на уровне груди.

3. То же, но руки подняты вверх-вперед на уровне головы.



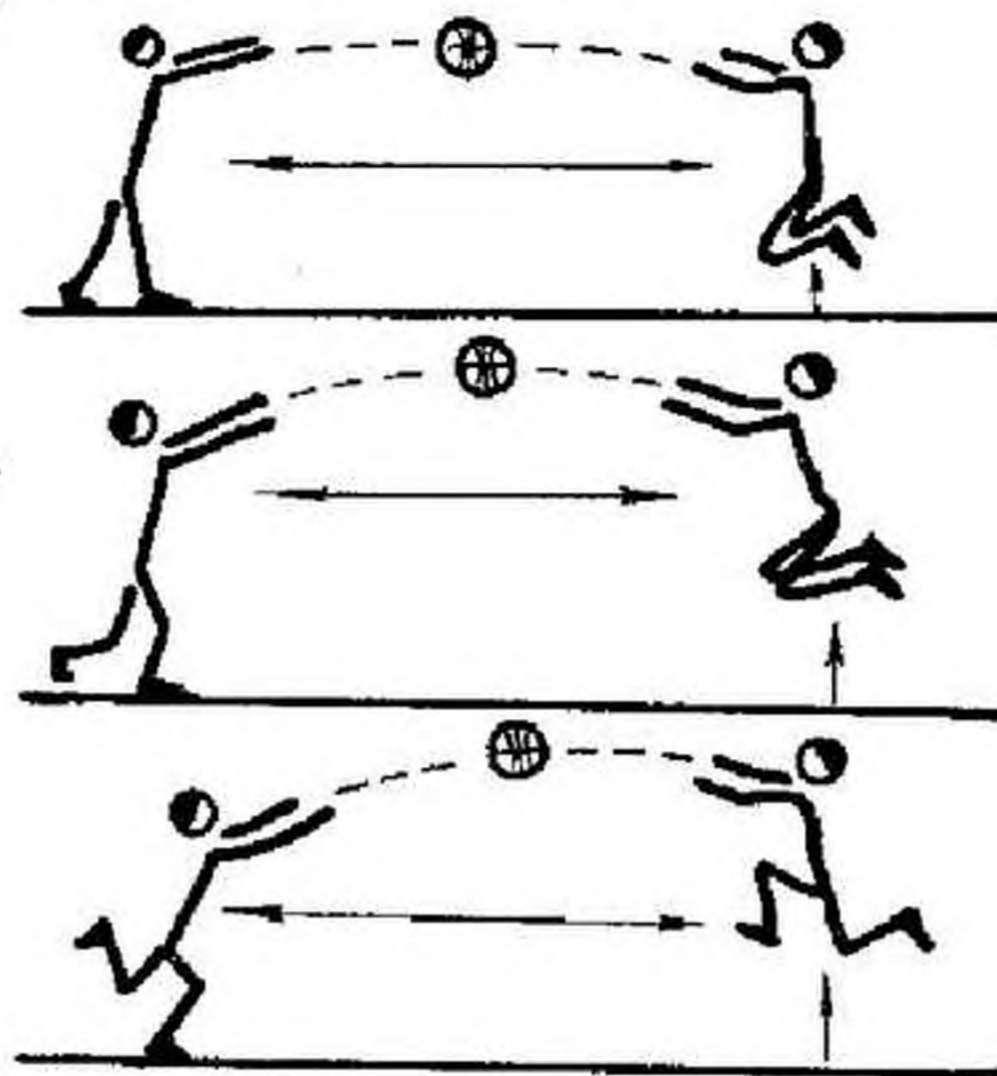
132

1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Выполнение. Быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. То же, но на расстоянии 4 м с передвижением в шаге.

3. То же, но на расстоянии 5 м с продвижением в беге.



1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Быстрая передача и ловля мяча в прыжке на месте.

2. То же, но на расстоянии 4 м в движении шагом.

3. То же, но на расстоянии 5 м в беге.

ширине плеч, партнеры друг к другу на расстоянии 3 м, плечи опущены вниз, удерживают прикрепленный к поясу грузом 5—8 кг.

Выполнение. Поднимание на скакалке. Партнеры быстрее поднимаются путем накручивания скакалки. Не допускать сбивания.

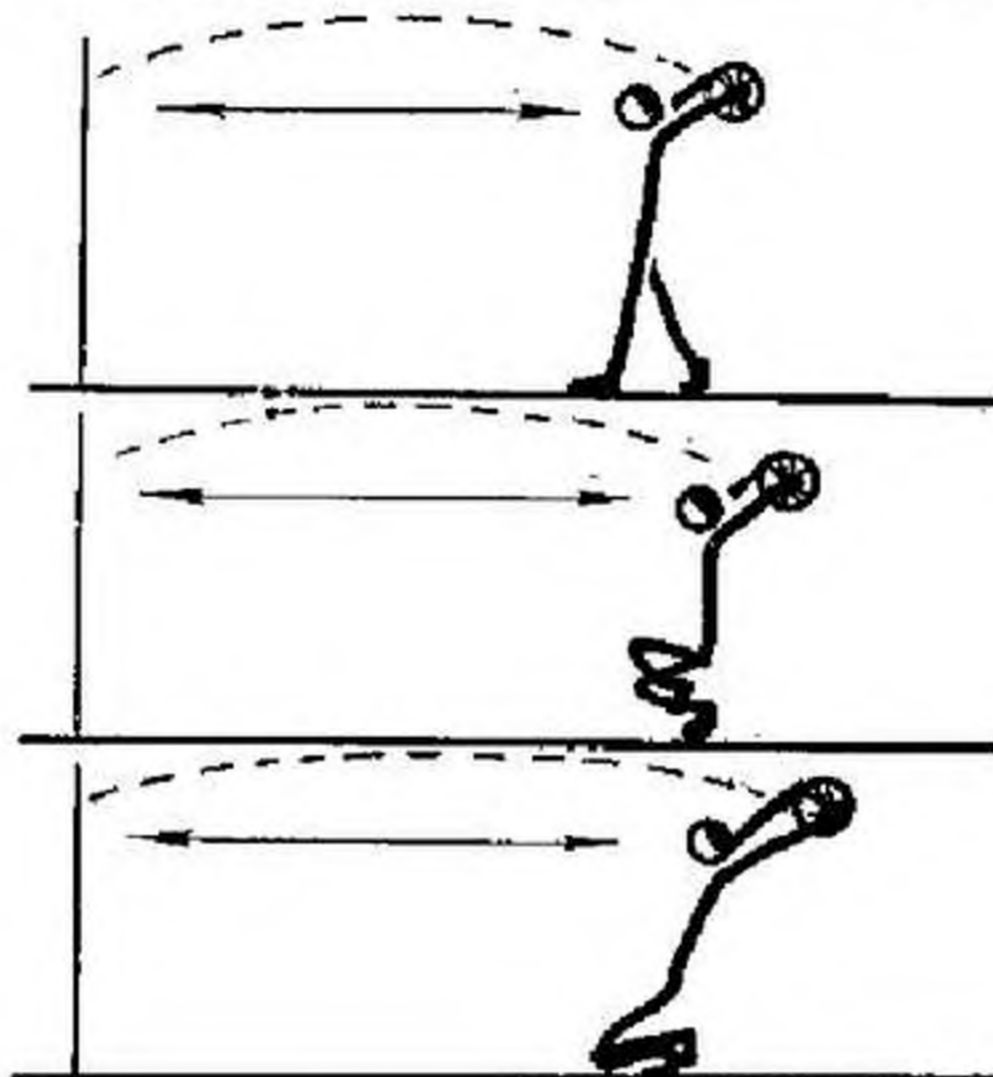
После окончания скакалки партнеры ссуты в локтях на скакалке. Скакалки подняты вверх-вперед за голову.

Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Выполнение. Быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. То же, но на расстоянии 4 м с передачей мяча шагом.

3. То же, но на расстоянии 5 м с передачей мяча в беге.

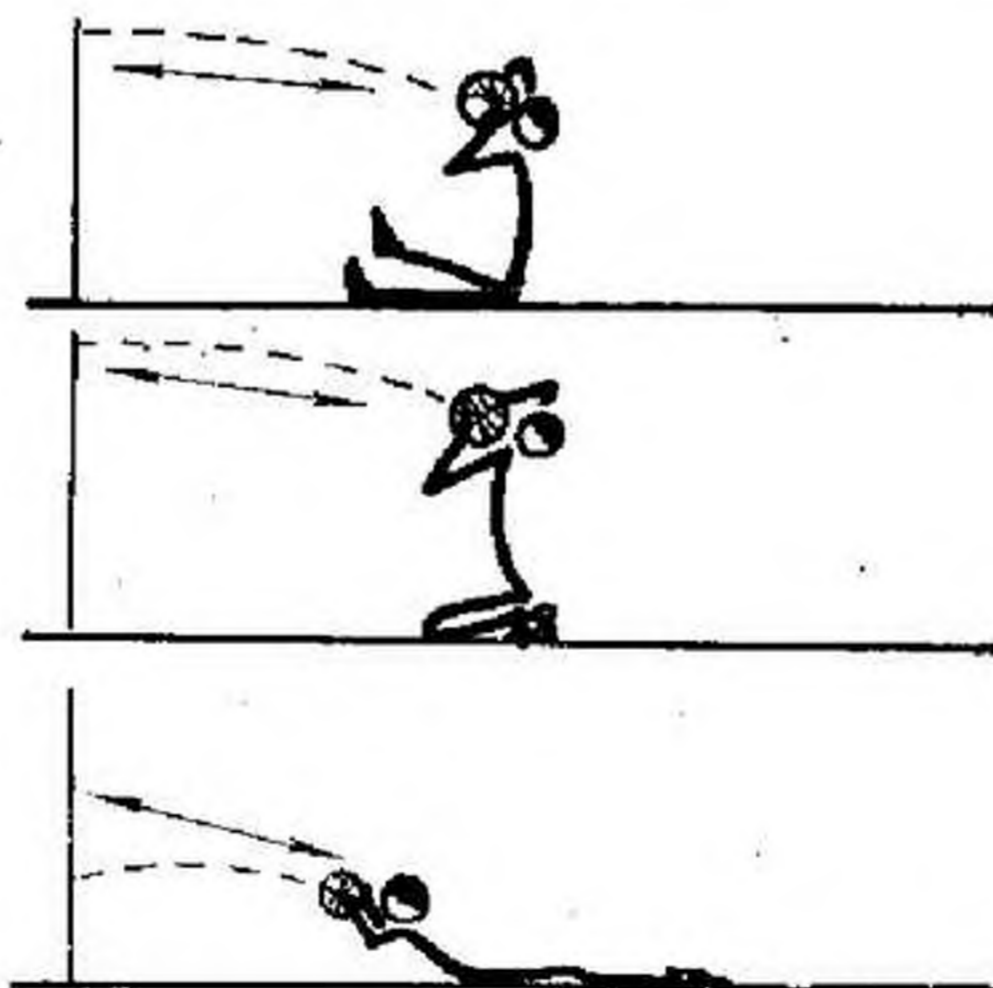


1. И. п. Стоя в шаге с баскетбольным мячом вверху за головой лицом к стенке на расстоянии 2—3 м.

Выполнение. В быстром темпе броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

2. То же, но из положения низкого приседа.

3. То же, но из положения стоя на коленях.

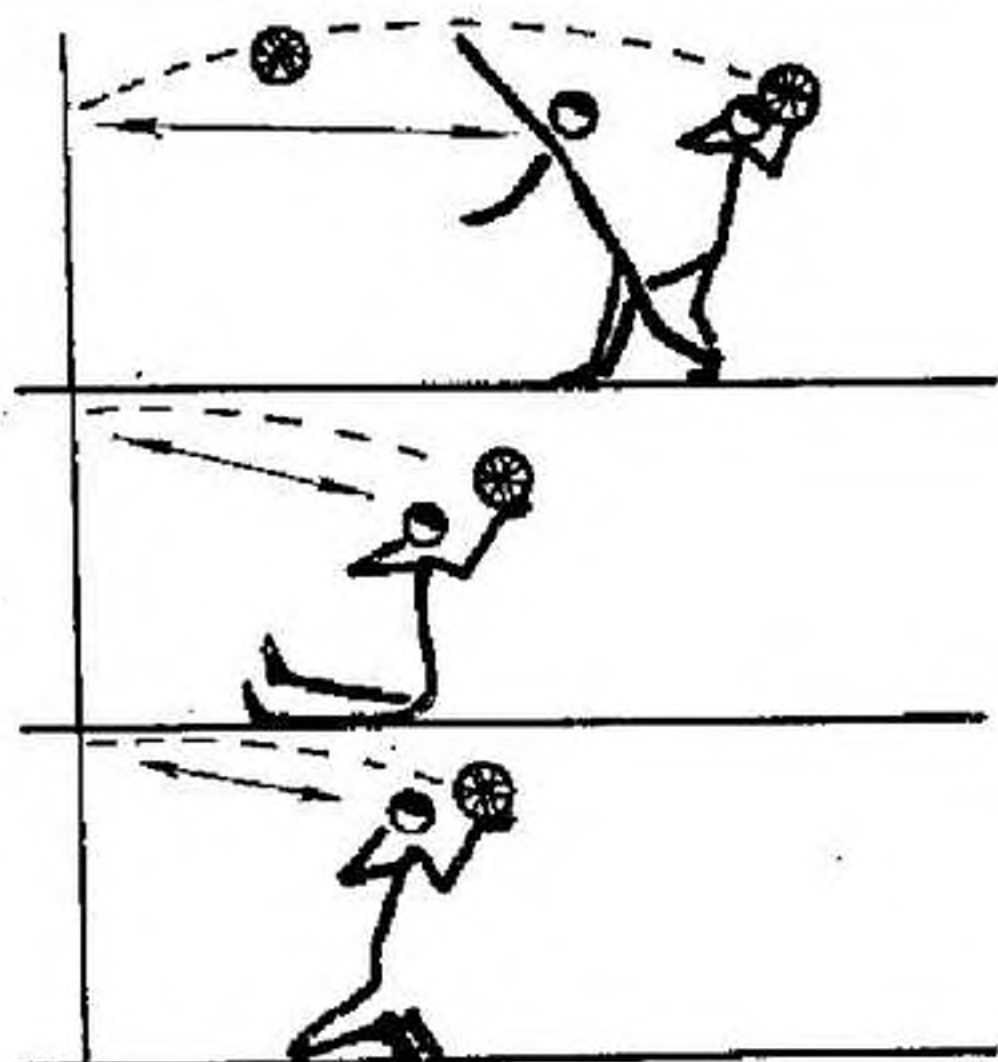


1. И. п. Сид ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски двумя руками от груди.

2. То же, но стоя на коленях на расстоянии 1,5 м.

3. То же, но лежа на животе на расстоянии 1 м.

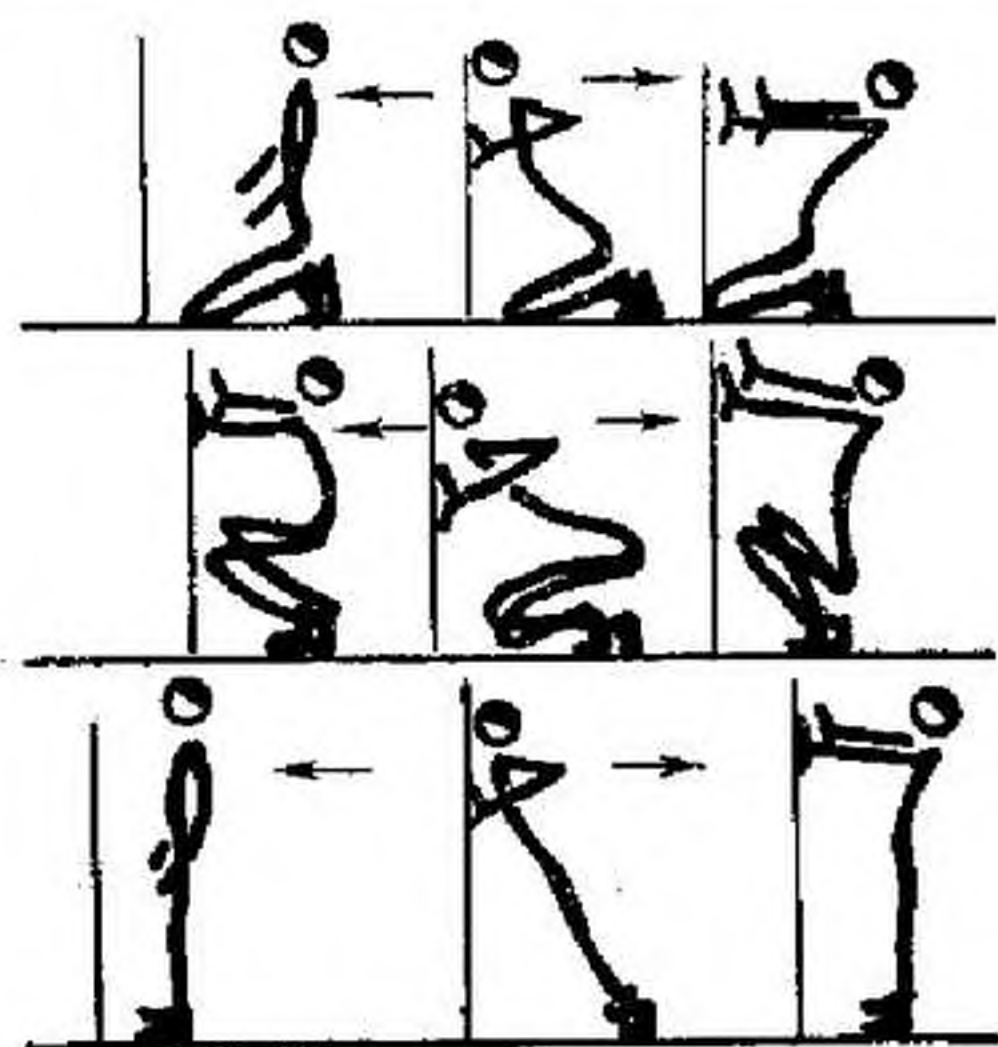


1. И. п. Стоя ноги на ширине плеч, лицом к стенке на расстоянии 2—3 м, баскетбольный мяч вверху сбоку за головой.

Выполнение. Броски в быстром темпе одной рукой от плеча и ловля двумя руками.

2. То же, но из седа ноги врозь.

3. То же, но стоя на коленях.

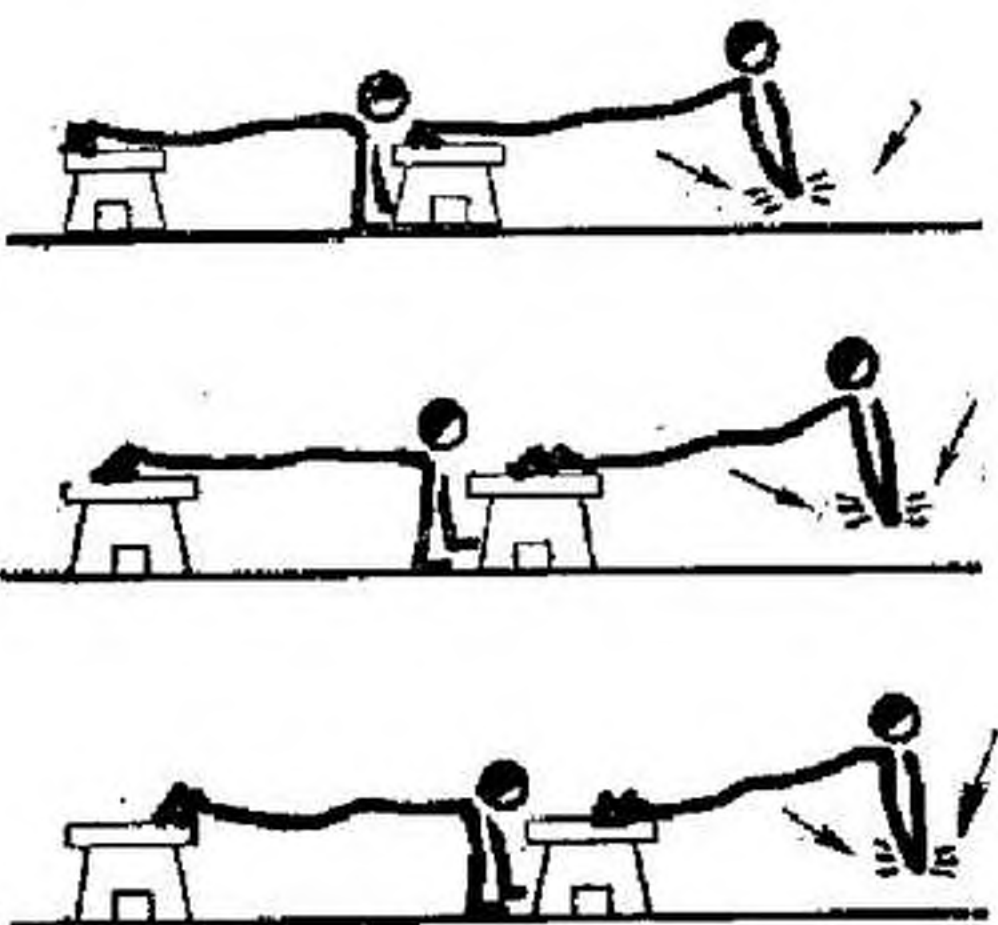


1. И. п. Стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 0,4 м.

Выполнение. В быстром темпе сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стенку.

2. То же, но в низком приседе, на расстоянии 0,5 м.

3. То же, но стоя лицом к стенке, на расстоянии 0,7 м.

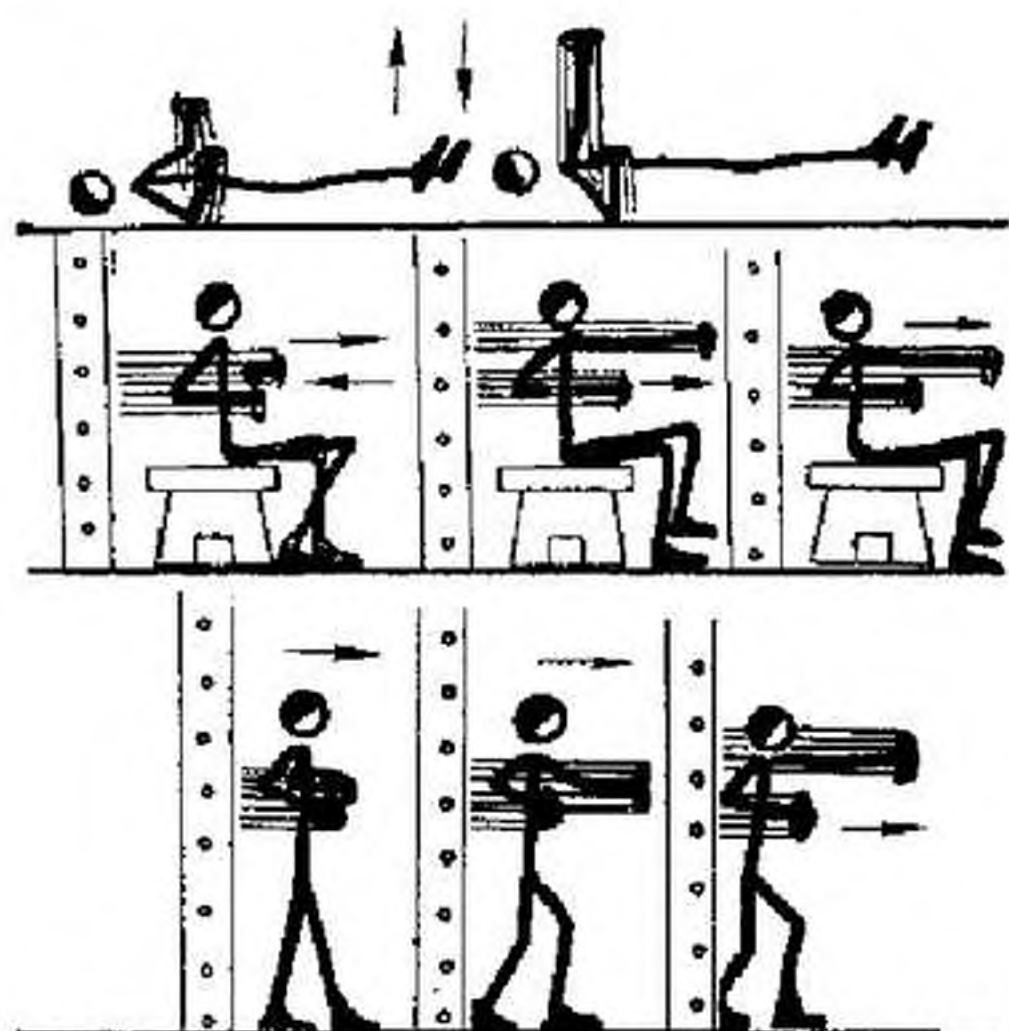


1. И. п. Упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

Выполнение. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох — при сгибании.

2. То же, но упор лежа голенью ног на скамейке с упором рук о пол.

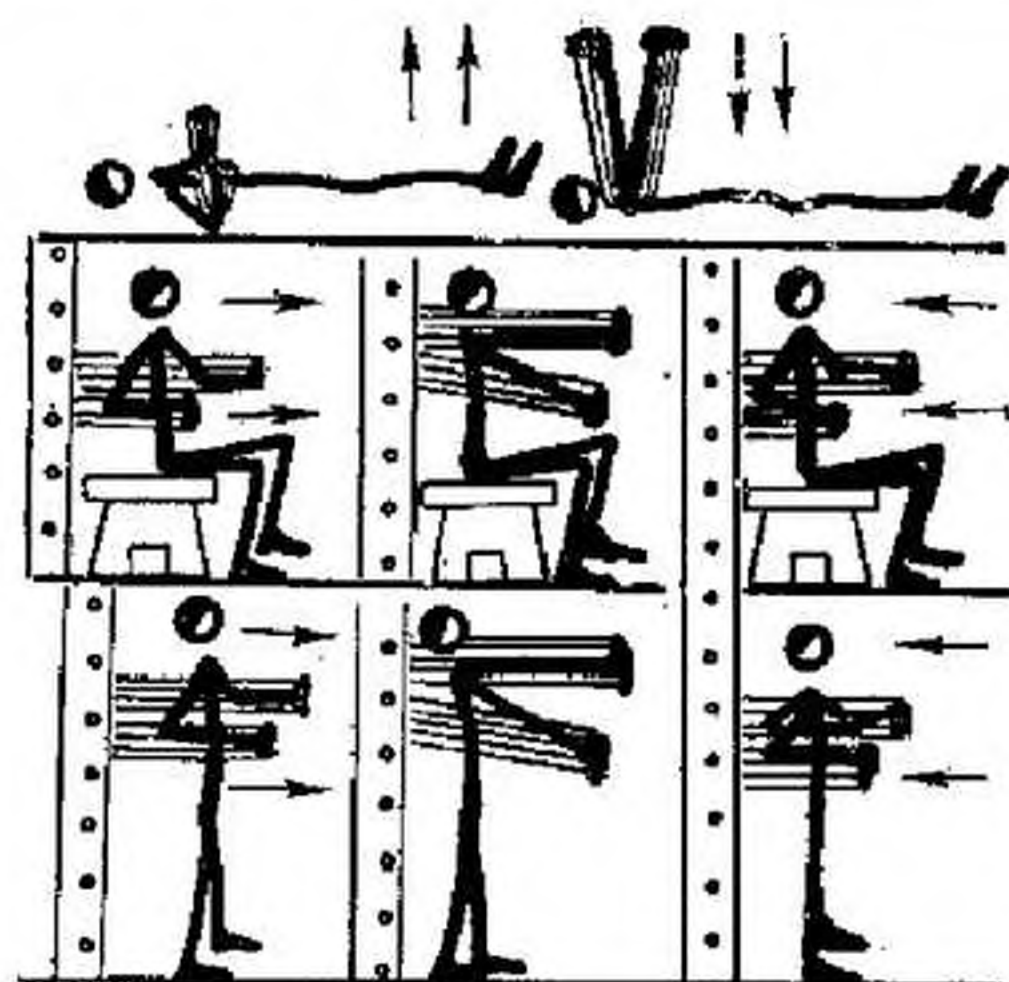
3. То же, но упор лежа на полу, носки ног на скамейке.



1. И. п. Лечь на спину, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают концы эластичного бинта из одной ленты, середина которой проходит под спиной на уровне плечевого пояса. Выполнение. В быстром темпе поочередно разгибать руки вперед. Дышать глубоко, без задержки.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, эластичный бинт закреплен за рейку гимнастической стенки на уровне плечевого пояса.

3. То же, но стоя спиной к гимнастической стенке, эластичный бинт закреплен за одну из реек на высоте плечевого пояса.

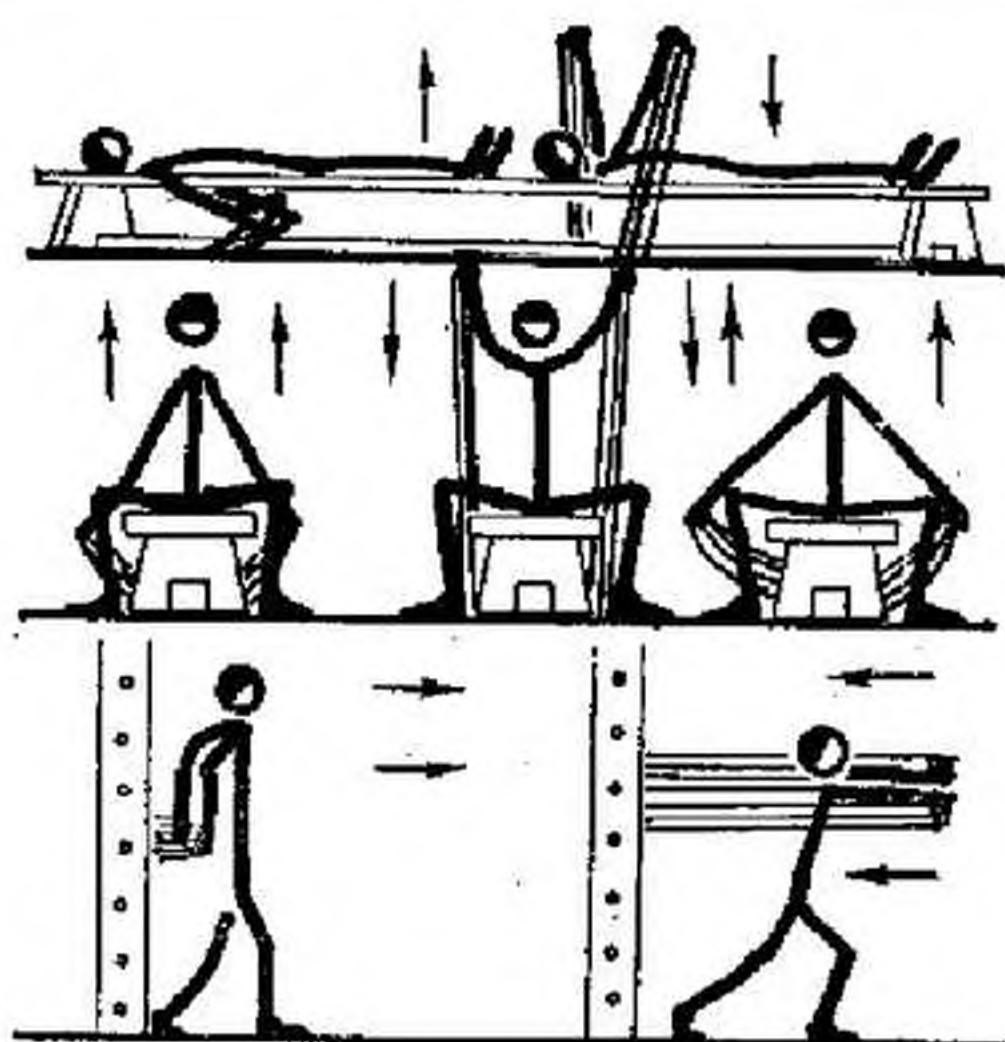


1. И. п. Лечь на спину. Руки согнуты в локтях, пальцы захватывают ручки экспандера, середина которого под лопатками.

Выполнение. В быстром темпе одновременное разгибание рук вперед. Дыхание не задерживать.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч.

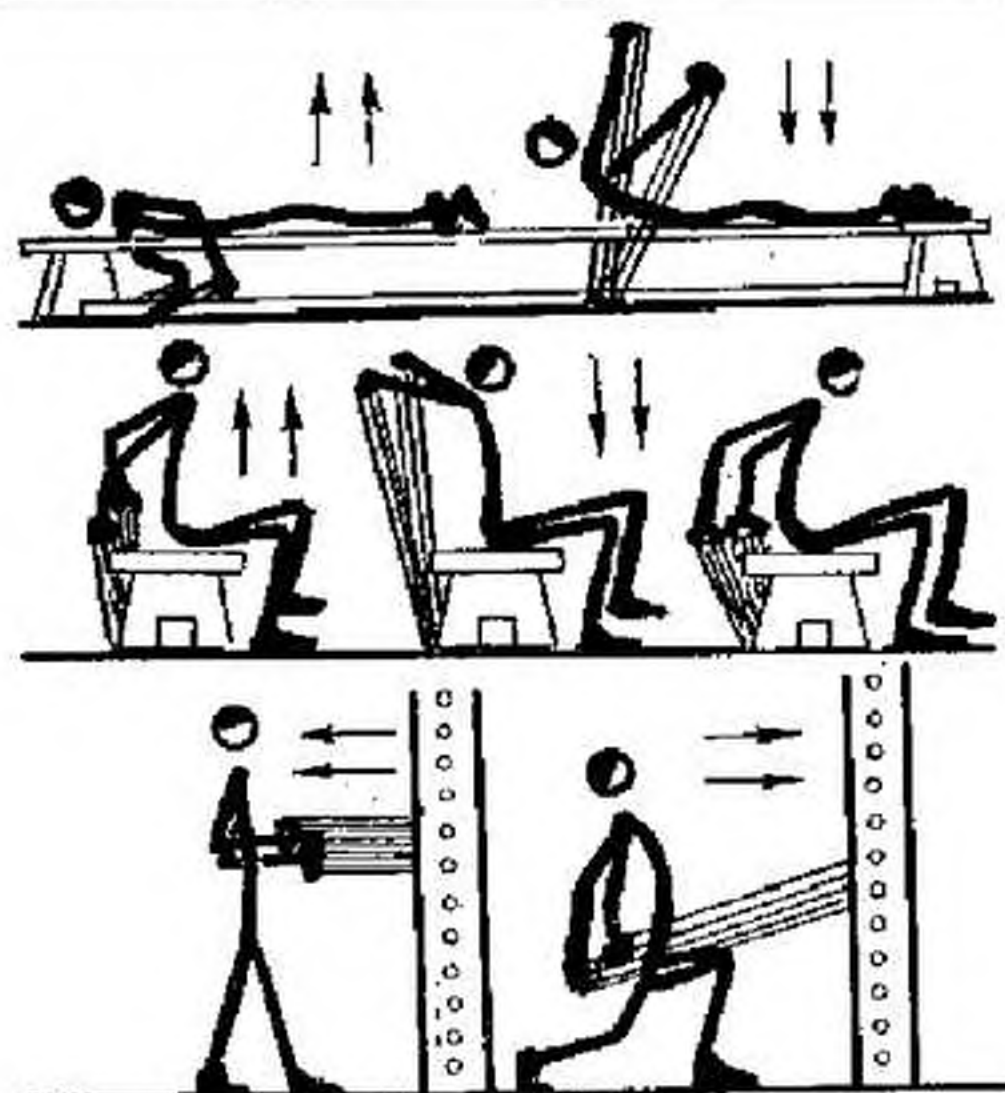


1. И. п. Лечь спиной на гимнастическую скамейку, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта из одной ленты, середина которого проходит под скамейкой на уровне живота.

Выполнение. В быстром темпе поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох — при опускании.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, эластичный бинт проходит под скамейкой на уровне таза.

3. То же, но стоя в выпаде вперед, спиной к гимнастической стенке, середина эластичного бинта закреплена за одну из реек на уровне живота.

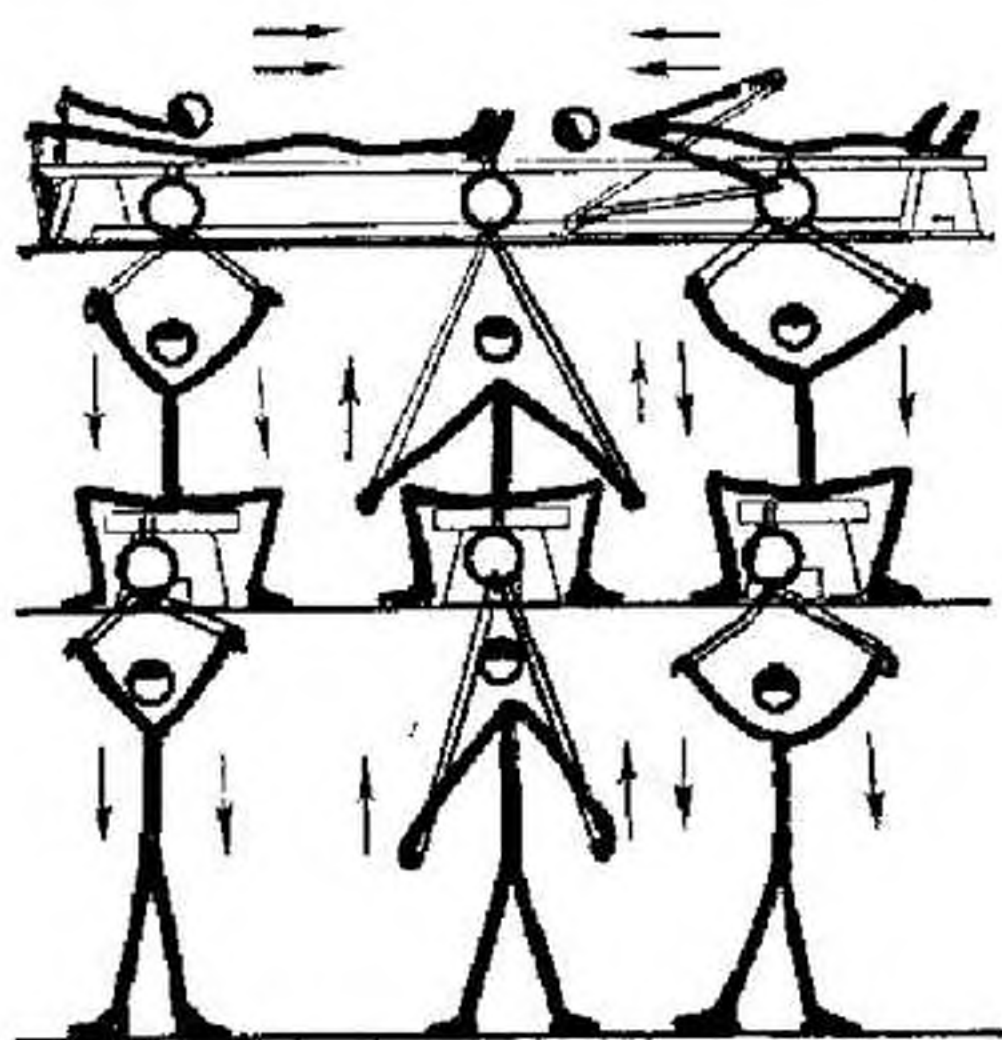


1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку, руки опущены вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта из одной ленты, середина которого проходит под скамейкой на уровне живота.

Выполнение. В быстром темпе отводить назад руки, разгибая их в локтевых суставах.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, эластичный бинт проходит под скамейкой на уровне таза.

3. То же, но стоя лицом к гимнастической стенке, эластичный бинт закреплен на уровне головы.

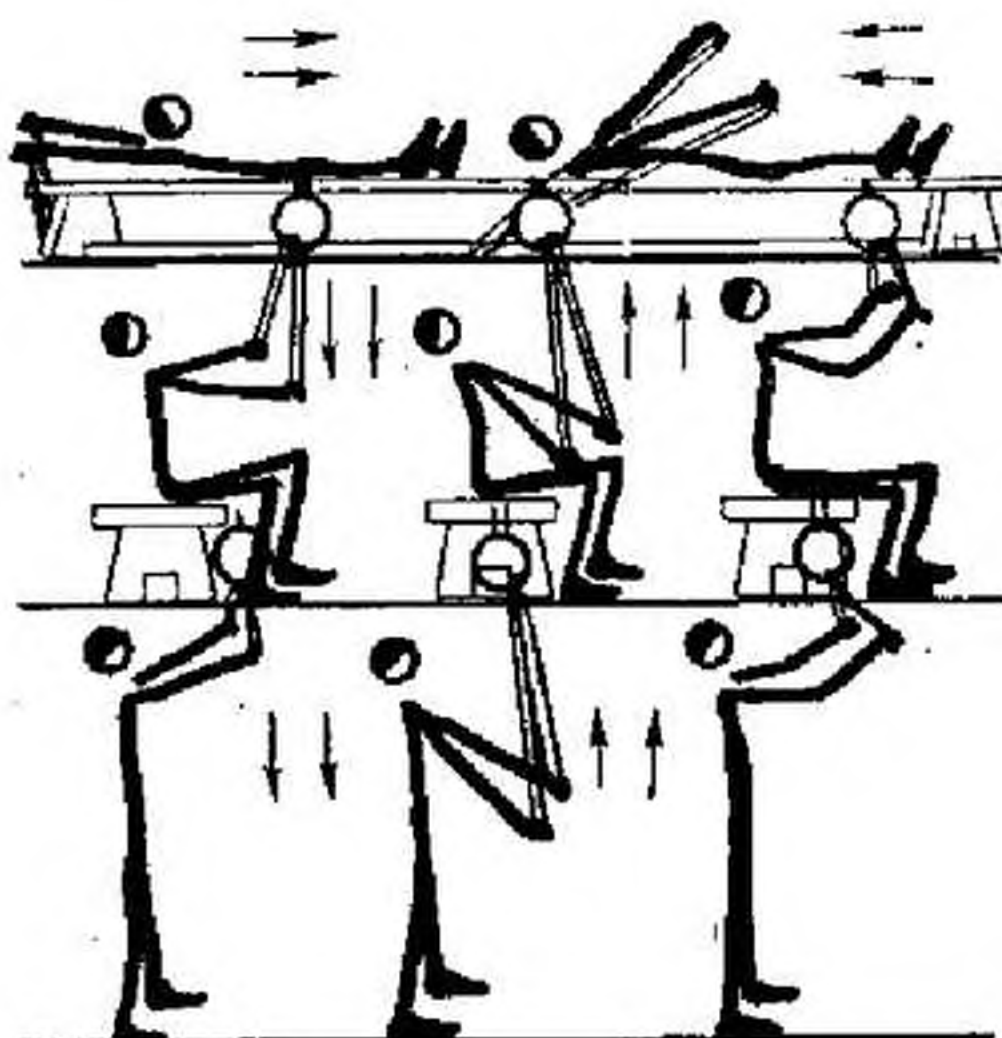


1. И. п. Лечь на гимнастическую скамейку спиной, перебросив эспандер или эластичный бинт под низ ее.

Выполнение. В быстром темпе разводить прямые руки через стороны вниз.

2. То же, но сидя под низкими гимнастическими кольцами, перебросив через них эспандер или эластичный бинт.

3. То же, но стоя под гимнастическими кольцами.

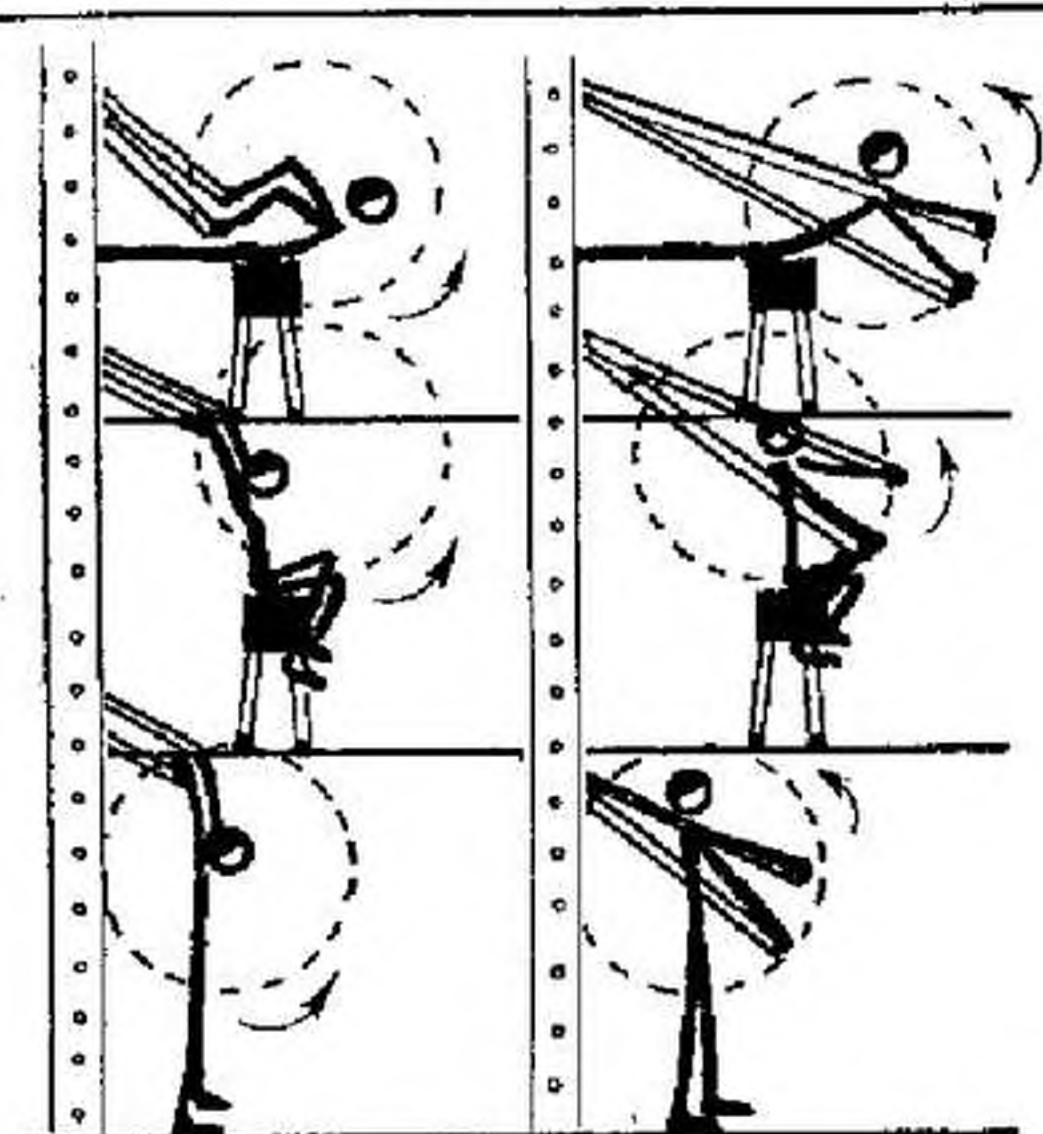


1. И. п. Лечь на гимнастическую скамейку спиной, перебросив эспандер или эластичный бинт под низ ее.

Выполнение. В быстром темпе опускать прямые руки вниз.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке под низкими гимнастическими кольцами, перебросив через них эспандер или эластичный бинт.

3. То же, но стоя под гимнастическими кольцами.

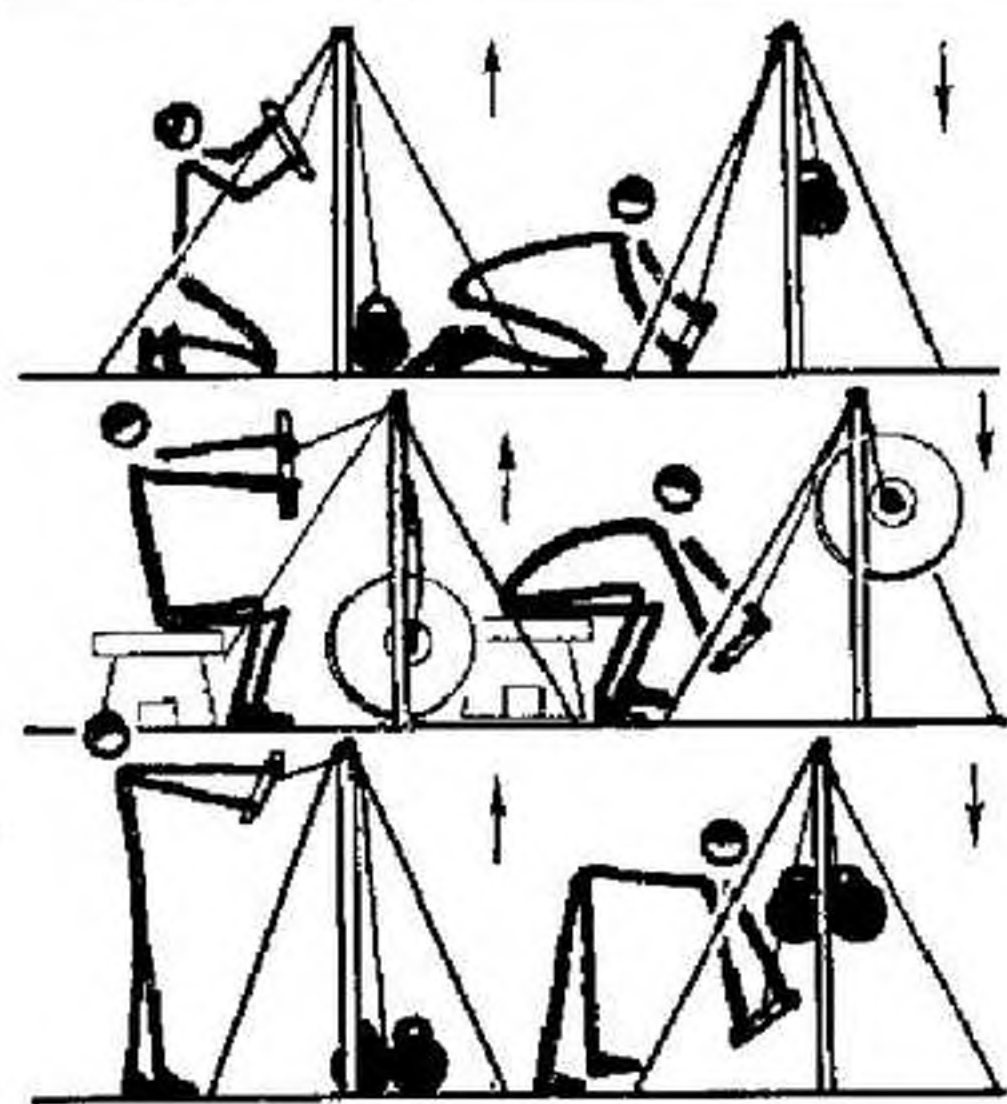


1. И. п. Лечь животом на коня, закрепив ноги за гимнастическую стенку, прямые руки отведены назад, пальцы захватывают концы эластичного бинта, закрепленные за верхнюю рейку гимнастической стенки.

Выполнение. В быстром темпе вращать прямые руки вперед и назад. Вдох делать при поднимании рук, выдох — при опускании.

2. То же, но сидя на коне, захватив ногами ножку, руки вверх.

3. То же, но стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м.

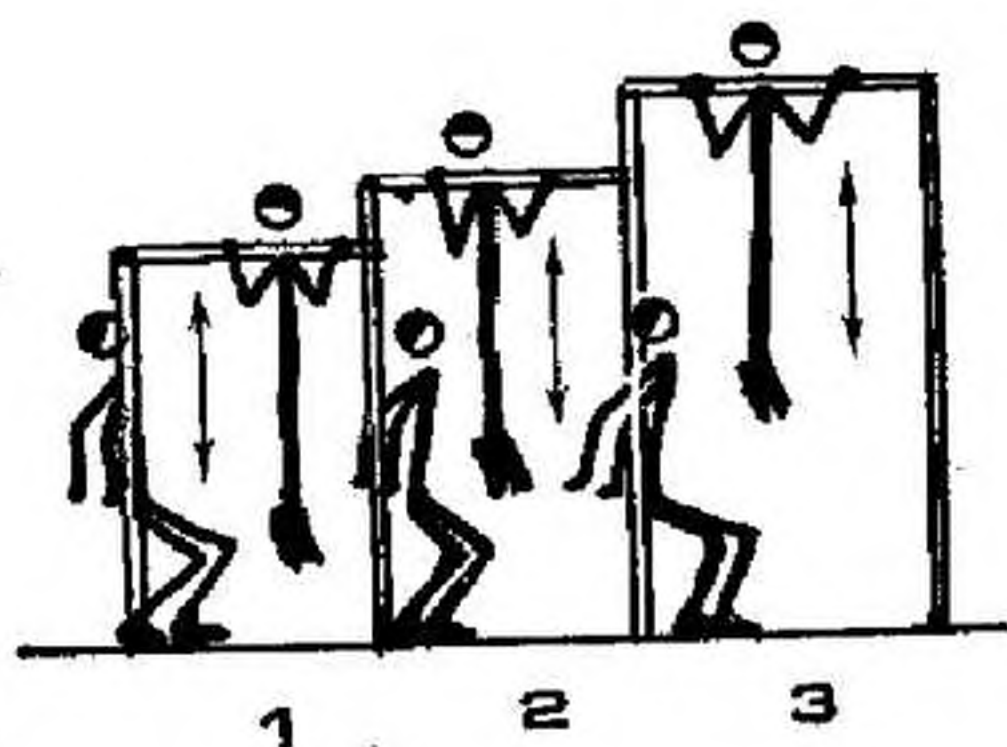


1. И. п. Стать на колени перед низкой перекладиной, предварительно перебросив через гриф ее шнур с грузом (блин от штанги, гиря или любой другой) весом 10—16 кг, руки вверх удерживают ворот.

Выполнение. В быстром темпе поднимать и опускать груз за счет движения прямых рук и туловища вниз.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, груз весом 16—20 кг.

3. То же, но стоя, груз весом 20—32 кг.

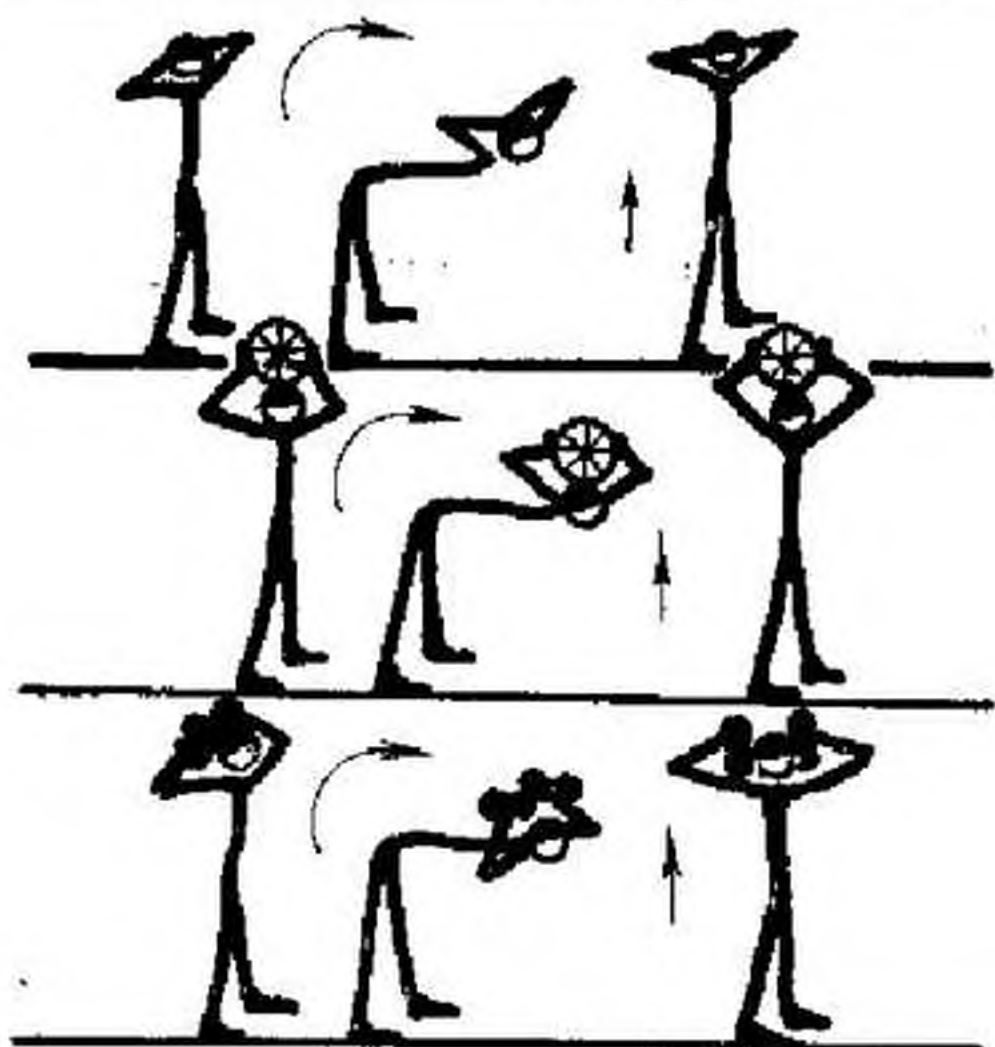


1. И. п. Основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8—2 м.

Выполнение. Прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись, прямым хватом.

2. То же, но высота перекладины 2,0—2,2 м.

3. То же, но высота перекладины 2,2—2,3 м.

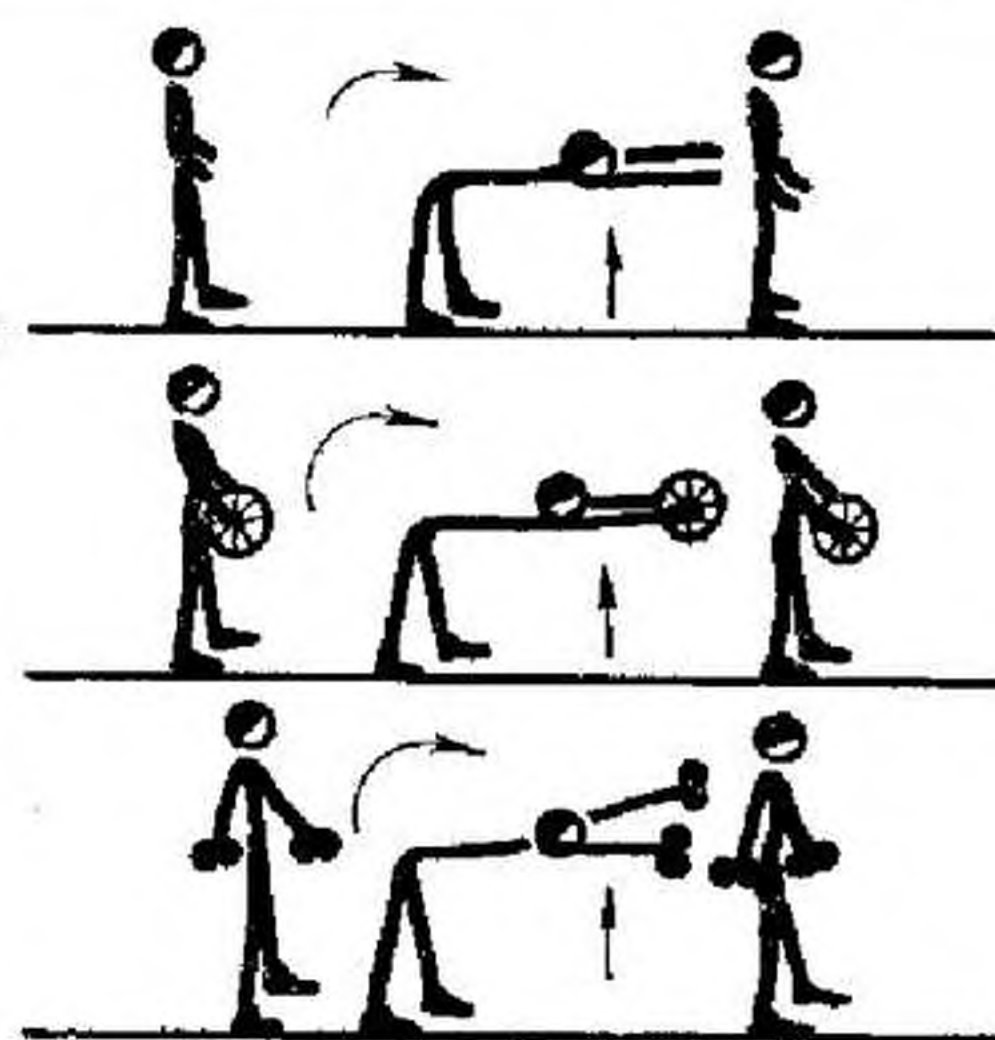


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг за головой.

3. То же, но с гантелями весом 4—5 кг за головой.

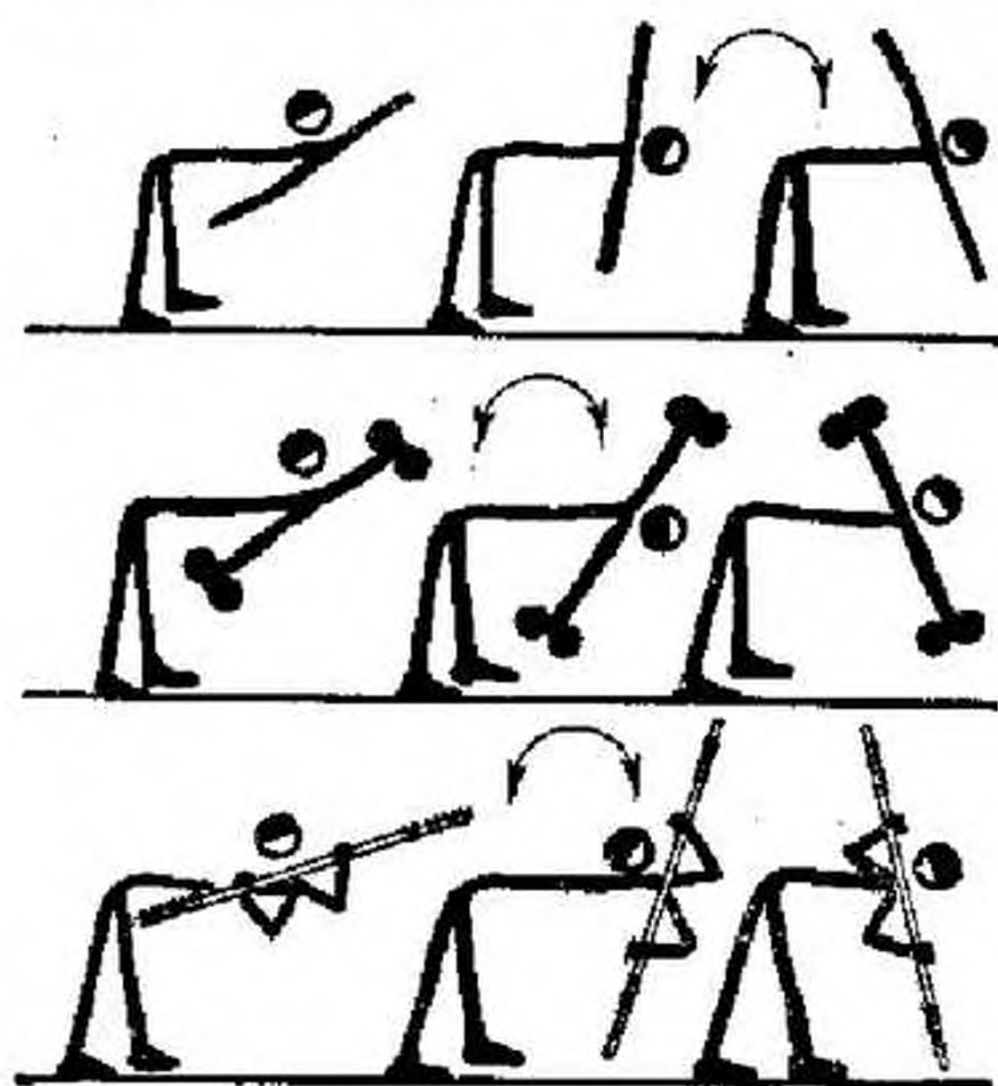


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение. В быстром темпе наклониться вперед до горизонтального положения, руки прямые вверх. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.

2. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг.

3. То же, но с гантелями весом 4—5 кг.

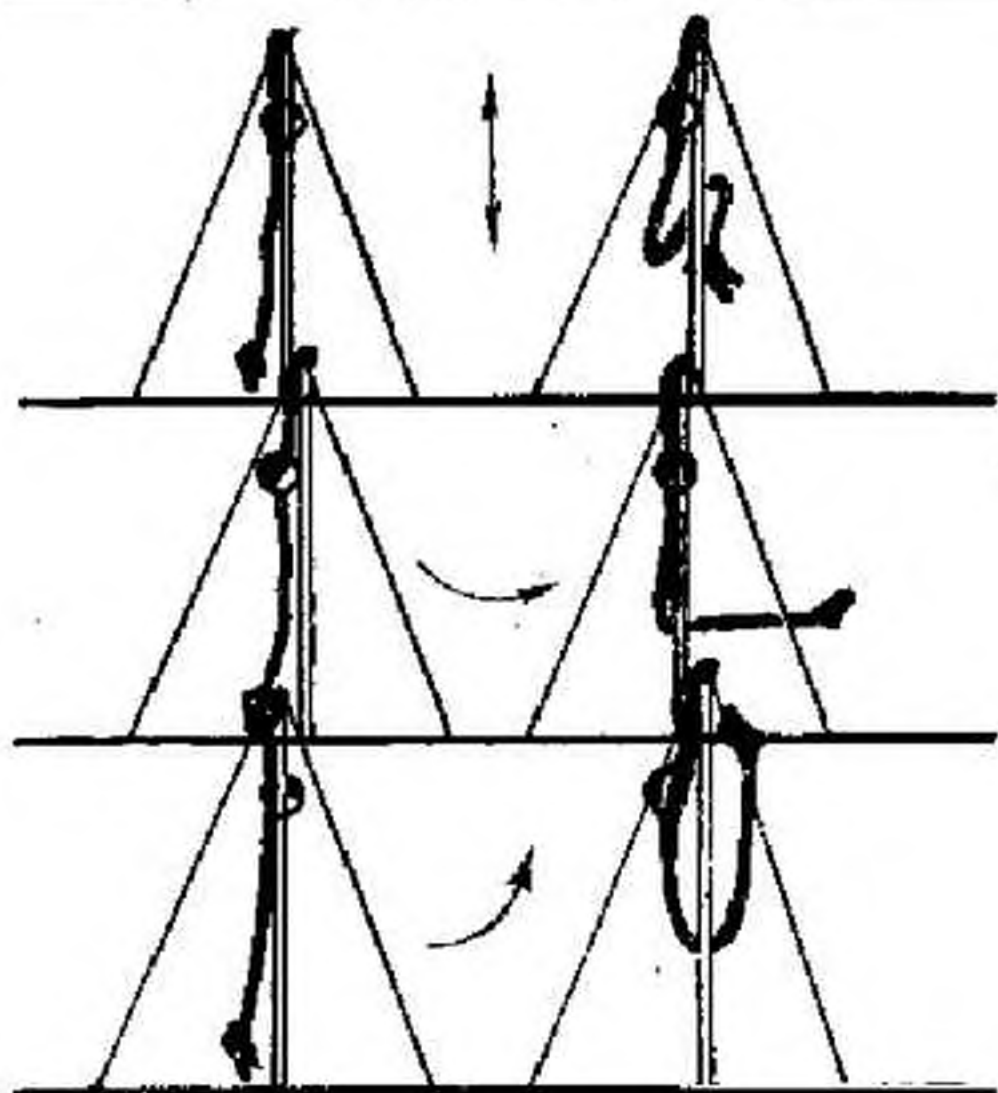


1. И. п. Наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

2. То же, но с гимнастической палкой за плечами.

3. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

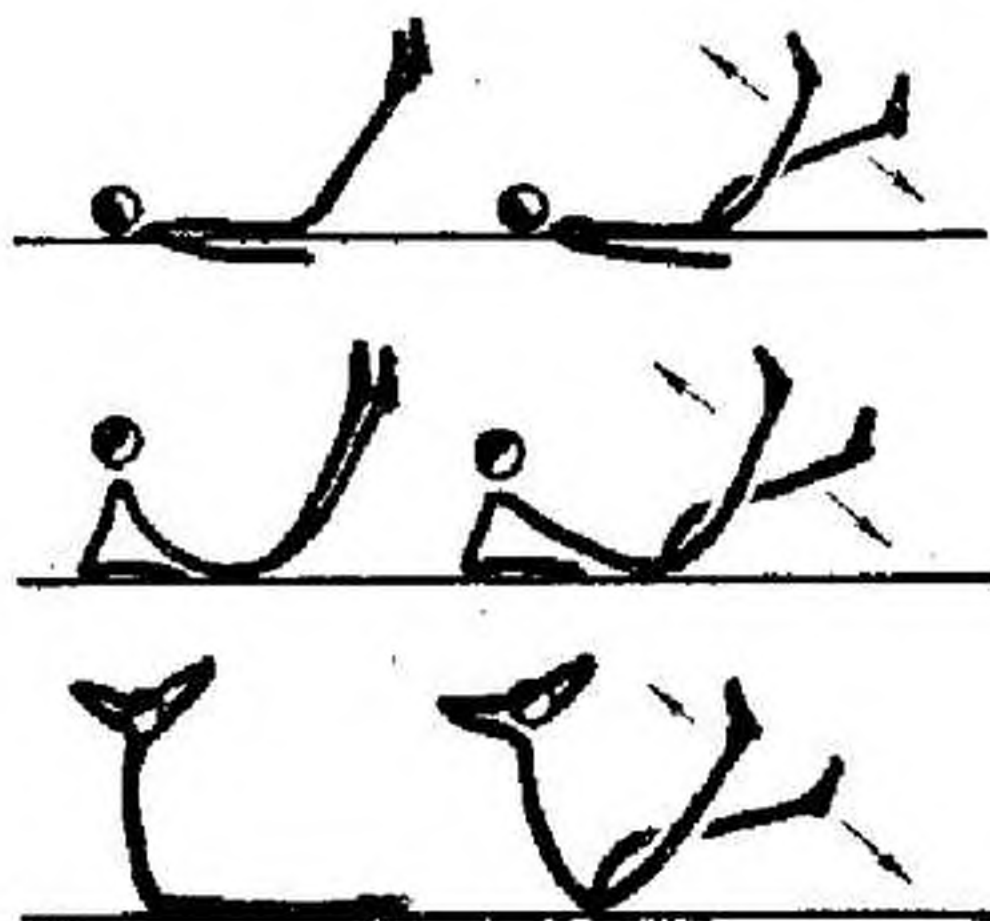


1. И. п. Вис, прогнувшись на перекладине.

Выполнение. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях.

2. То же, но поднимать до горизонтального положения и опускать прямые ноги.

3. То же, но поднимать до касания перекладины вверху и опускать прямые ноги.

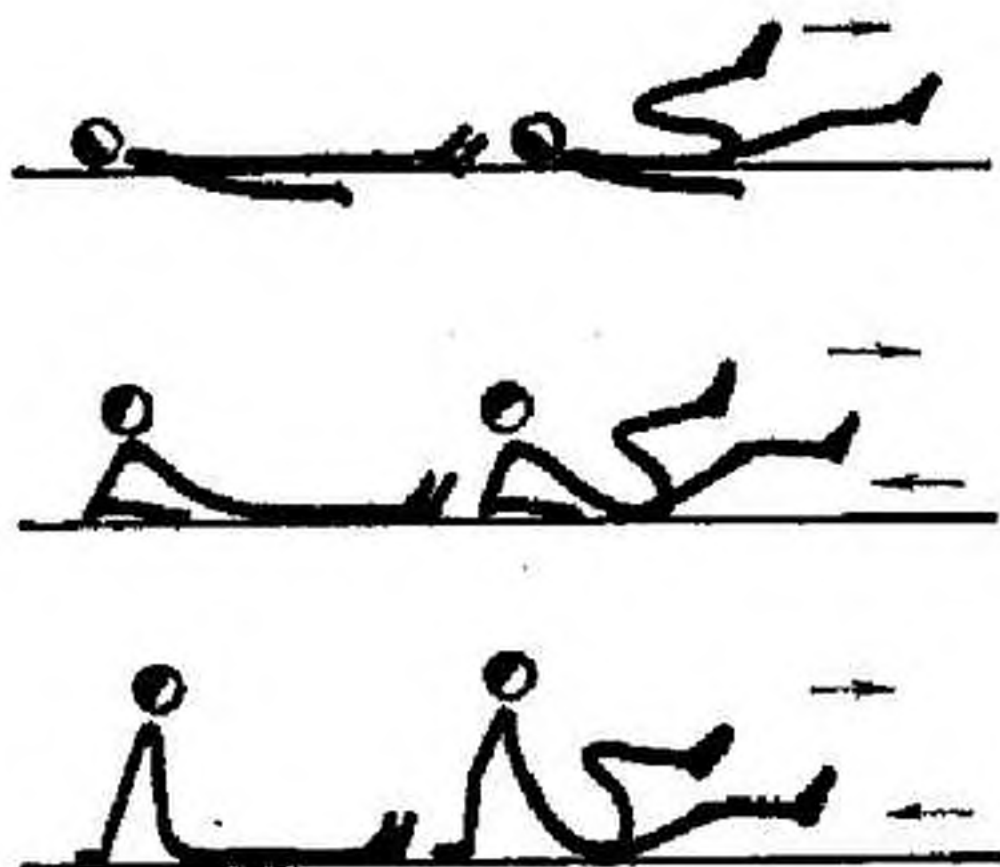


1. И. п. Лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол.

Выполнение. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя поочередно сверху и снизу правую и левую ногу.

2. То же, но сед упор на локтях сзади, ноги врозь.

3. То же, но сед ноги врозь, руки за головой.

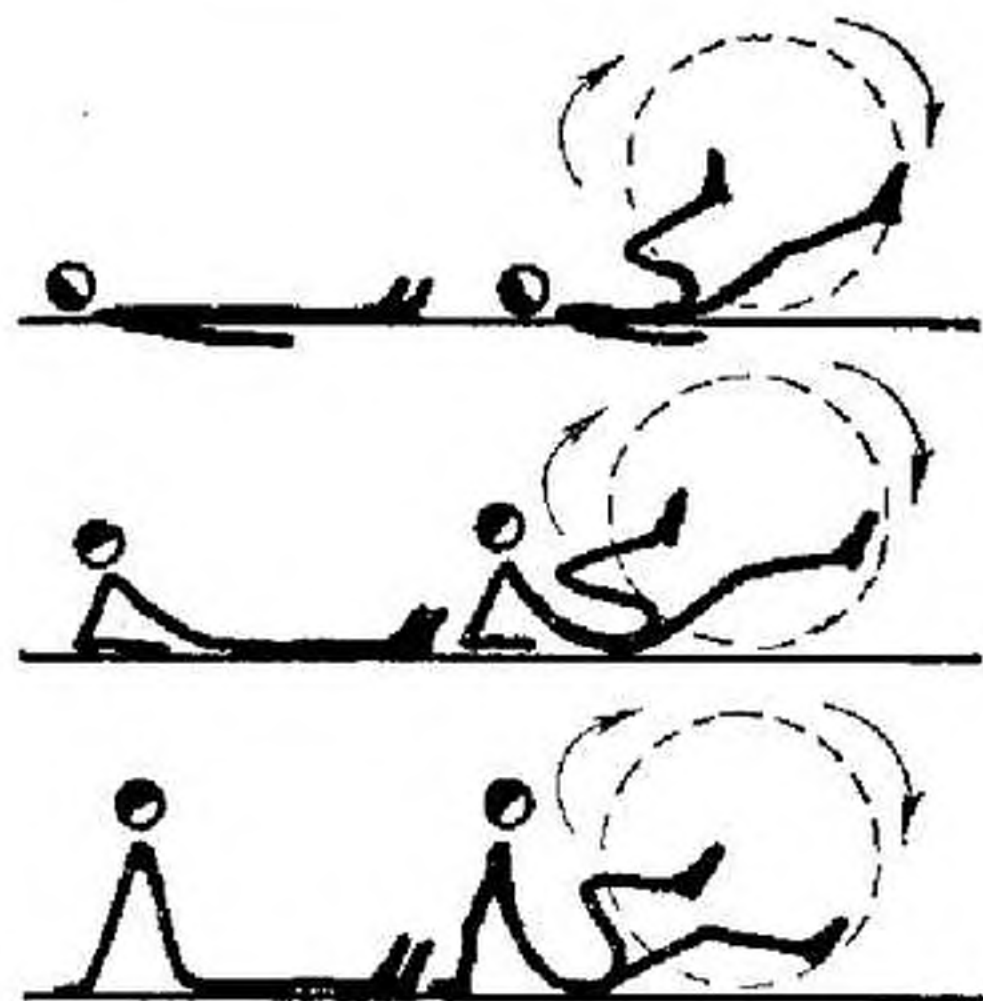


1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.

2. То же, но сед с опорой на предплечье.

3. То же, но сед с опорой рук сзади.

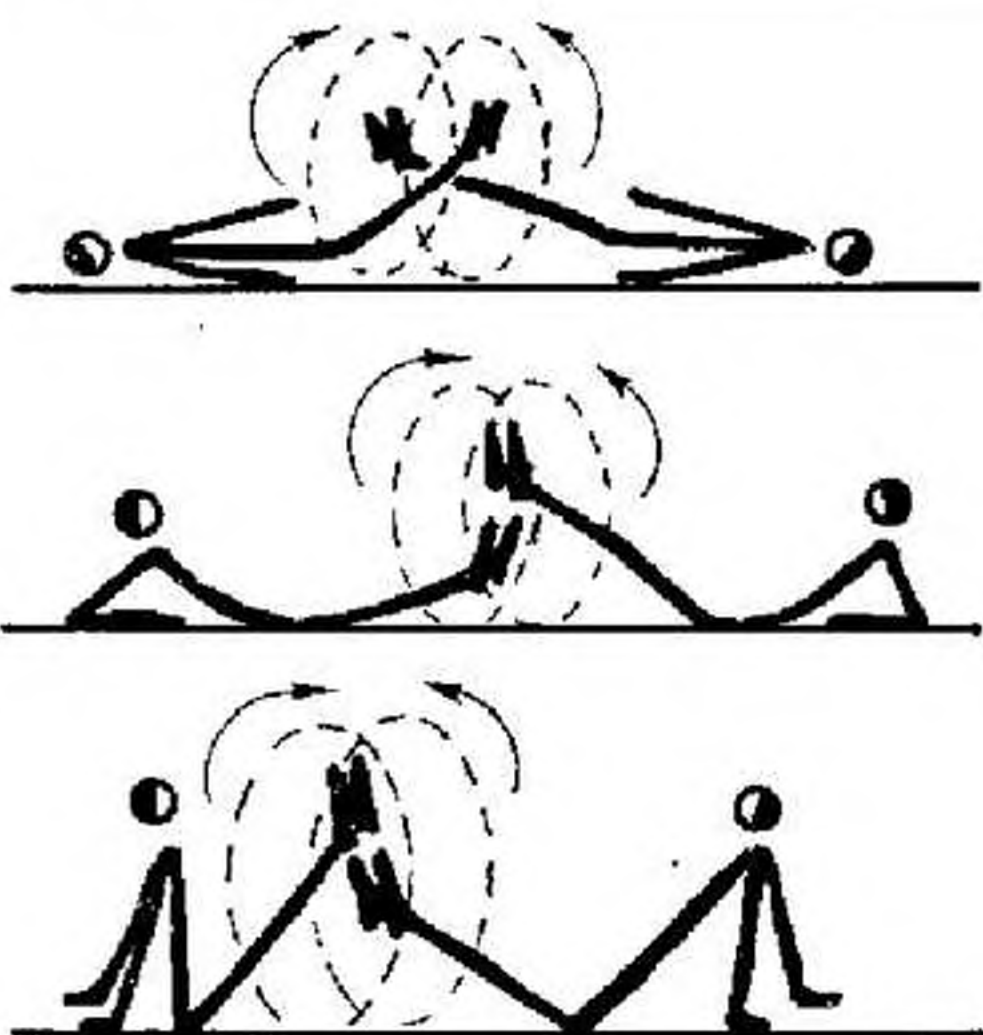


1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища, к ступням ног прикрепить груз весом 1—2 кг (пластины на ремнях).

Выполнение. В быстром темпе поочередно сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах, выполнять движение педалирования.

2. То же, но упор на локтях сзади.

3. То же, но упор сидя сзади.

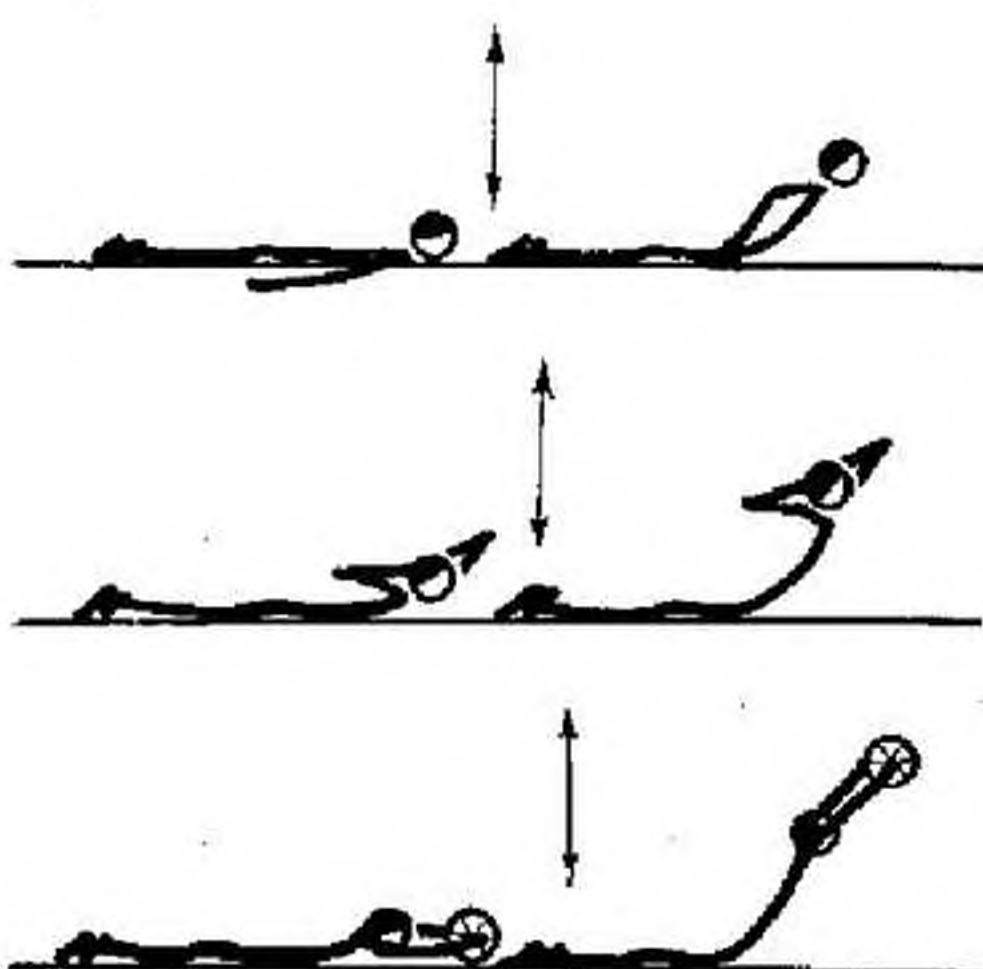


1. И. п. Партнеры лежат на спине друг к другу ногами, касаясь коленями.

Выполнение. Синхронное совместное вращение прямых ног, чередуя положение ног под ногами и над ногами партнера.

2. То же, но с опорой о предплечья.

3. То же, но в упоре сидя сзади.

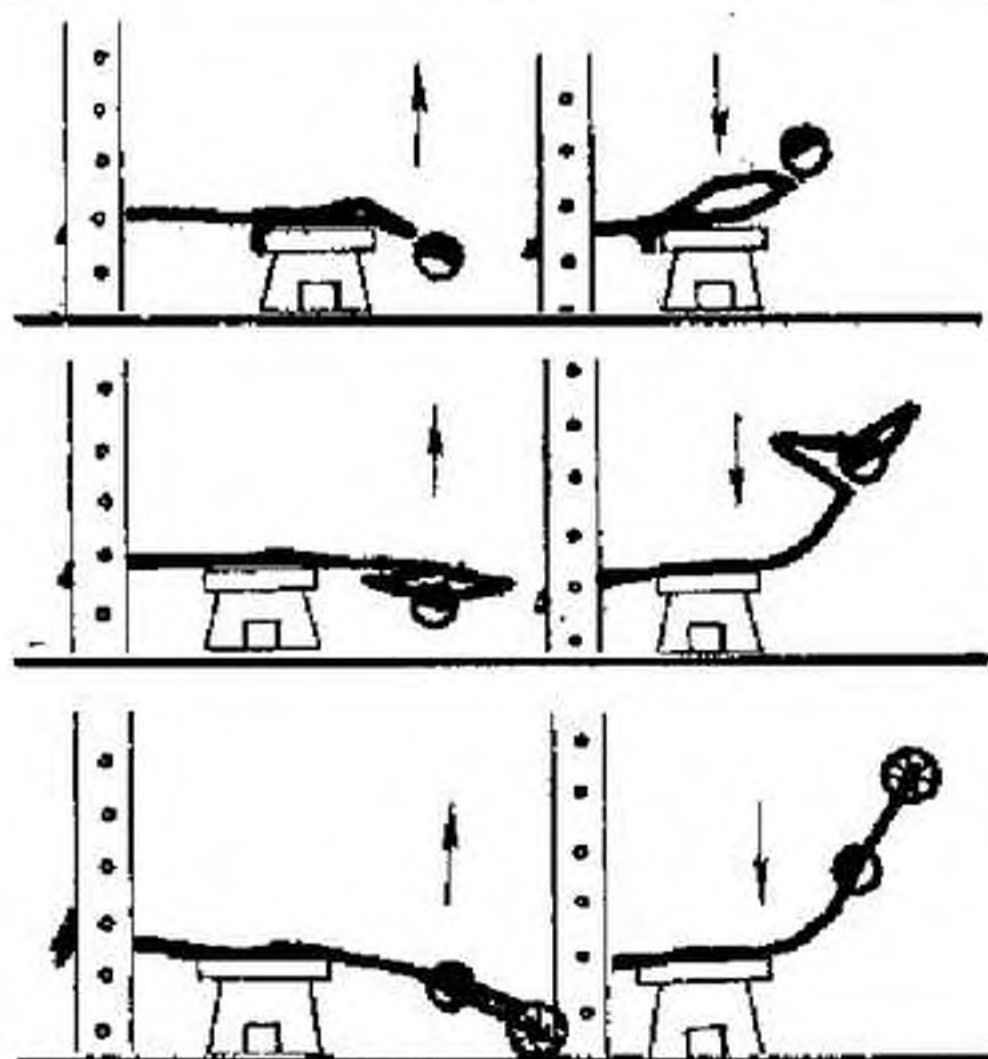


1. И. п. Лечь животом на пол, руки вдоль туловища, ладонями опираясь о пол.

Выполнение. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох — опускаясь.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но руки с набивным мячом весом 1—3 кг вверх.

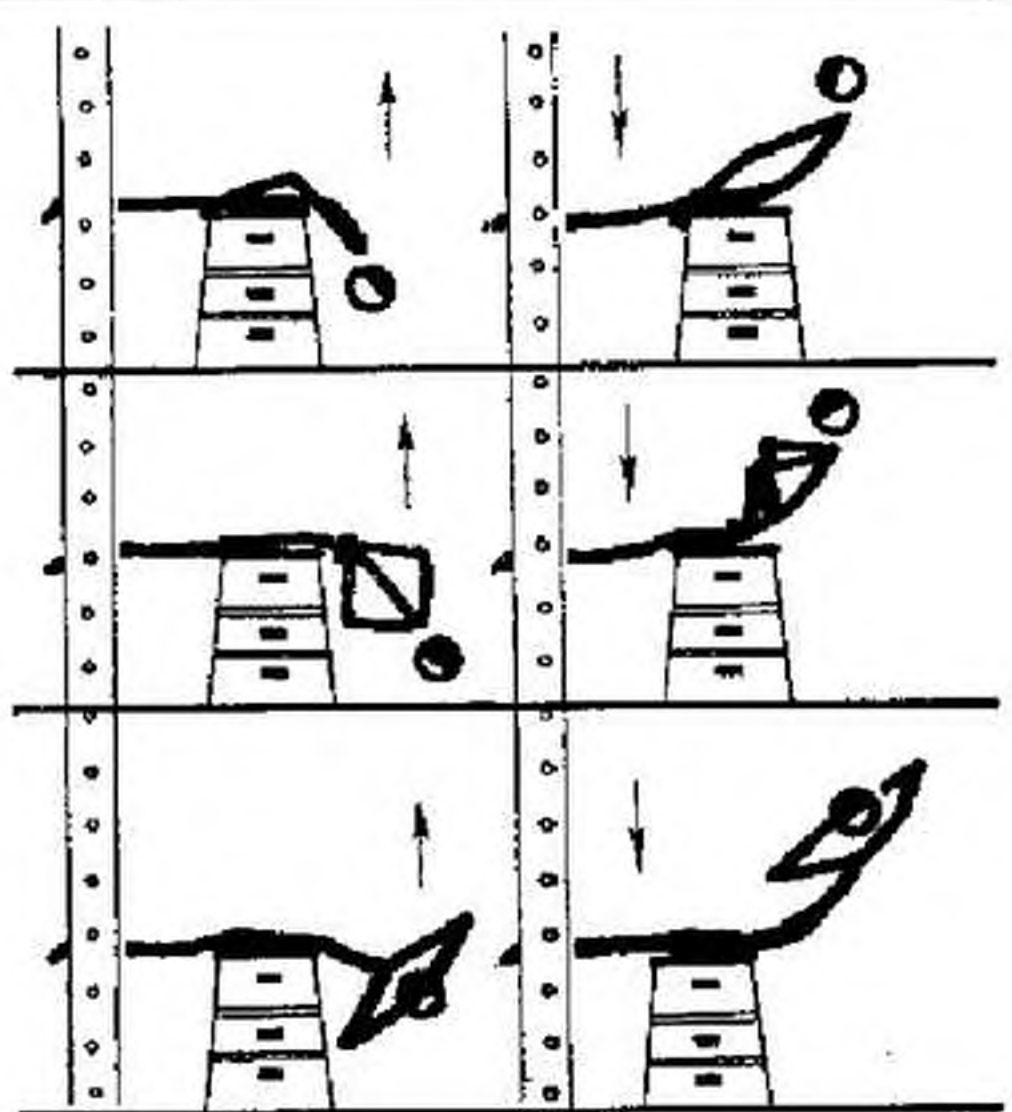


1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку поперек, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки.

Выполнение. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но руки с набивным мячом весом 1—3 кг вверху.

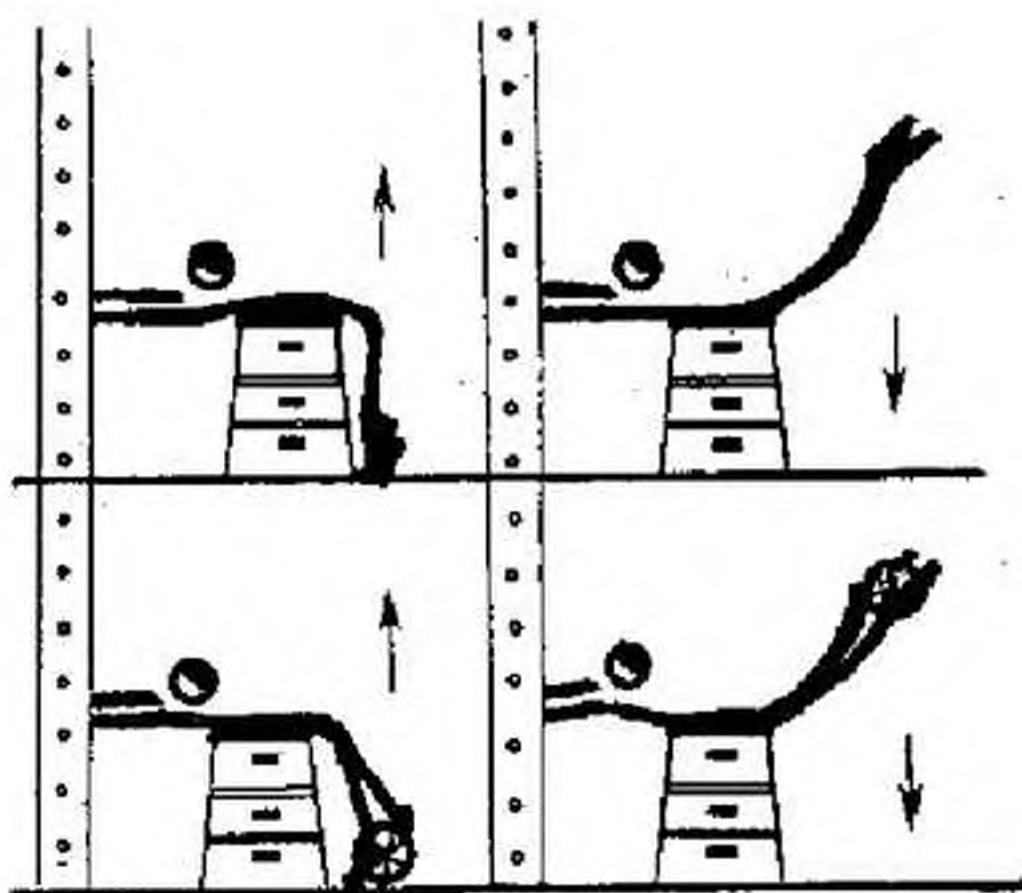


1. И. п. Упор лежа животом на тройном плинтусе, руками захватив ближний край, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. В быстром темпе поднимать и опускать туловище, прогибая спину и отводя голову назад, опираясь руками о край плинтуса.

2. То же, но руки за спиной.

3. То же, но руки за головой.

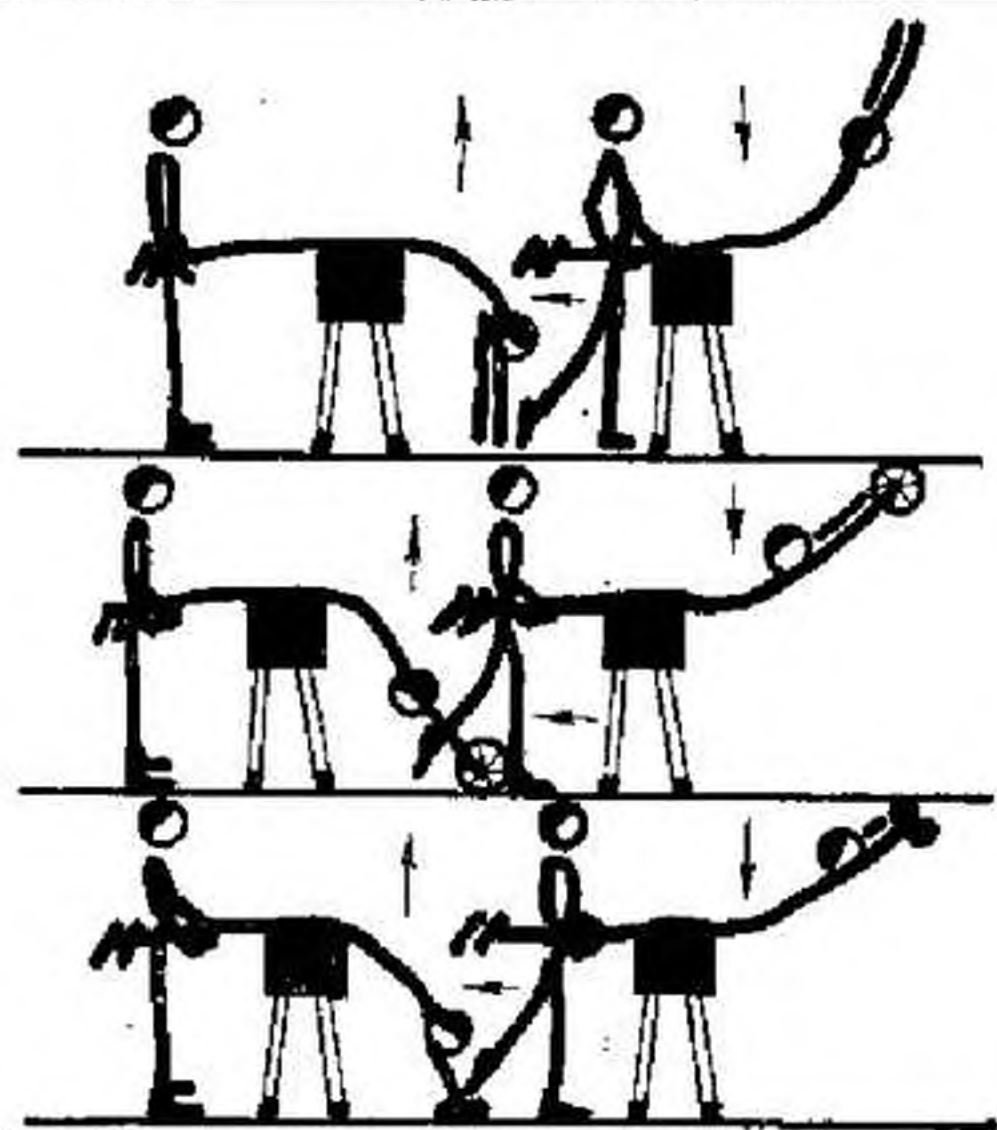


1. И. п. Лечь животом на тройной плинтус, руками взявшись за края рейки гимнастической стенки, ноги опущены вниз.

Выполнение. В быстром темпе поднимать и опускать прямые ноги, прогибаясь в пояснице. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, при опускании ног.

2. То же, но набивной мяч весом 1—2 кг зажат между голенями.

3. То же, но набивной мяч весом 3—5 кг зажат между голенями.

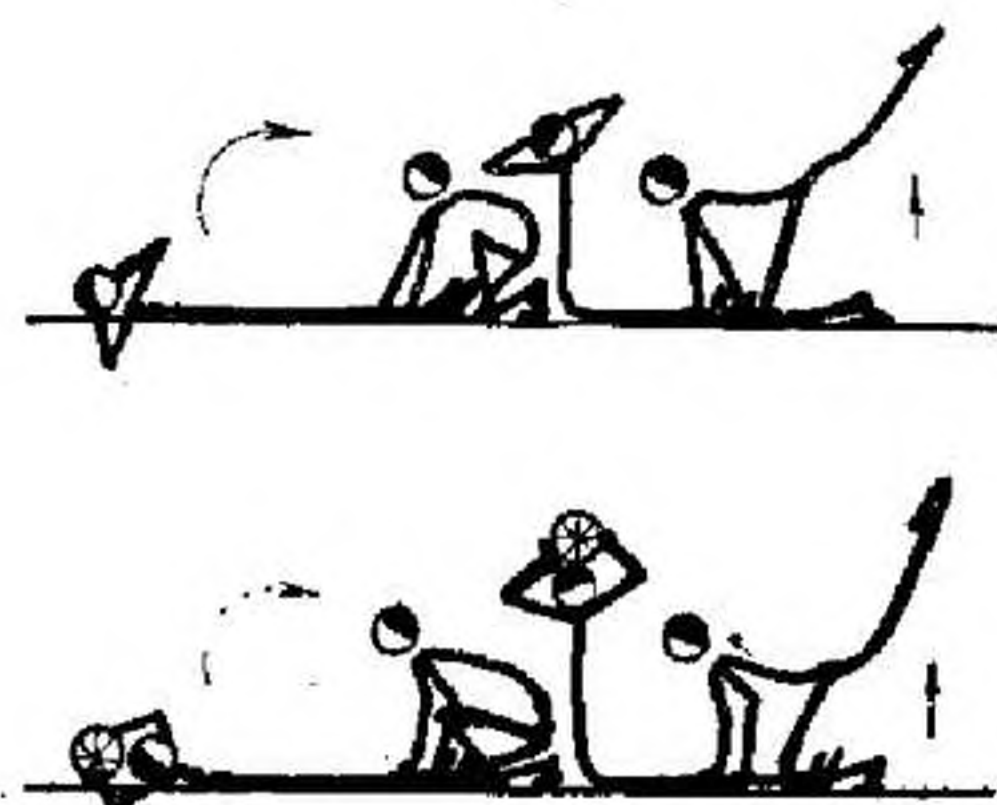


1. И. п. Первый партнер лежит животом на козле, руки вверх, второй стоит сзади, захватив руками голени ног партнера.

Выполнение. В быстром темпе первый партнер поднимает и опускает туловище, прогибая спину и отводя голову и прямые руки вверх-назад, второй отводит назад правую (левую) ногу, прогибаясь в пояснице и грудной клетке. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

2. То же, но первый партнер с набивным мячом весом 1—2 кг вверх.

3. То же, но первый партнер с гантелями весом 3—4 кг вверх.

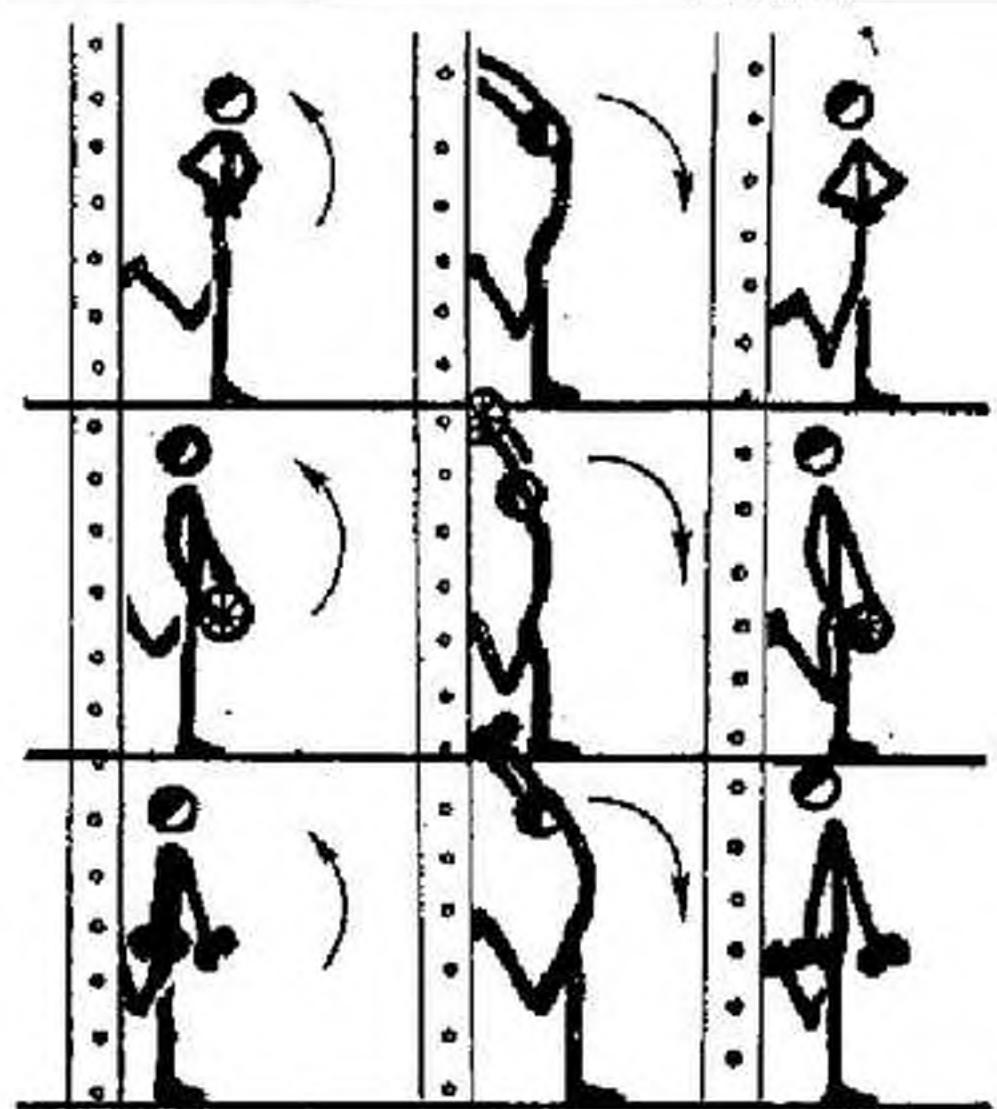


1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руки за головой, второй — упор на колене с опорой о голени партнера.

Выполнение. В быстром темпе первый партнер поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.

2. То же, но первый партнер с набивным мячом весом 1—2 кг впереди.

3. То же, но первый партнер с набивным мячом весом 3—5 кг впереди.

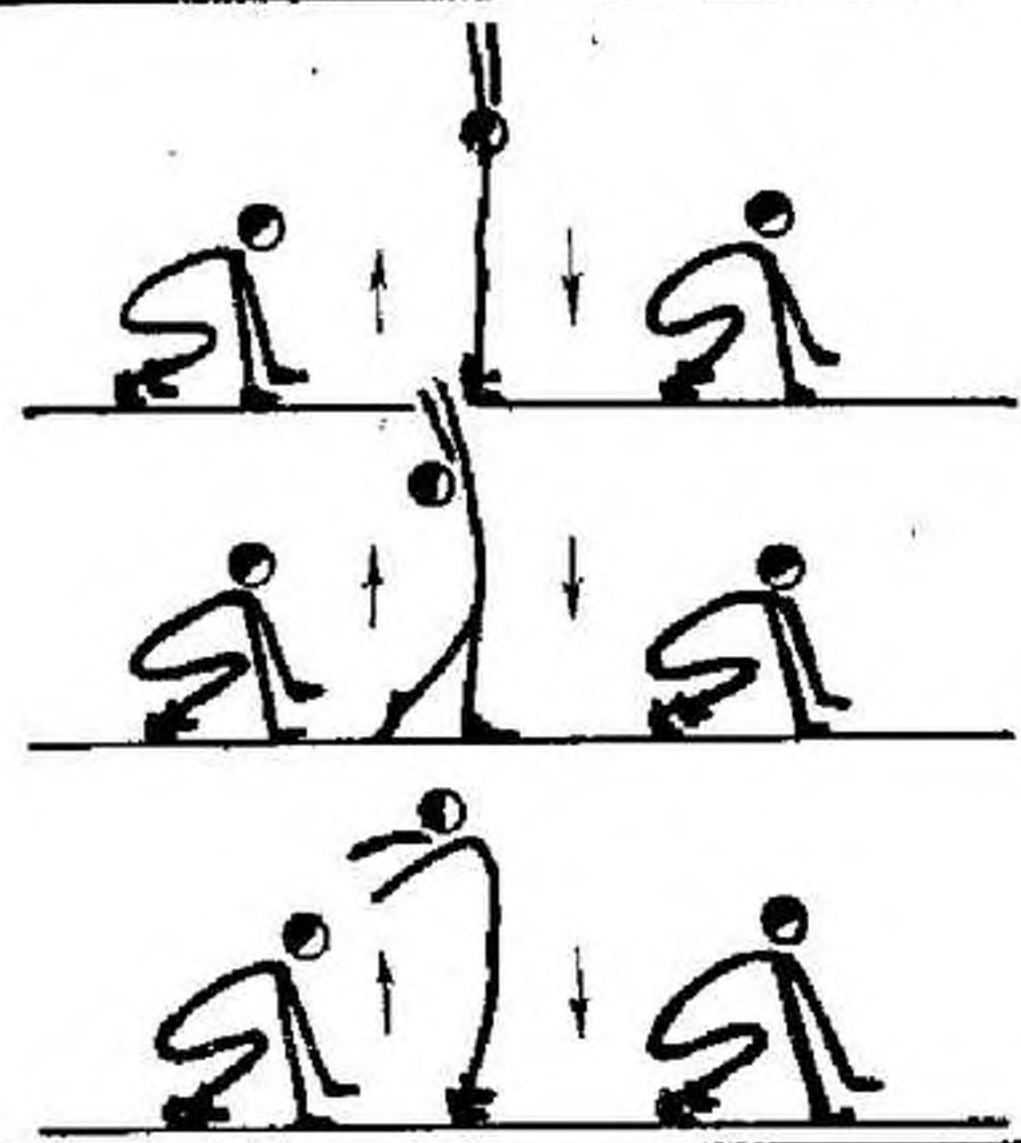


1. И. п. Стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки, руки на поясе.

Выполнение. Быстрые наклоны туловища назад с отведением рук вверх-назад сериями из 4 повторений с последующей сменой ног. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но с набивным мячом весом 1—2 кг внизу.

3. То же, но с гантелями весом 2—4 кг внизу.

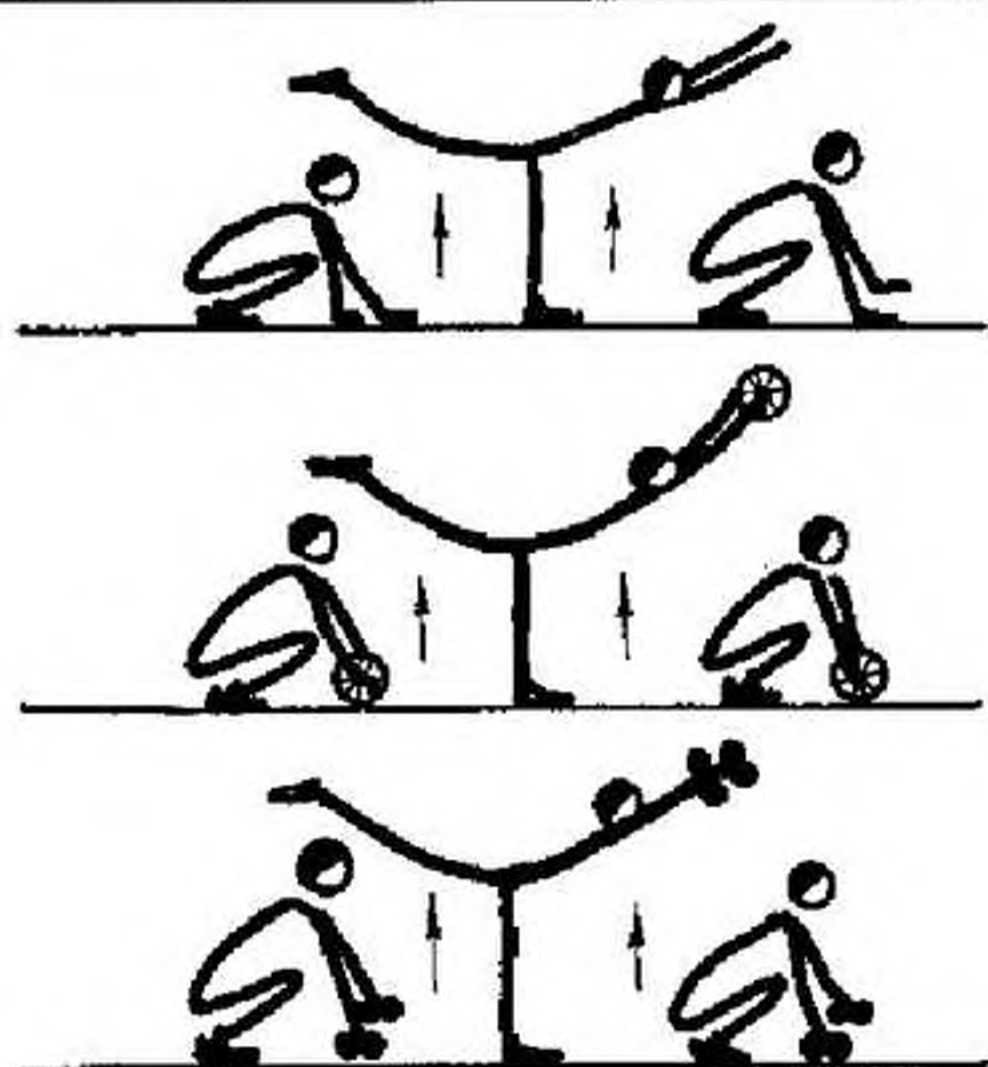


1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Вставать и подниматься на носках, тянуться руками вверх, затем возвращаться в исходное положение.

2. То же, но с отведением поочередно правой (левой) ноги назад-вверх, прогибаясь.

3. То же, но с разведением рук в стороны и прогибанием в грудной клетке.

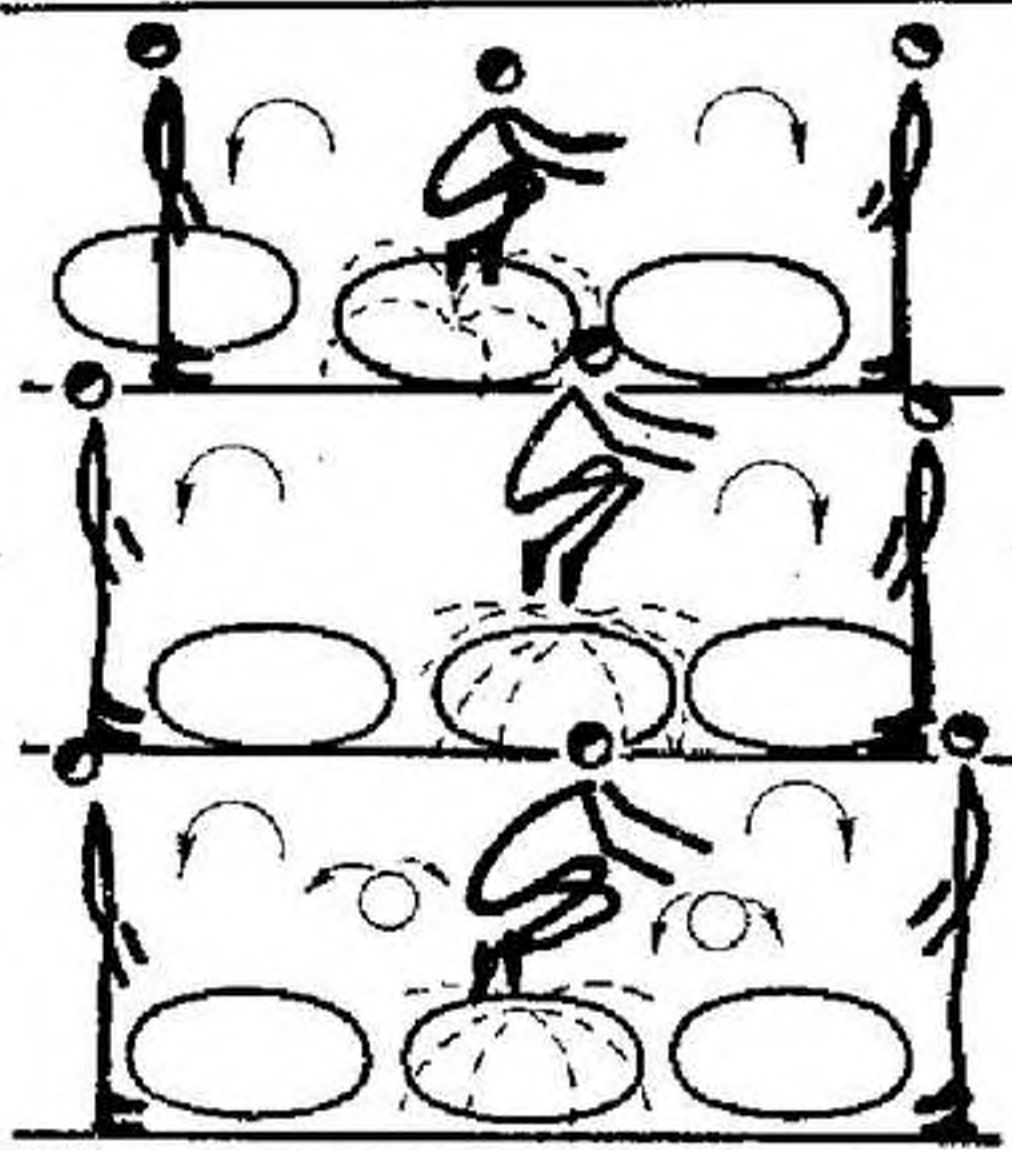


1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Быстрый переход в горизонтальное равновесие поочередно на левой и правой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в исходное положение. Вдох — в начале равновесия, выдох — в упоре присев.

2. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг.

3. То же, но с гантелями весом 3—5 кг.

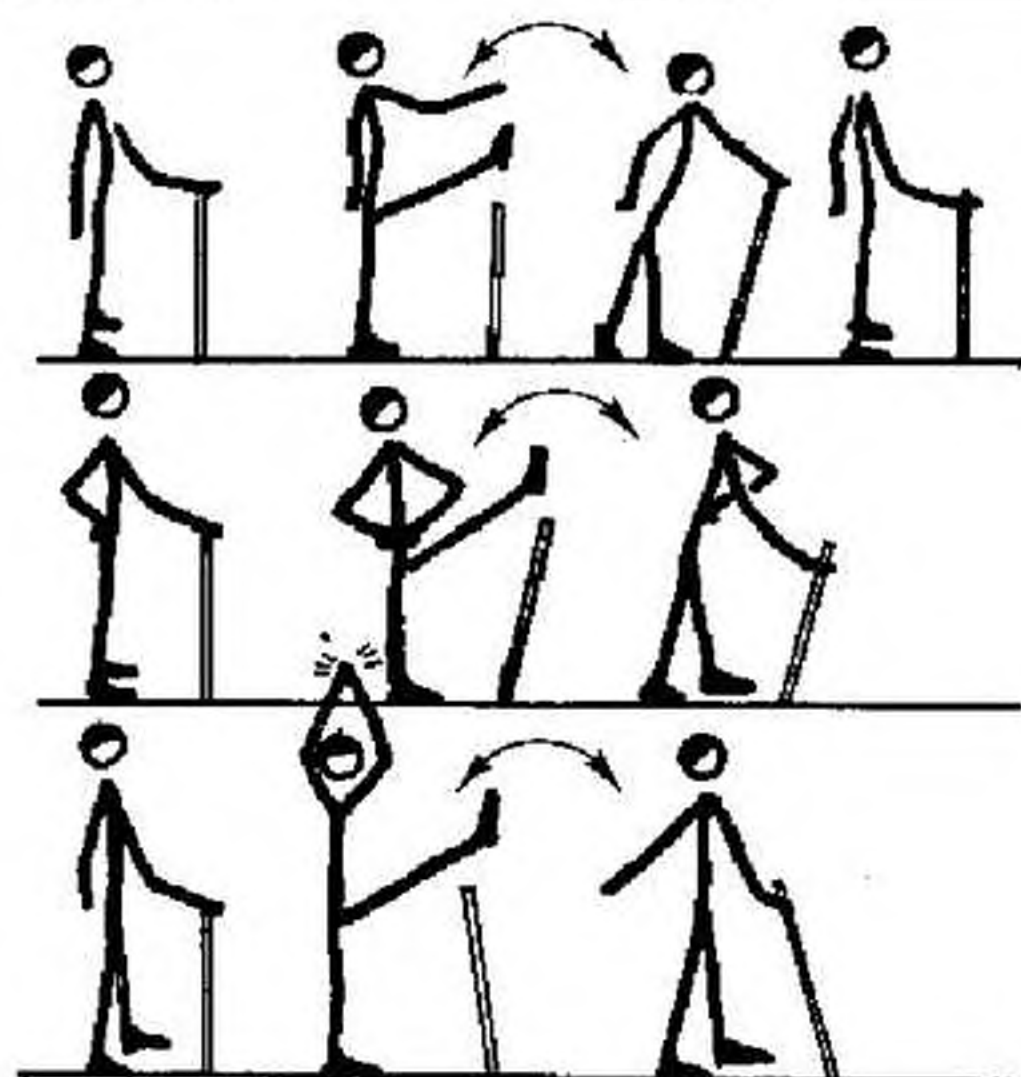


1. И. п. Основная стойка — сбоку лежащего обруча.

Выполнение. Темповые прыжки из круга в круг в различных направлениях.

2. То же, но стоять за кругом и прыгать через круг в различных направлениях.

3. То же, но с поворотом на 180° в правую и левую стороны.

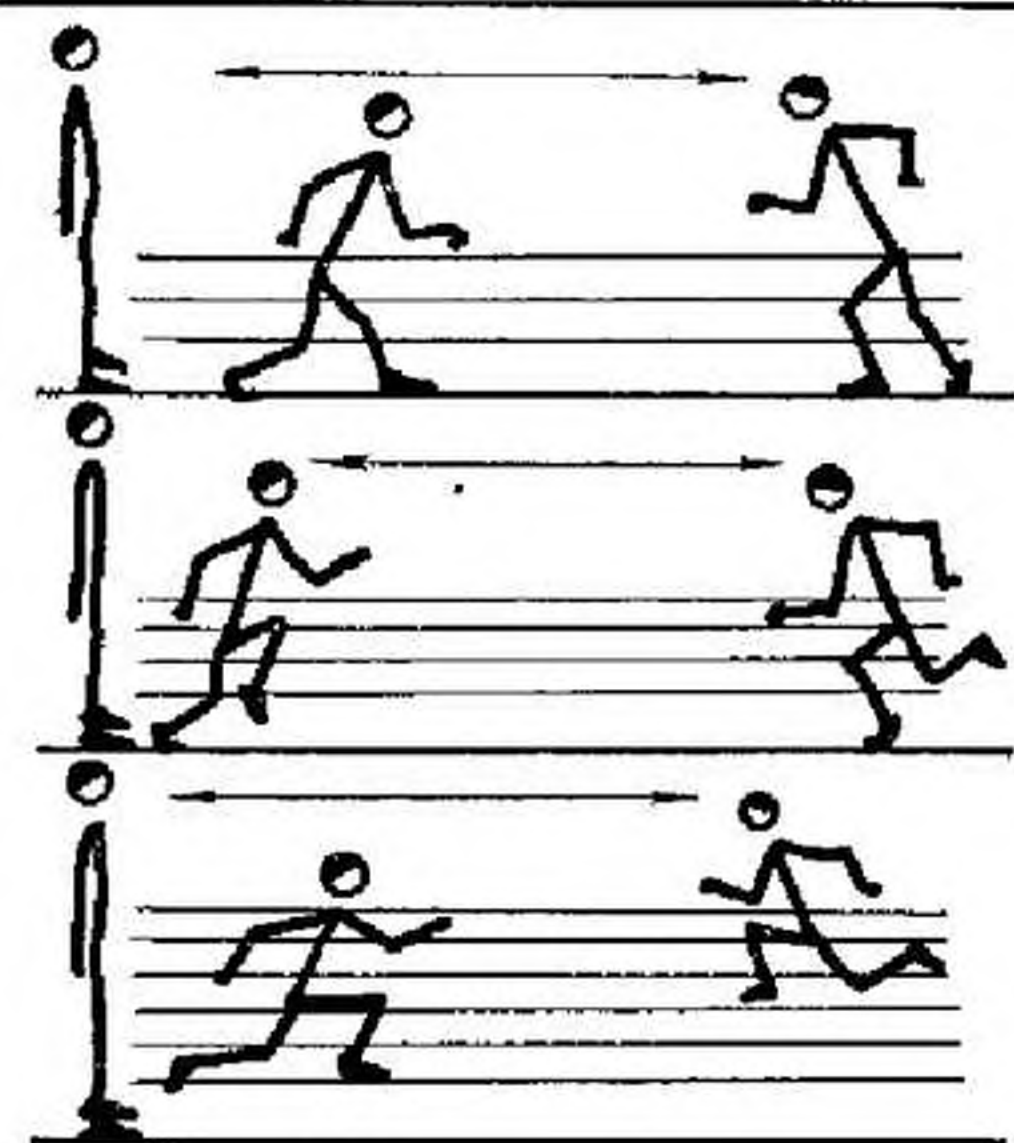


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка вертикально спереди, хватом за верхний конец.

Выполнение. Кратковременное отпускание палки с одновременным переносом прямой ноги, чередуя правую и левую ногу.

2. То же, но во время переноса ноги руки касаются пояса.

3. То же, но во время переноса ноги руками выполнять хлопок над головой.

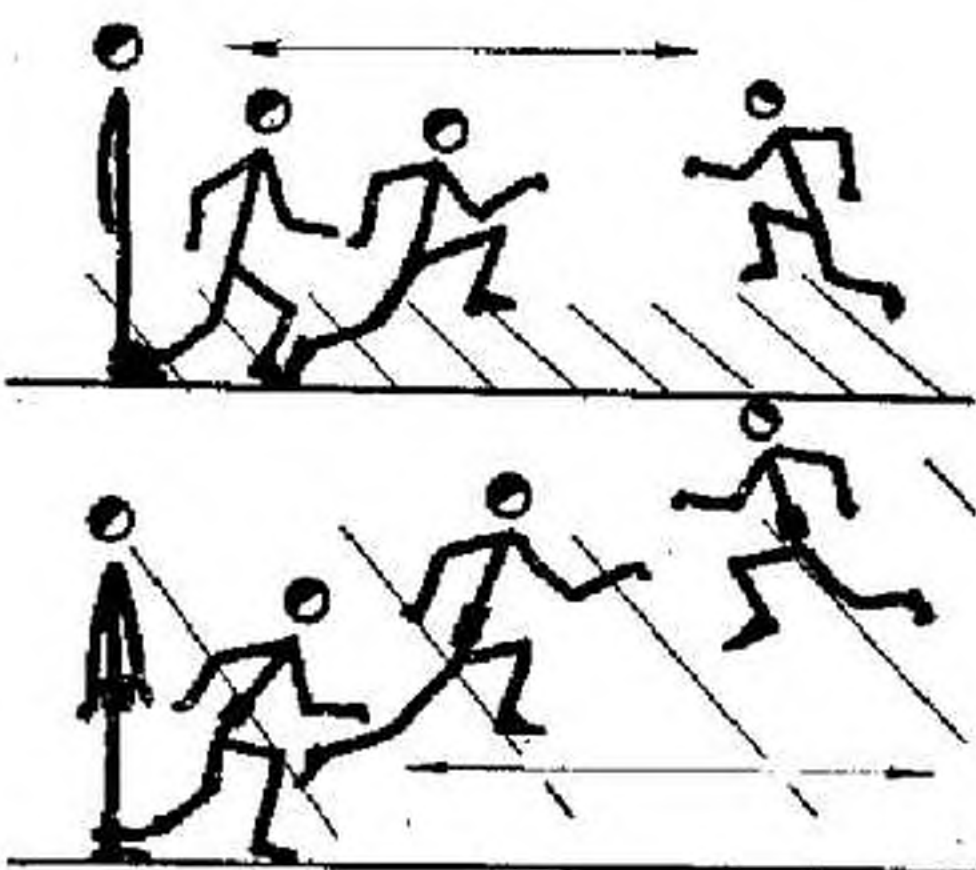


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

2. То же, но прыжками с ноги на ногу, затягивая фазу полета в шаге.

3. То же, но прыжками со стороны в сторону по намеченным кругам (бег по кочкам).

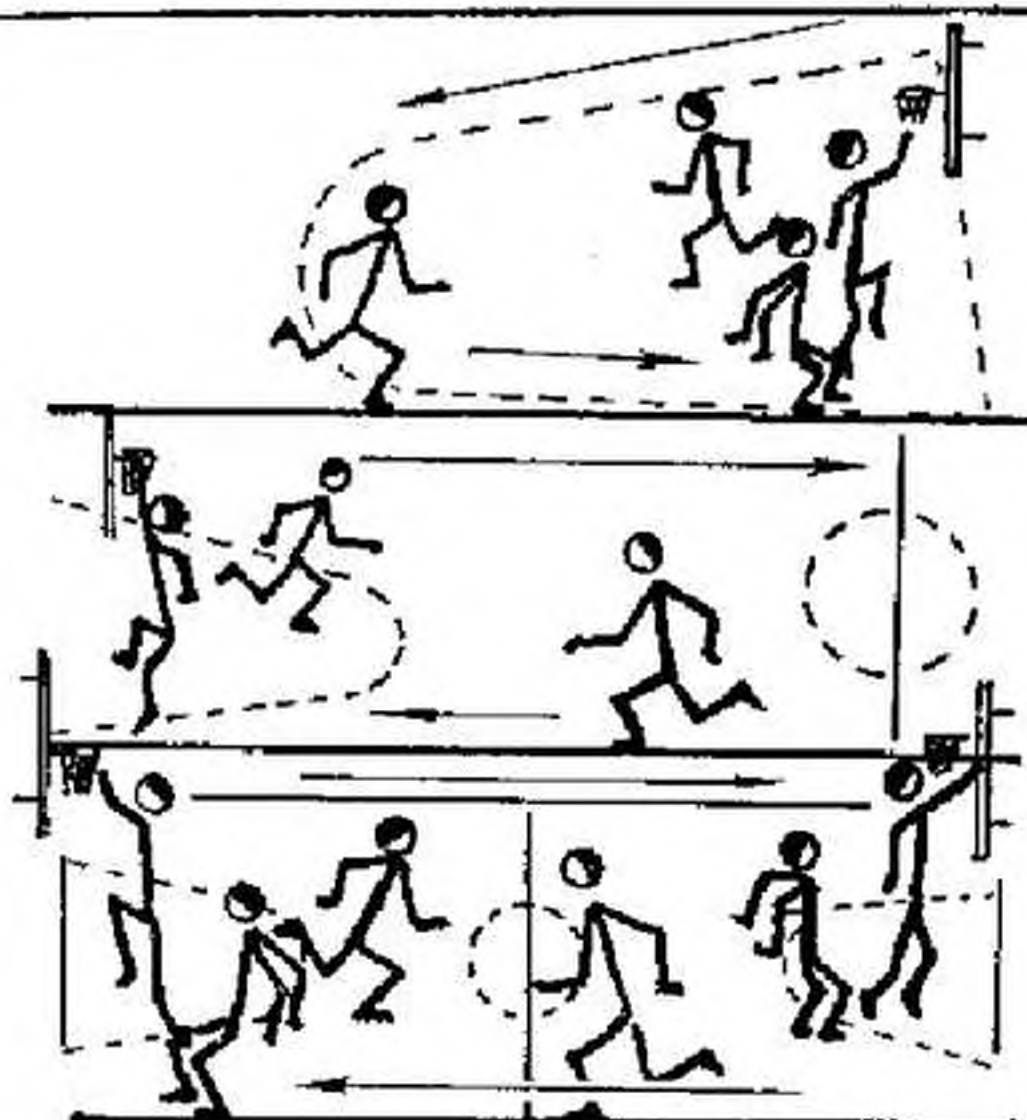


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

2. То же, но с монтажным поясом весом 2—3 кг.

3. То же, но с монтажным поясом весом 4—5 кг.

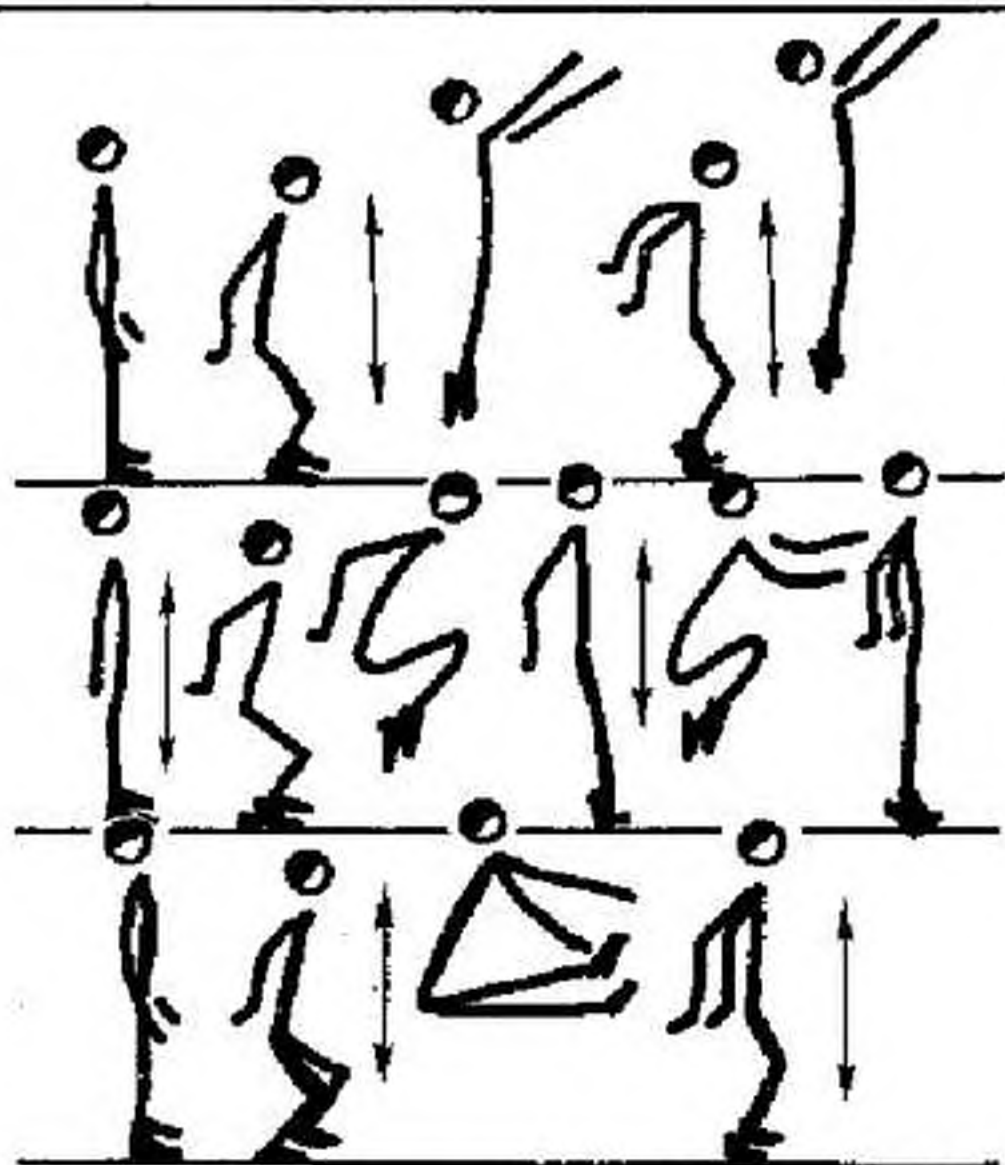


1. И. п. Стоять под баскетбольным щитом, ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием края сетки баскетбольного кольца с последующим бегом с ускорением по разметке штрафной площадки.

2. То же, но с бегом до центра зала.

3. То же, но с бегом и прыжком у противоположного щита.

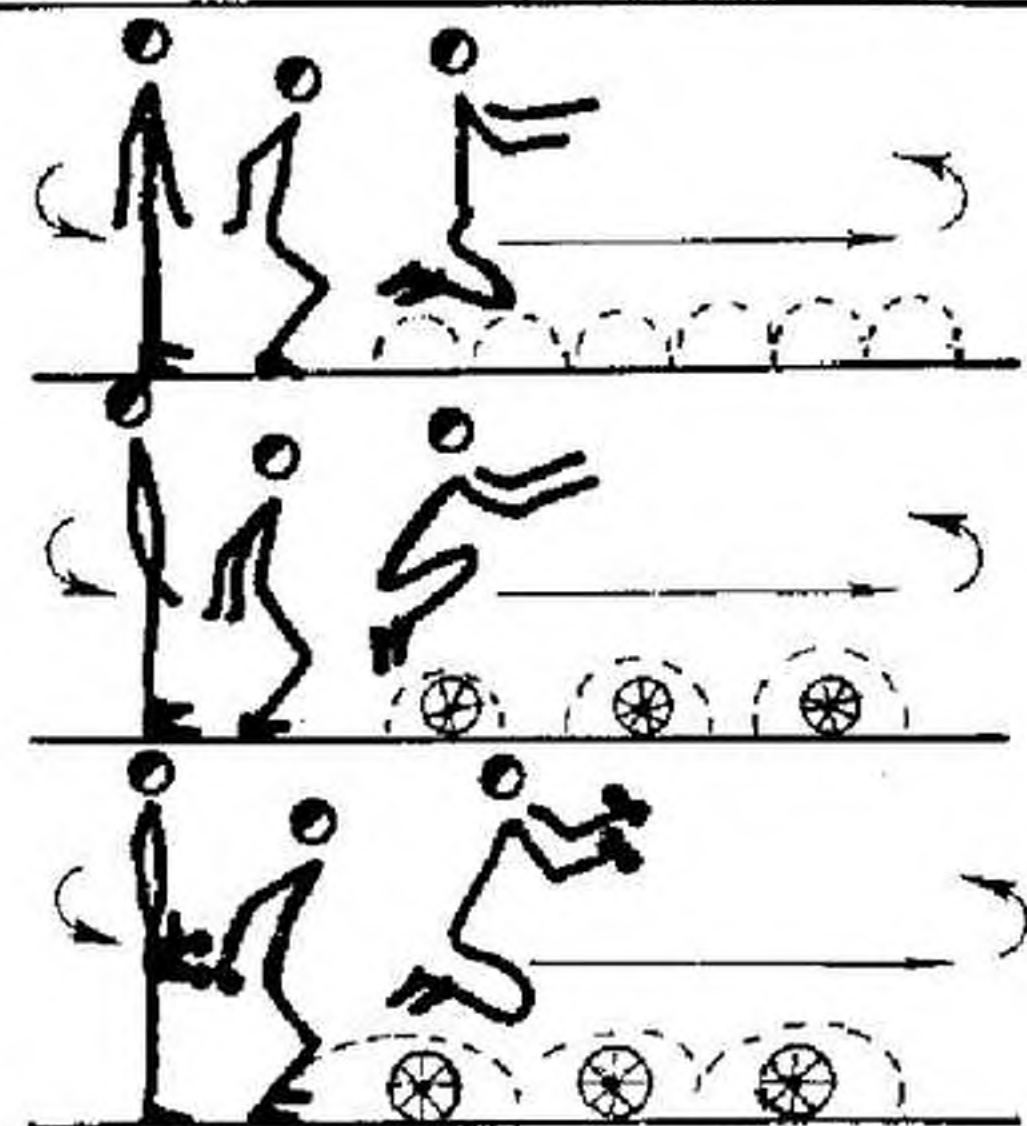


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Темповые подскоки вверх.

2. То же, но со сгибанием ног в группировке.

3. То же, но со сгибанием ног в тазобедренном суставе с выносом их вперед.

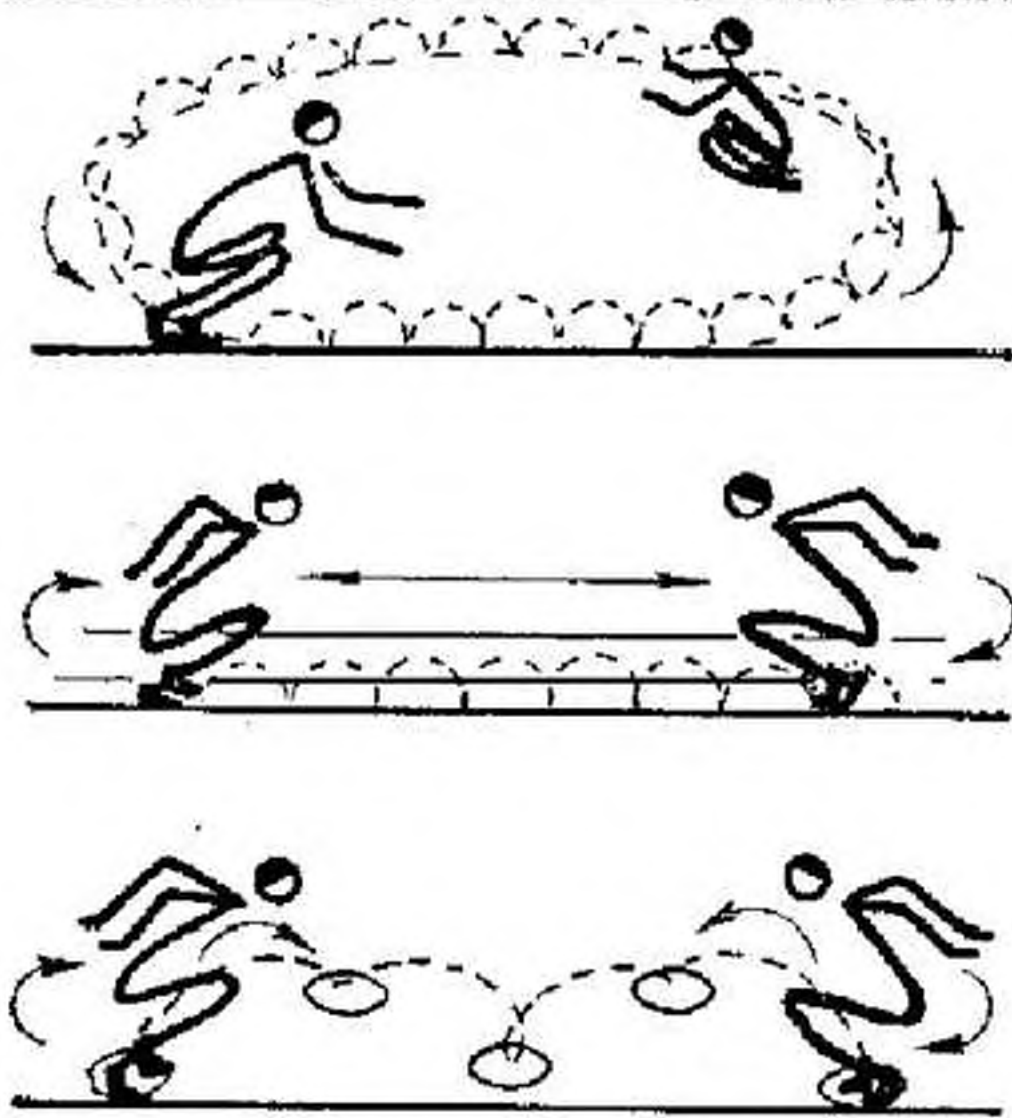


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Темповые подскоки вверх с продвижением вперед.

2. То же, но через набивные мячи с повторением задания.

3. То же, но с гантелями весом 2—3 кг.

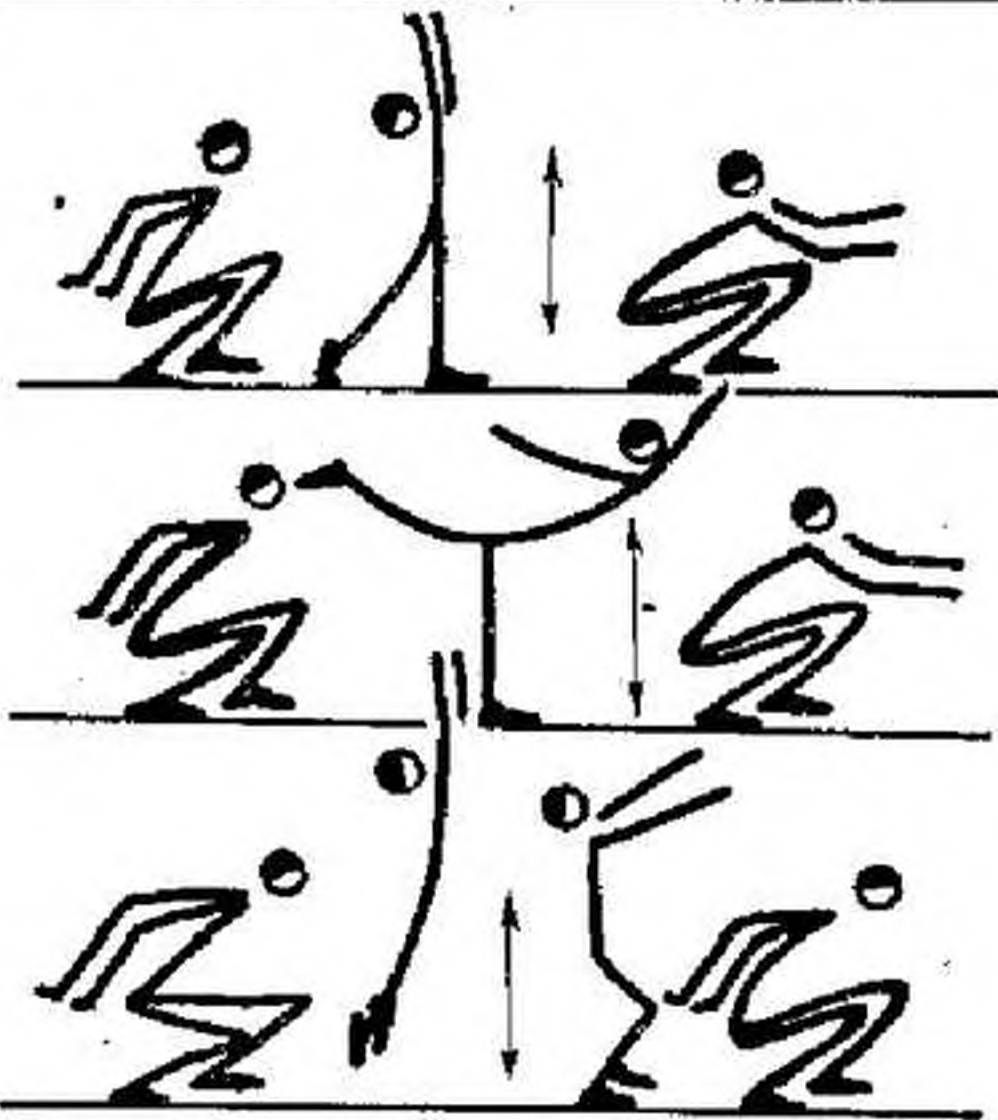


1. И. п. Низкий присед, руки произвольно.

Выполнение. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в низком приседе в быстром темпе.

2. То же, но с продвижением вперед на 10-метровых отрезках прямой, челночным способом.

3. То же, но с продвижением вперед со стороны в сторону.

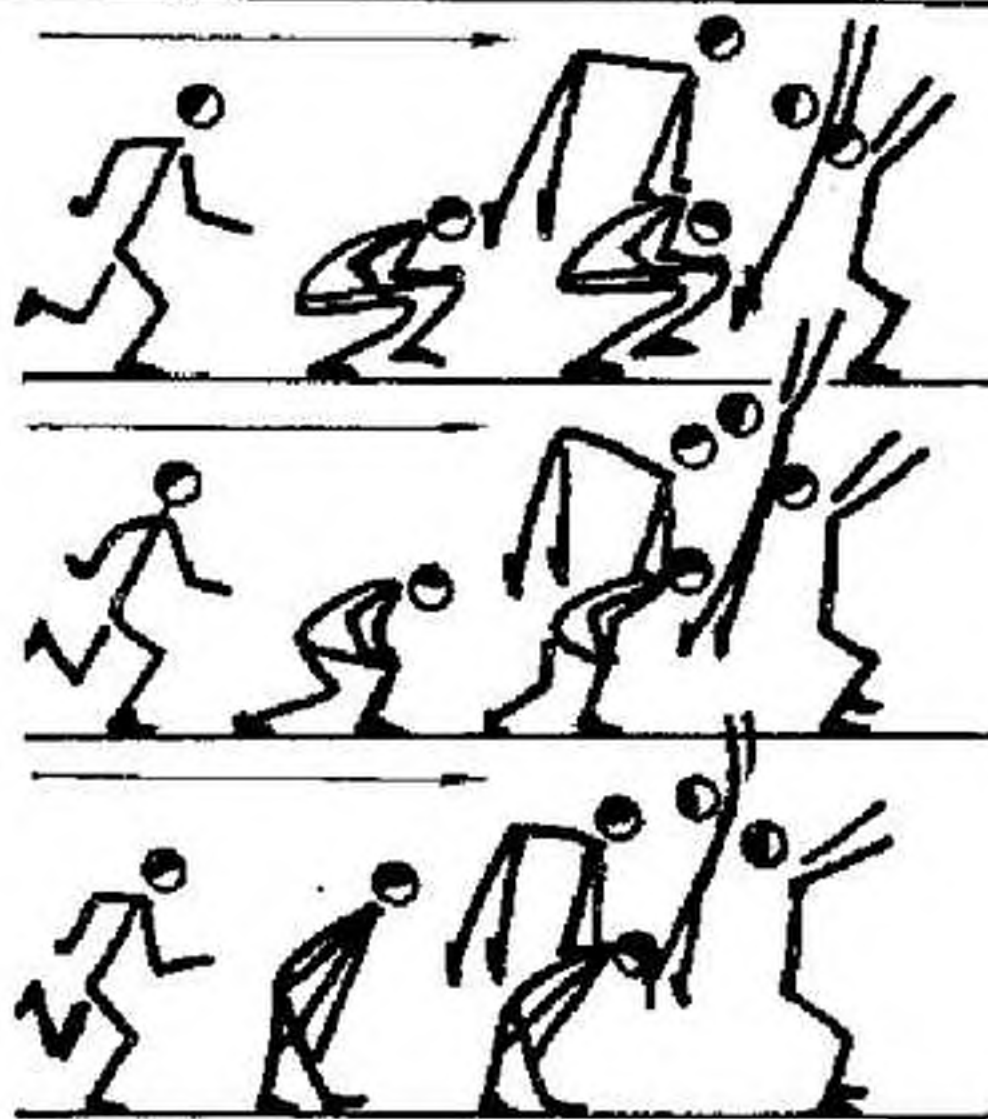


1. И. п. Глубокий присед, руки произвольно.

Выполнение. Вставать и садиться, отводя руки и ногу назад-вверх, прогибаясь.

2. То же, но поочередно вставать, переходя в равновесие на одной ноге, другую отвести назад: руки — вверх, в стороны.

3. То же, но выпрыгивая вверх прогнувшись, с приземлением в доскок.

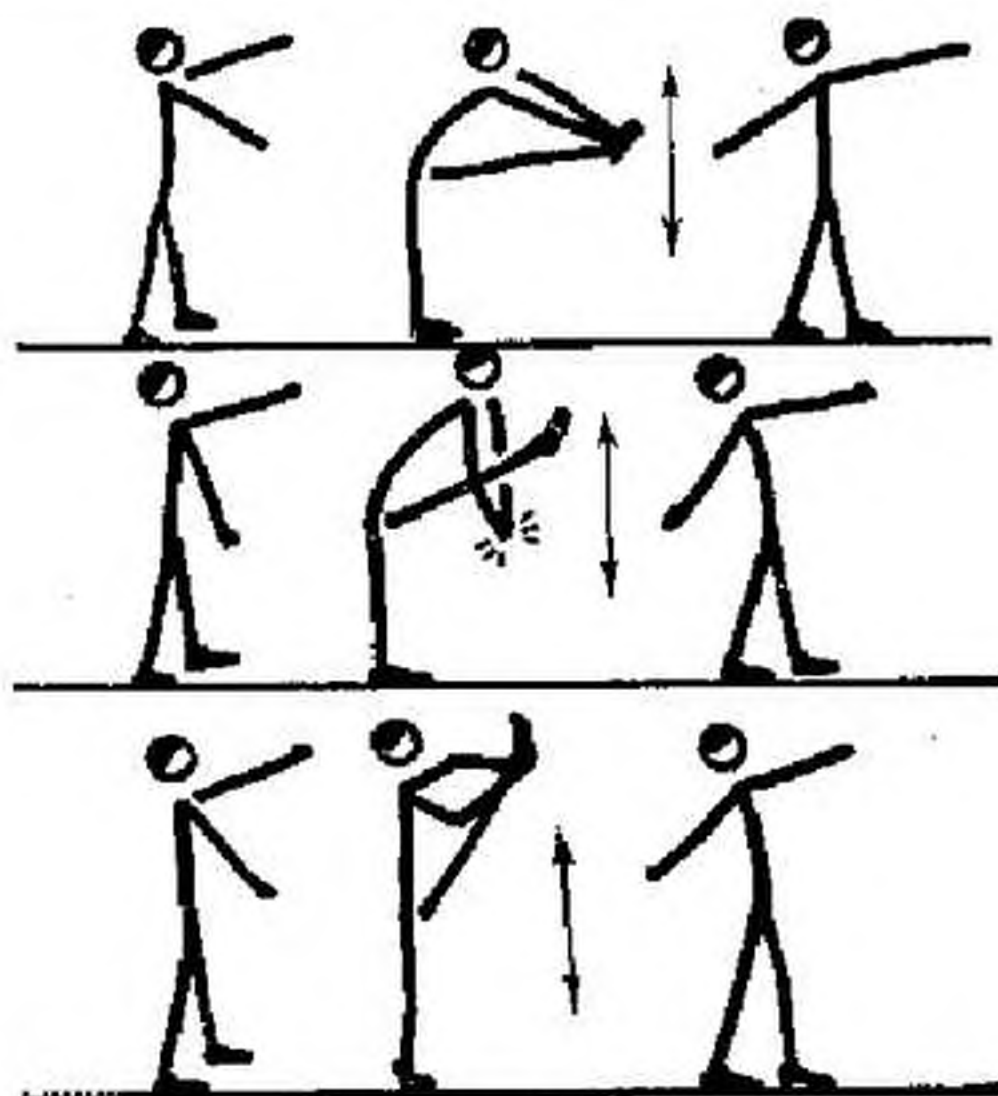


1. И. п. Партнеры стоят друг за другом на расстоянии 3 м, один из них в низком приседе.

Выполнение. Партнеры поочередно перепрыгивают друг через друга.

2. То же, но один из них в полуприседе.

3. То же, но один из них согнувшись.

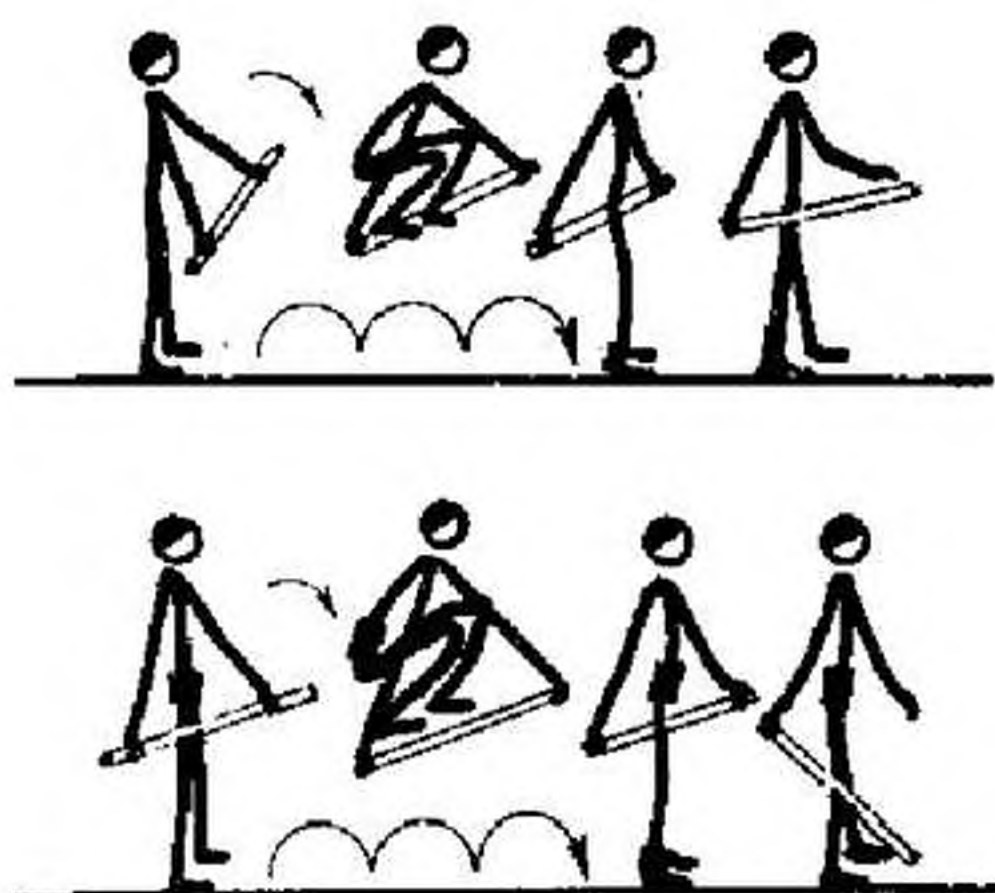


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны.

Выполнение. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками.

2. То же, но с хлопком рук под коленом.

3. То же, но с касанием руками носка ноги на уровне лица.

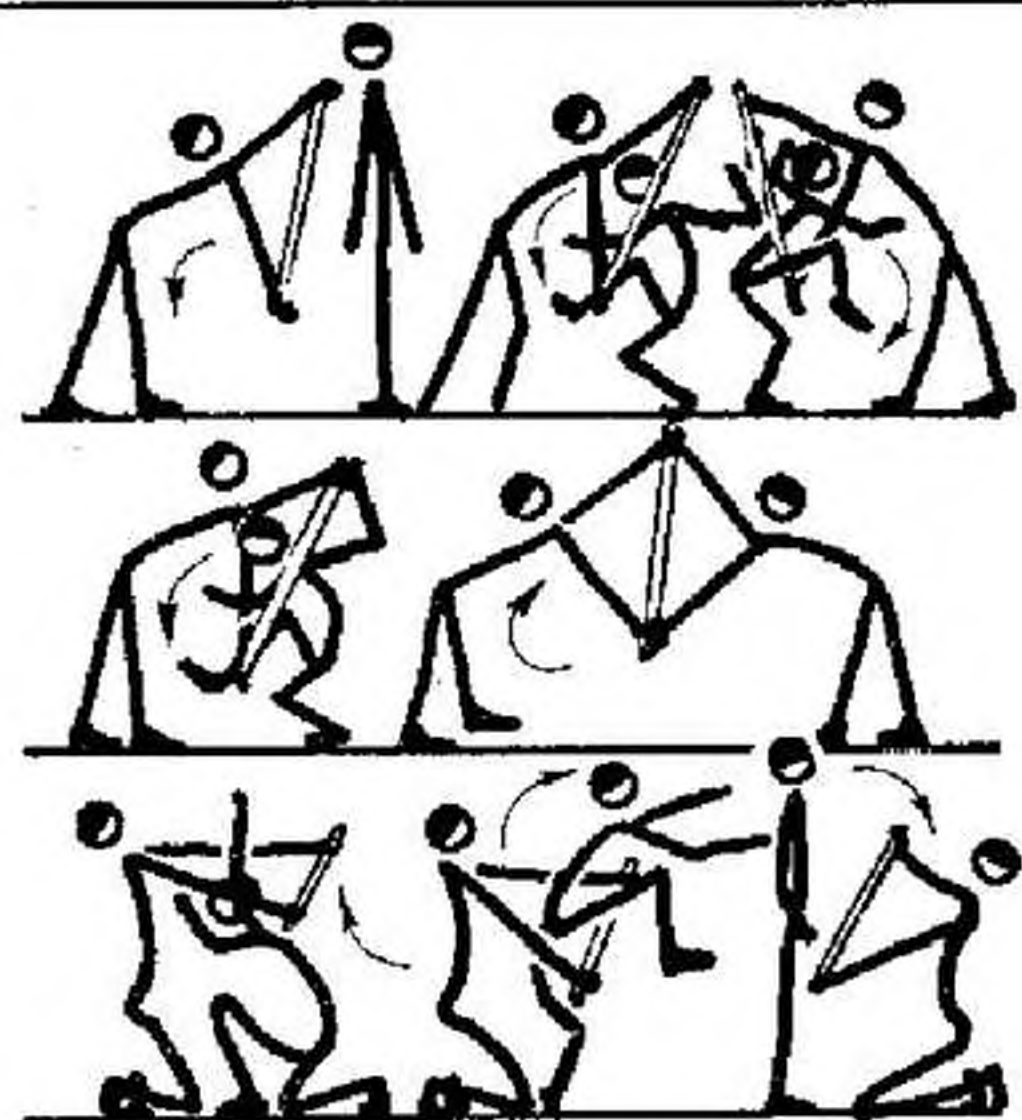


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка спереди внизу, хватом за концы.

Выполнение. Прыжки через палку вперед с последующим переворотом палки вперед через стороны.

2. То же, но с монтажным поясом весом 2—3 кг.

3. То же, но с монтажным поясом 4—5 кг.

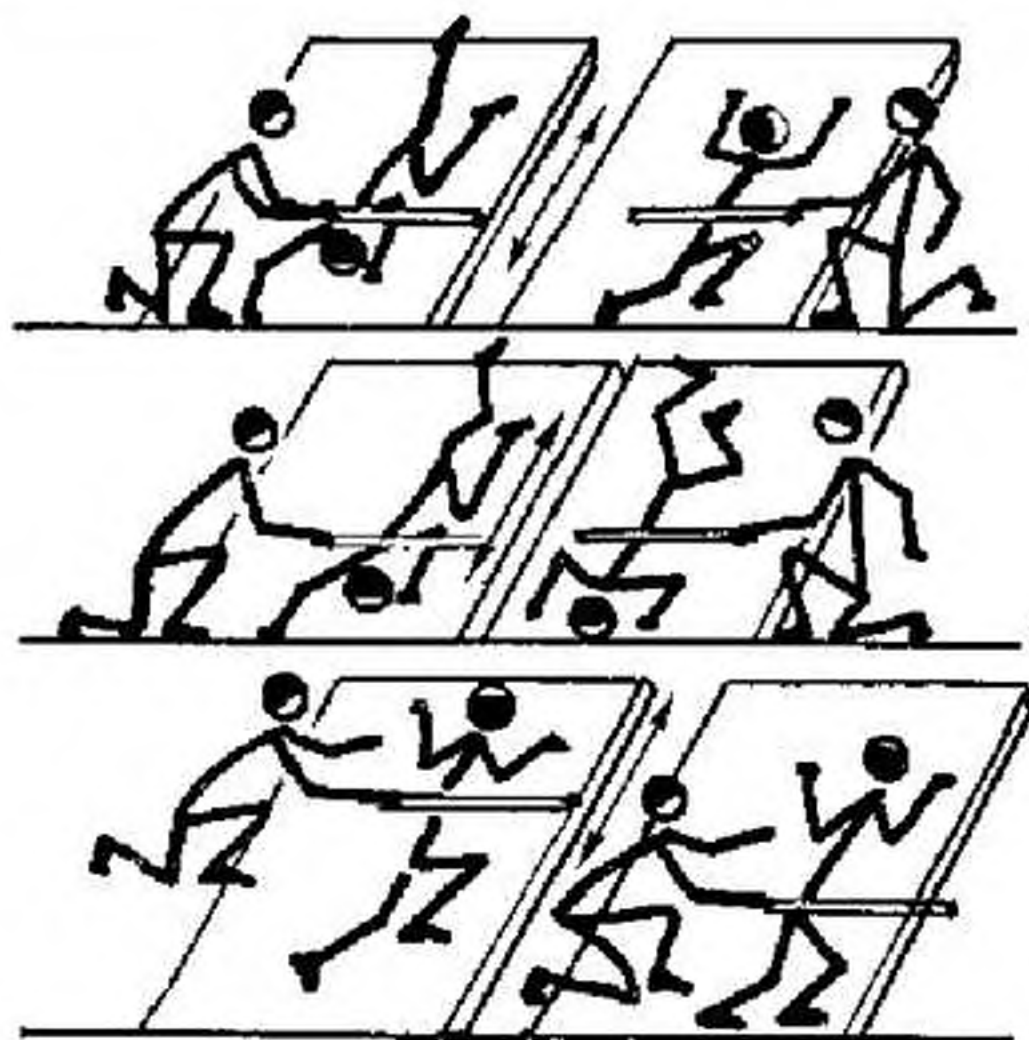


1. И. п. Первый партнер стоит согнувшись, держится за концы вертикальной гимнастической палки. Второй готовится пролезть в образовавшийся треугольник.

Выполнение. Быстрое переступание через треугольник поочередно одним из партнеров.

2. То же, но первый партнер стоит согнувшись, держа гимнастическую палку за конец вертикально, а второй, наклонясь, перешагивает через треугольник, одной рукой держась за гимнастическую палку. Партнеры чередуются.

3. То же, но первый партнер стоит на коленях и держит гимнастическую палку горизонтально.

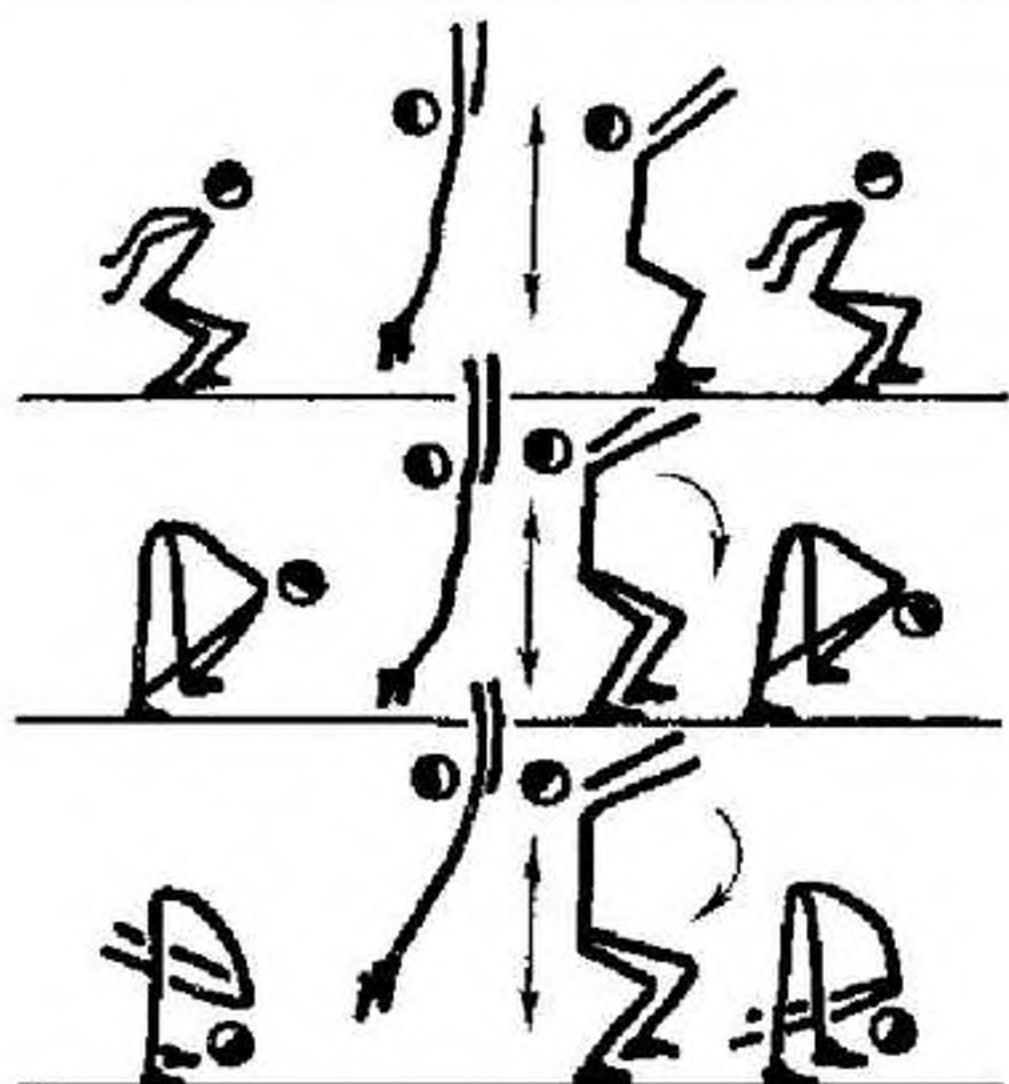


1. И. п. Первый партнер стоит на одном колене, держа горизонтально гимнастическую палку за конец, на уровне 30—40 см от мата, второй лежит на животе.

Выполнение. Проползание под гимнастической палкой по-пластунски в быстром темпе одним из партнеров.

2. То же, но проползание ногами вперед.

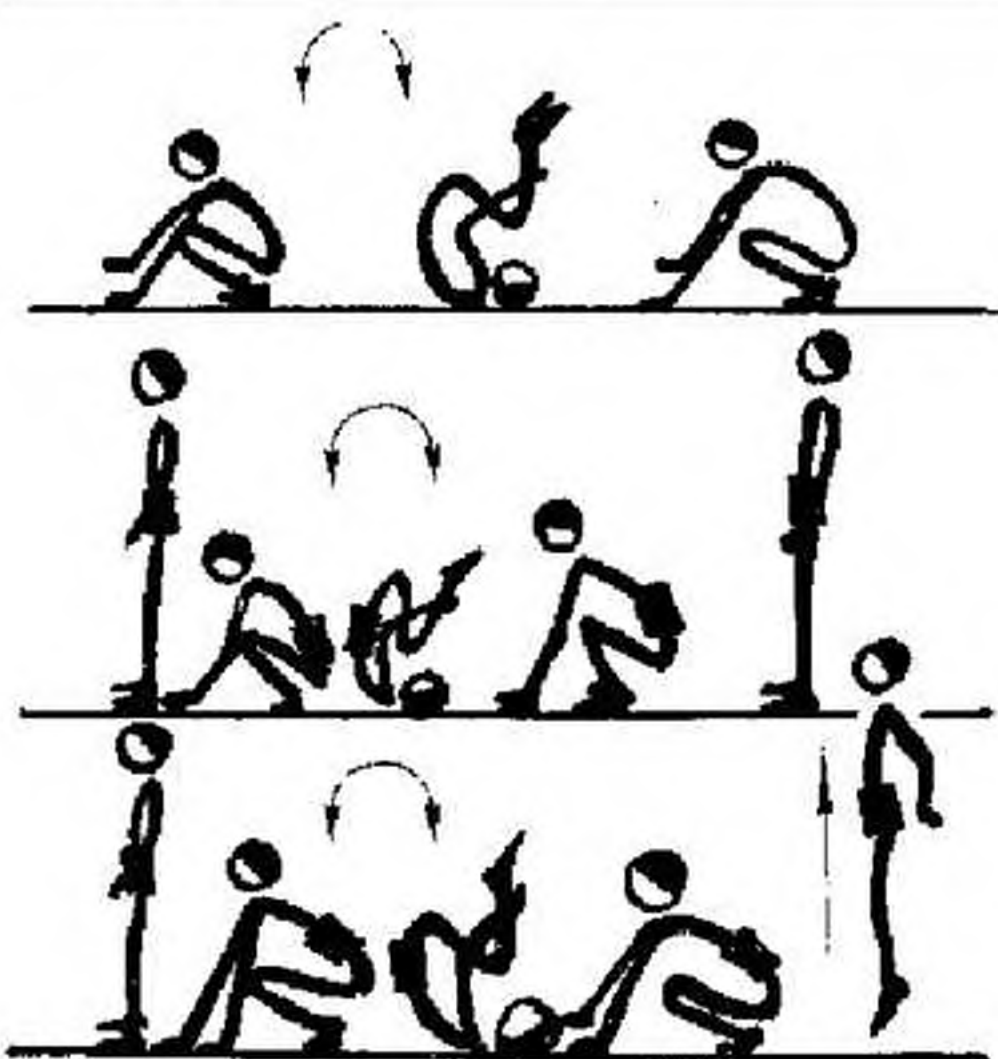
3. То же, но чередуя проползание головой и ногами.



1. И. п. Глубокий присед, руки сзади. **Выполнение.** Выпрыгивание с глубокого приседа вверх со взмахом рук.

2. То же, но из положения согнувшись, колени прямые, руки касаются голени ног.

3. То же согнувшись, но руки отвести назад в стороны.

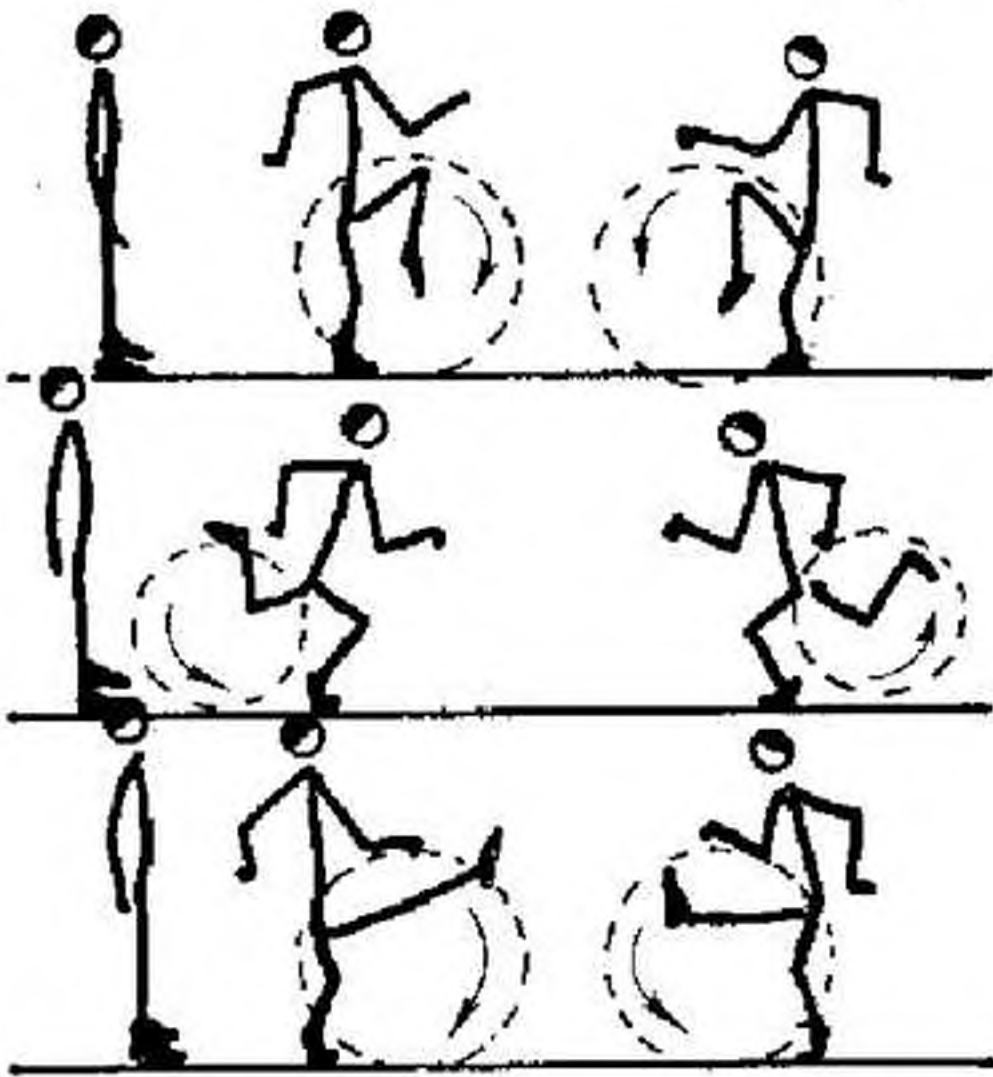


1. И. п. Упор присев.

Выполнение. В быстром темпе чередовать переход из упора присев в перекид на спину с последующим возвращением в упор присев.

2. То же, но с монтажным поясом весом 2—3 кг.

3. То же, но с монтажным поясом весом 4—5 кг и возвращением в исходное положение прыжком из упора присев.

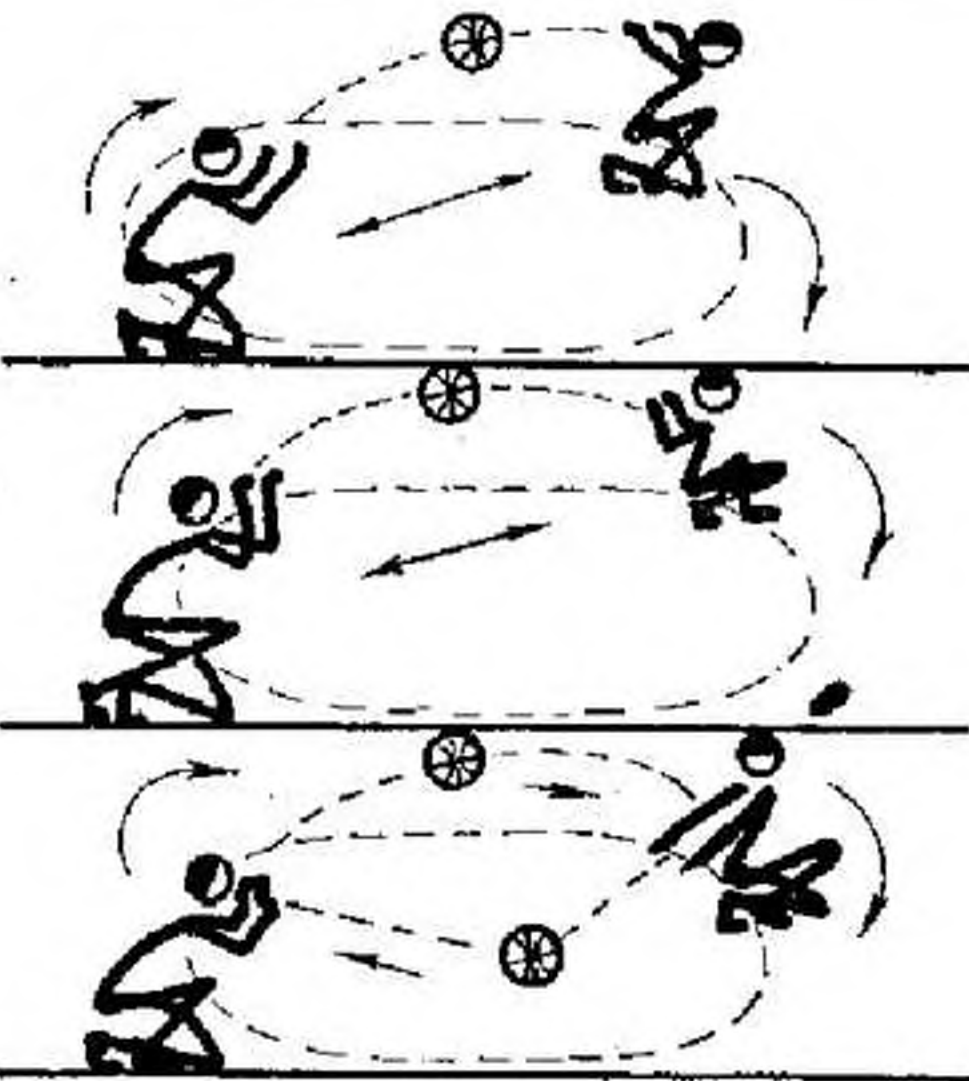


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед. Опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

2. То же, но с захлестом голени назад.

3. То же, но с захлестом голени вперед.

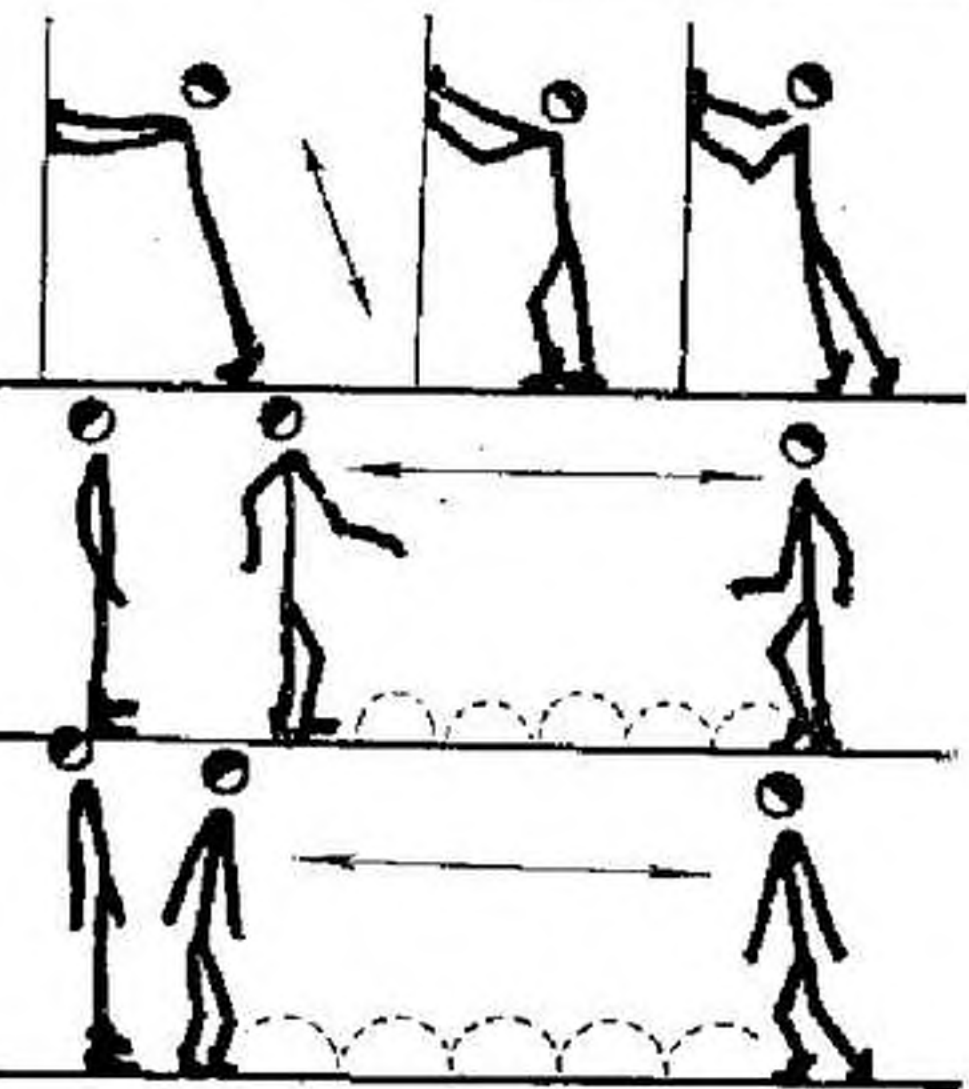


1. И. п. Партнеры в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом.

Выполнение. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.

2. То же, но в чередовании с отскоком мяча от пола.

3. То же, но передача между партнерами идет одновременно с помощью двух мячей верхом и низом с отскоком от пола.

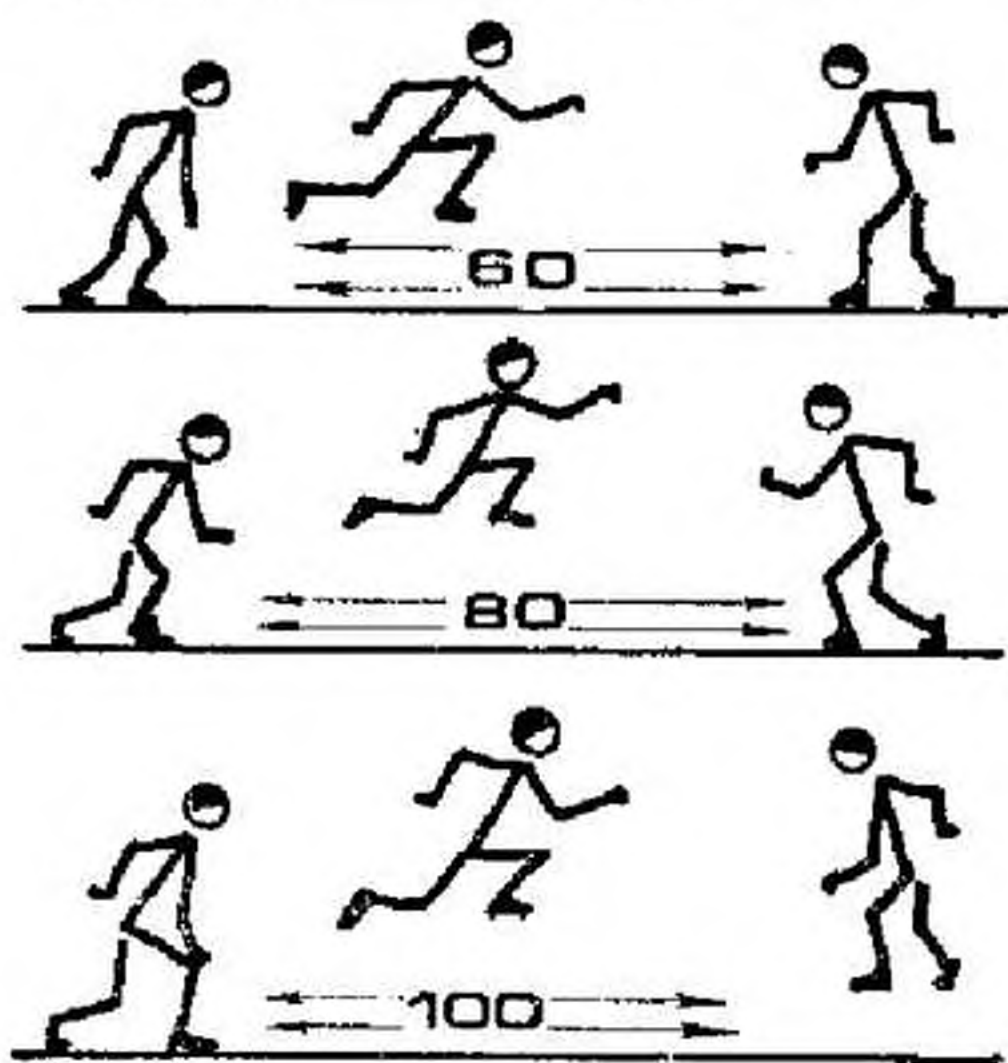


1. И. п. Упор стоя.

Выполнение. Семенящий бег в упоре о стенку на носках на месте без отрыва носков ног от опоры. Во время выполнения упражнения следить за полным выпрямлением опорной ноги.

2. То же, но на месте без опоры и движения вперед.

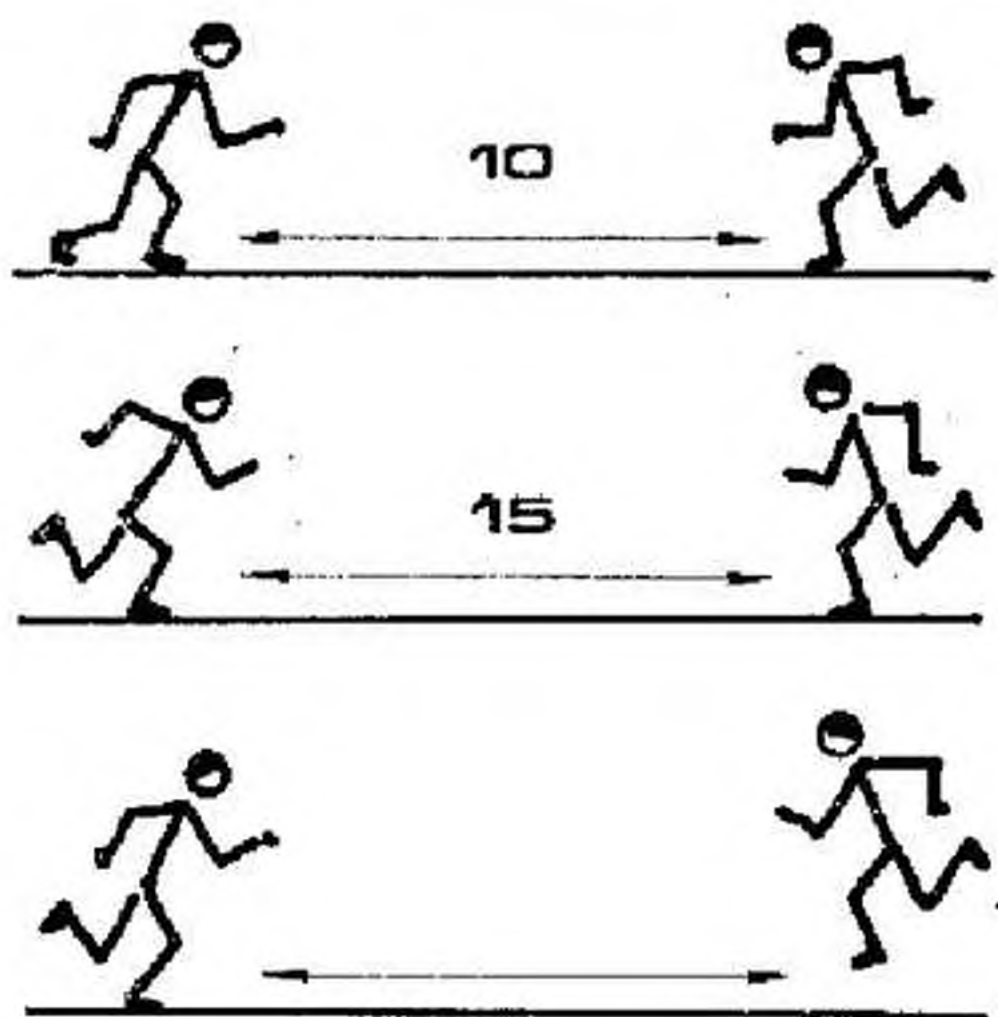
3. То же, но с медленным продвижением вперед, руки расслаблены и опущены вниз.



1. И. п. Высокий старт.
Выполнение. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м. Возвращение на станцию шагом.

2. То же, но на дистанцию 80 м.

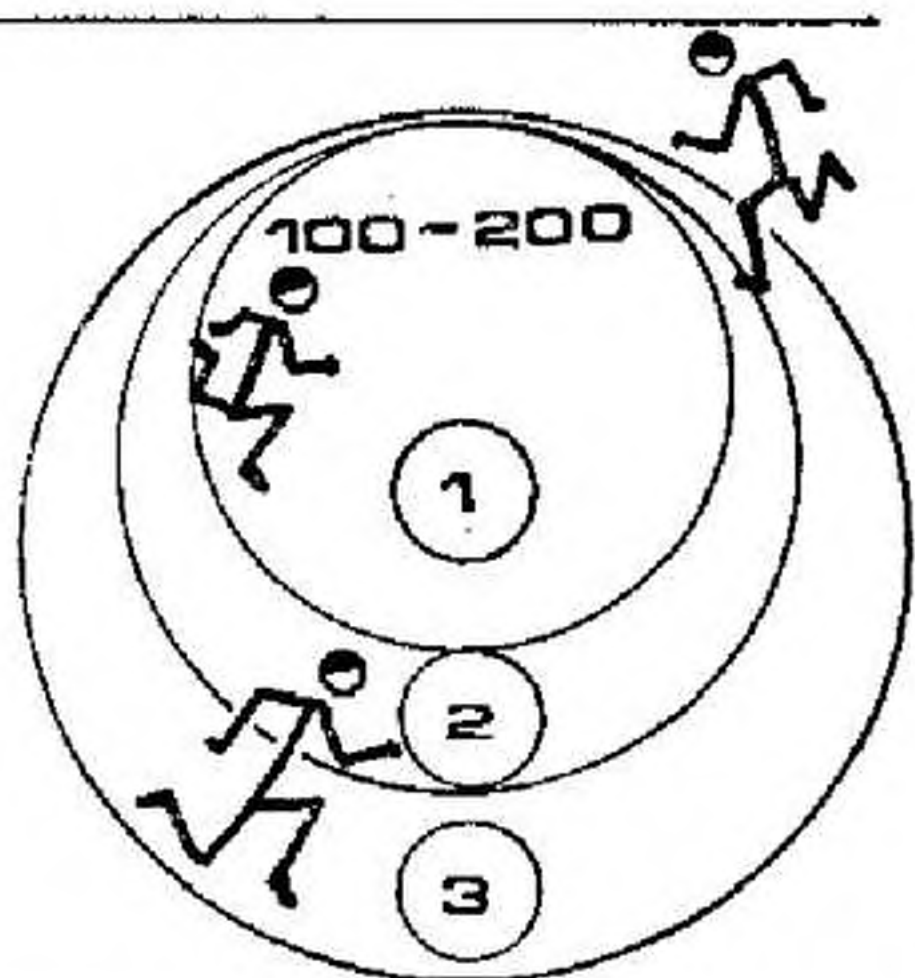
3. То же, но на дистанцию 100 м.



1. И. п. Высокий старт.
Выполнение. Челночный бег с ускорением на отрезке 10 м по 3—4 раза.

2. То же, повторить 4—5 раз, но на отрезке 15 м.

3. То же, повторить 5—6 раз, но на отрезке 20 м.

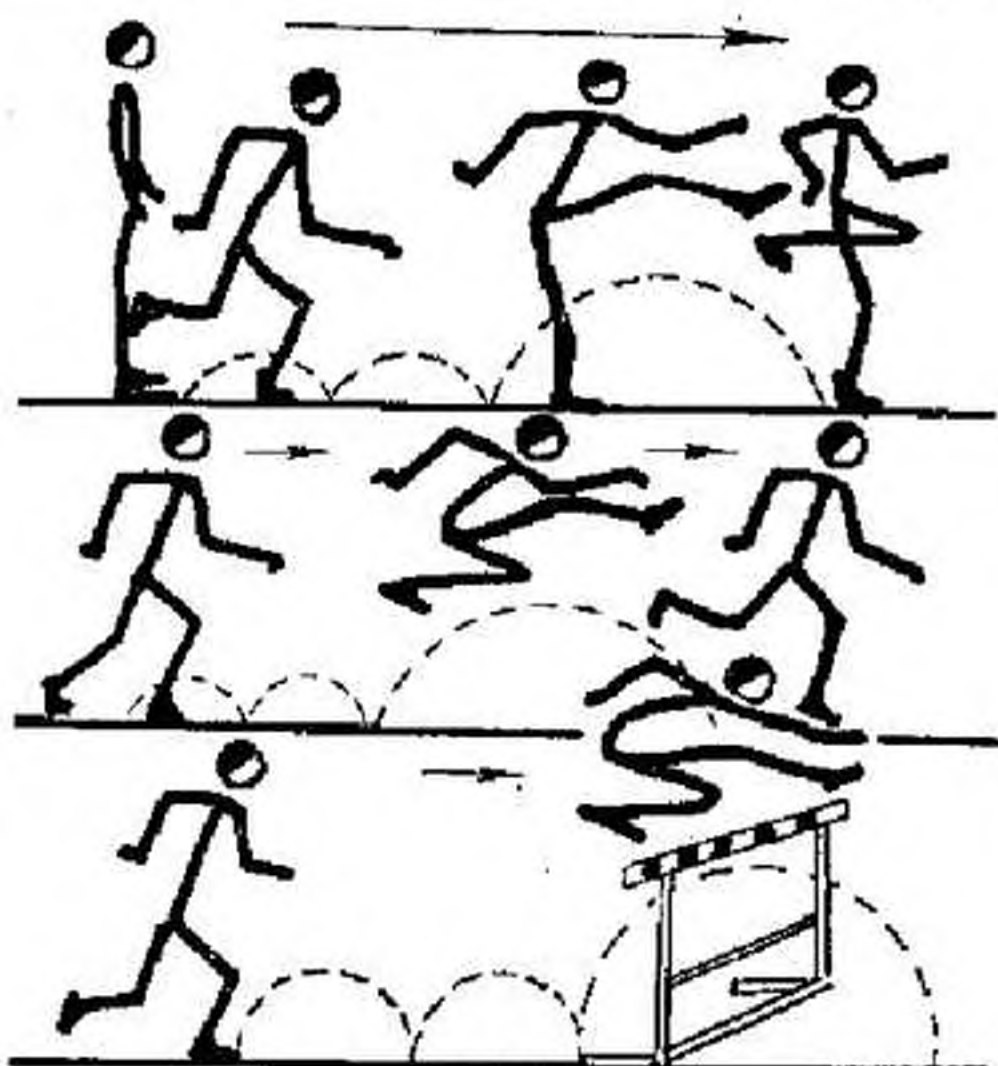


1. И. п. Партнеры стоят в положении высокого старта на противоположных сторонах круга.

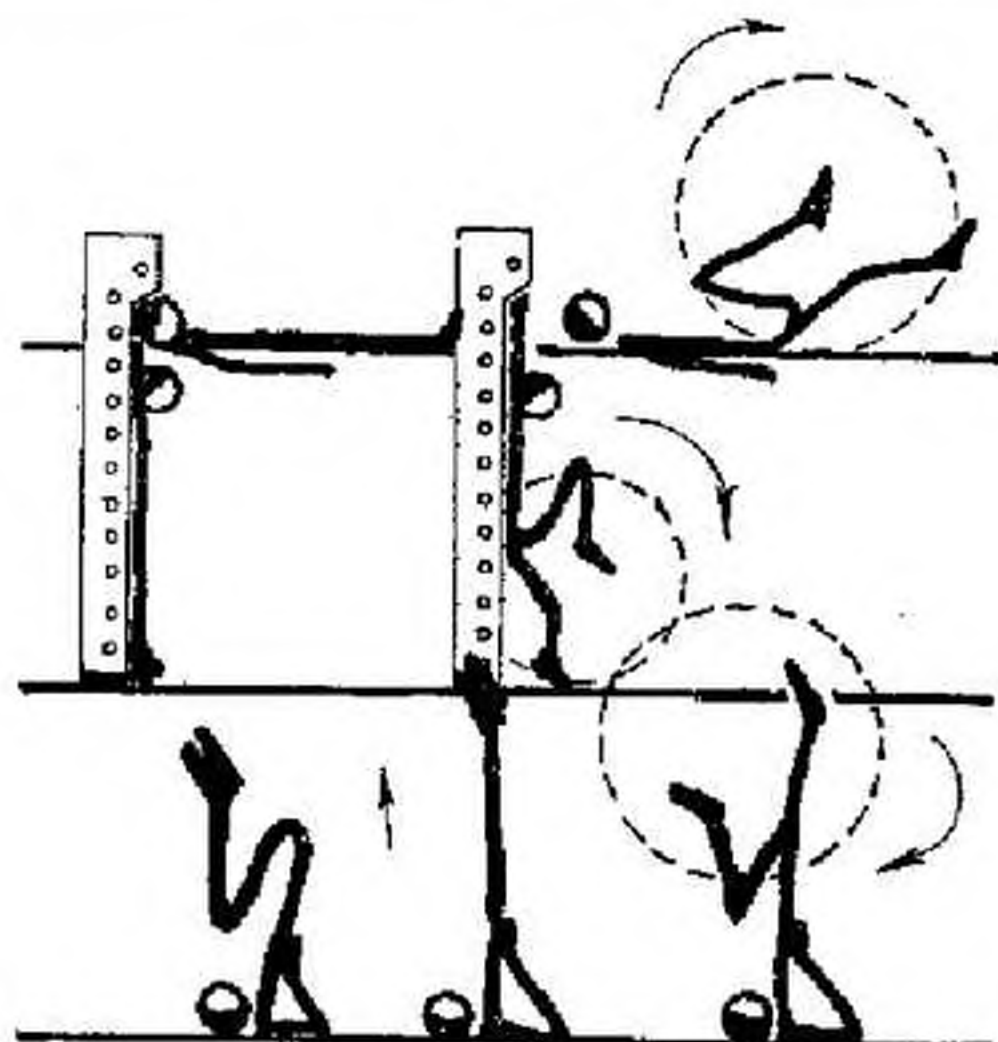
Выполнение. Бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние 100—120 м.

2. То же, но по кругу на расстояние 140—160 м.

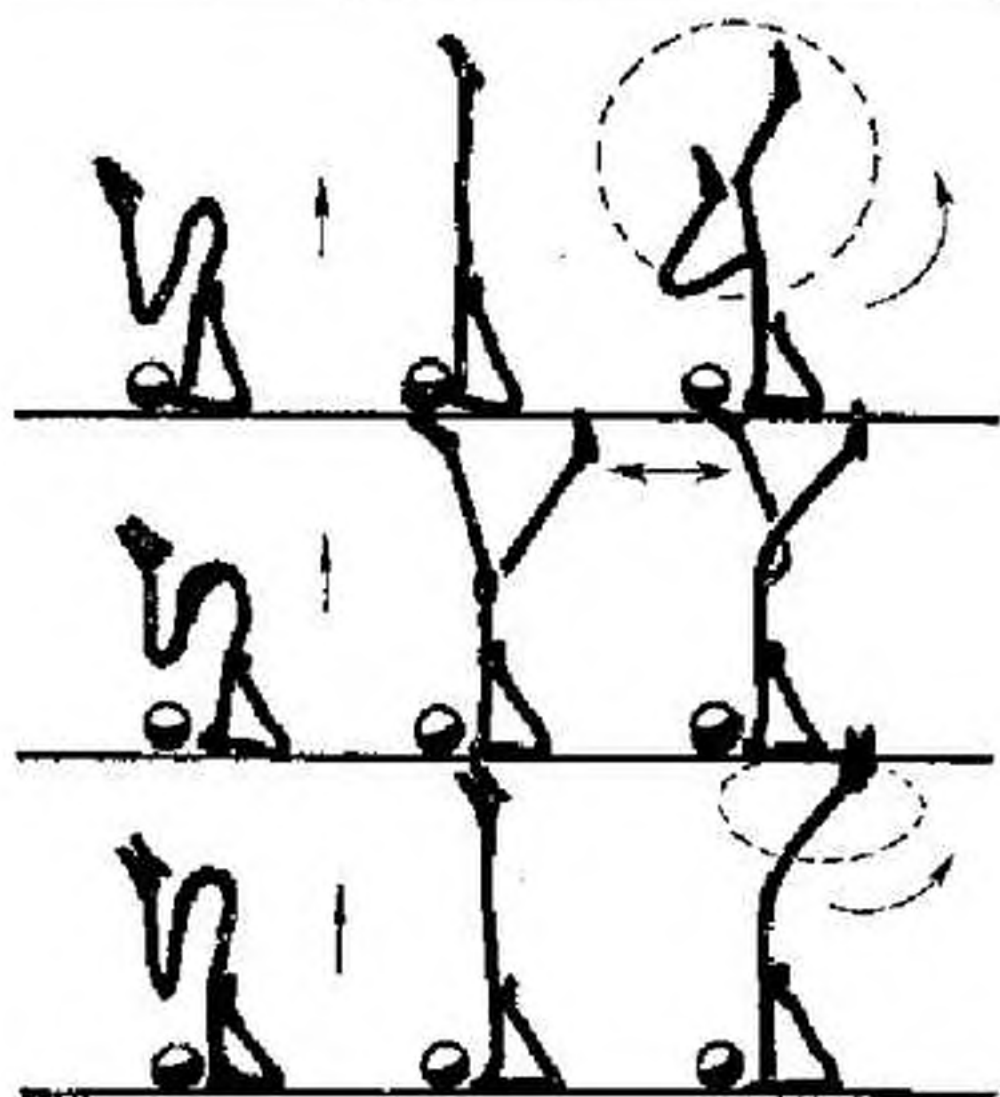
3. То же, но на расстояние 180—200 м.



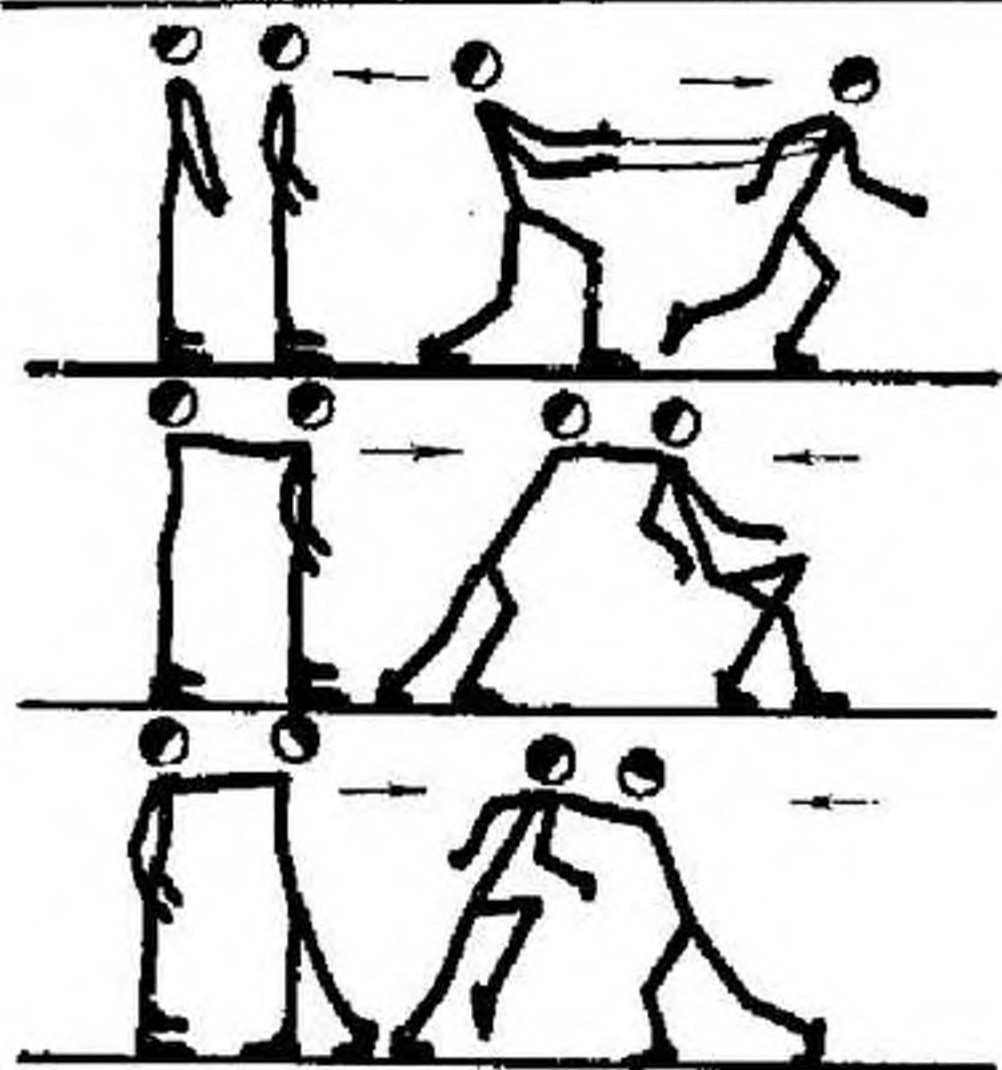
1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Имитация преодоления барьеров с продвижением вперед на отрезках 10—20 м шагом.
2. То же, но в беге.
3. То же, но барьерный бег через низкие барьеры (50—80 см).



1. И. п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.
Выполнение. Сгибать и разгибать поочередно ноги в группировку («леда-лирование»).
2. То же, но в положении виса на гимнастической лестнице.
3. То же, но в положении стойки на лопатках, руки упираются в бока.



1. И. п. Стойка на лопатках, сгруппировав ноги.
Выполнение. Поочередное (с максимальной быстротой) сгибание и разгибание ног вверх.
2. То же, но поочередное сведение и разведение прямых ног — «ножницы».
3. То же, но круговое (быстрое) вращение ног по конусу, чередуя вращение по часовой стрелке и против.



1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, второй держится за концы амортизатора, закрепленного на поясе первого.

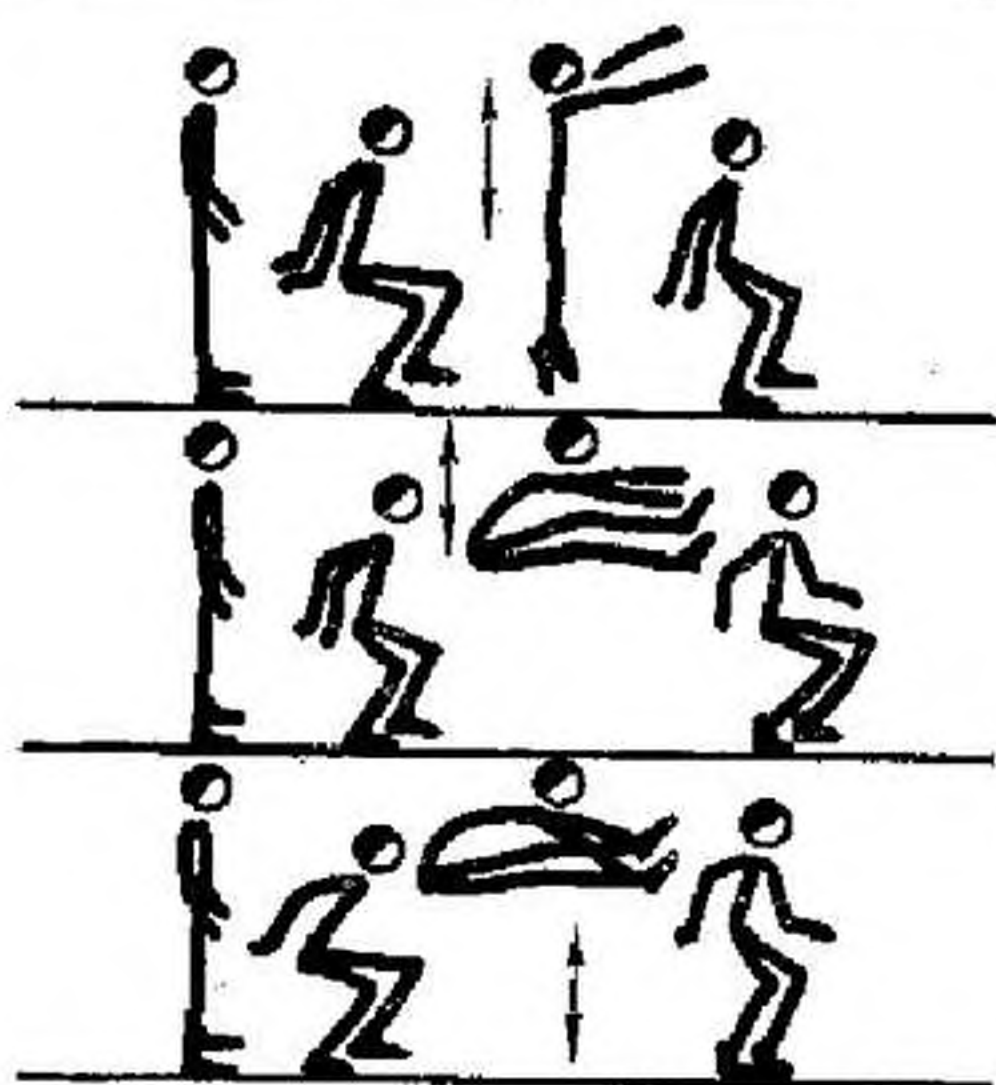
Выполнение. Первый партнер бежит вперед, преодолевая сопротивление амортизатора, второй партнер препятствует.

2. То же, но первый партнер стремится бежать, толкая впереди себя партнера.

3. То же, но первый партнер бежит вперед, преодолевая сопротивление второго партнера, упирающегося ему в плечи.

**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ**

191



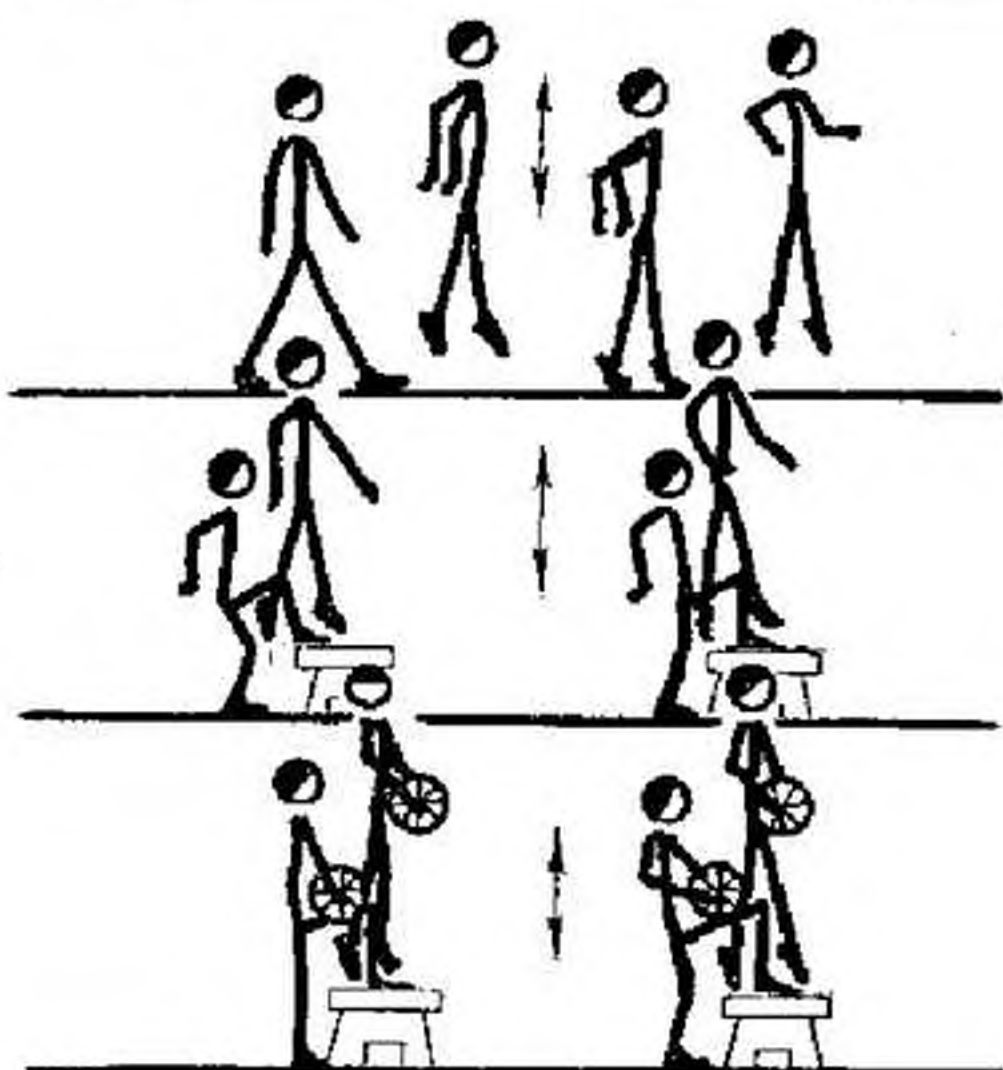
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Темповые подскоки вверх.

2. То же, но со сгибанием и выносом ног вперед во время подскоков.

3. То же, но с касанием прямых ног спереди во время подскоков.

192

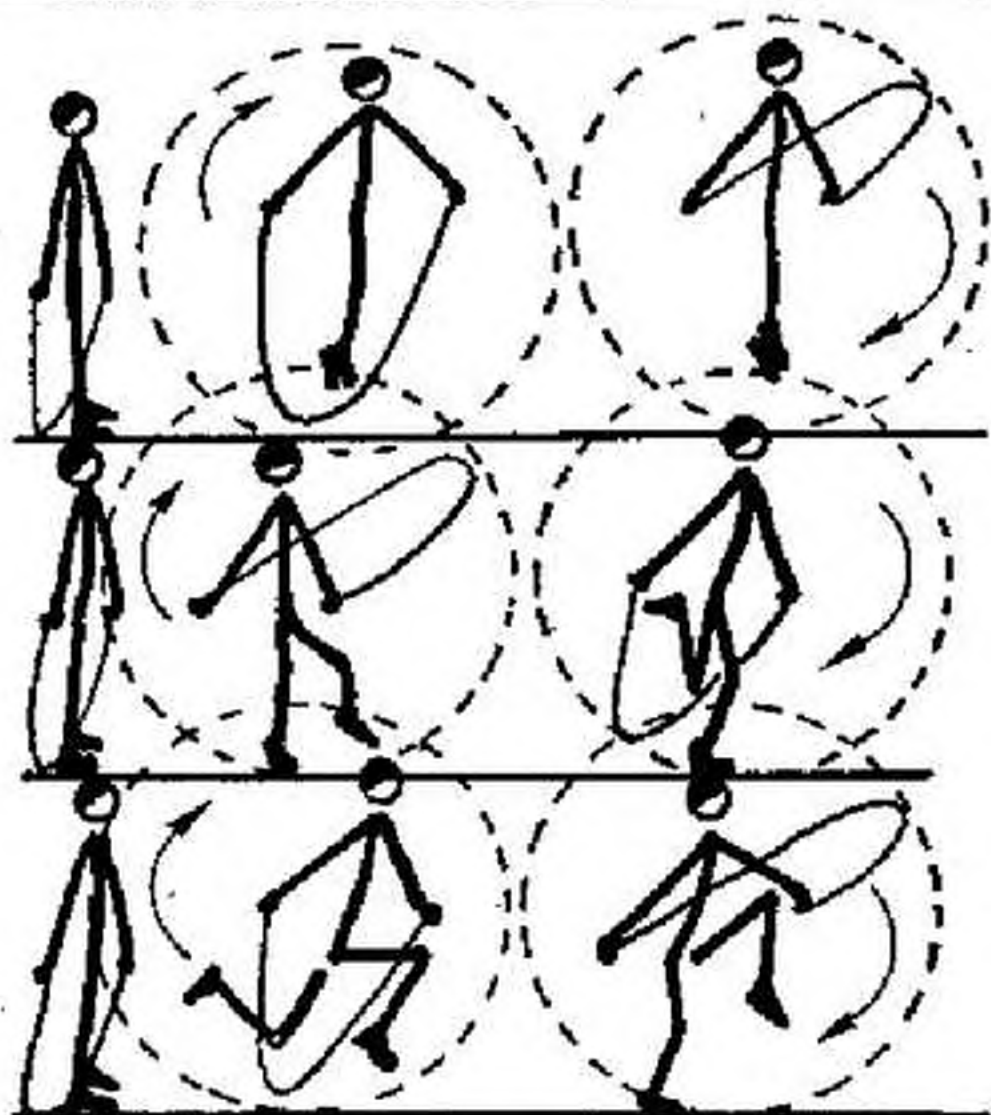


1. И. п. Стойка в шаге правая (левая) нога впереди.

Выполнение. Темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении. Обратить внимание на полное выпрямление ног в прыжке и удержание плеч и головы в прямом положении.

2. То же, но темповые прыжки с опорой и толчком ногой о скамейку со сменой ног в безопорном положении.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

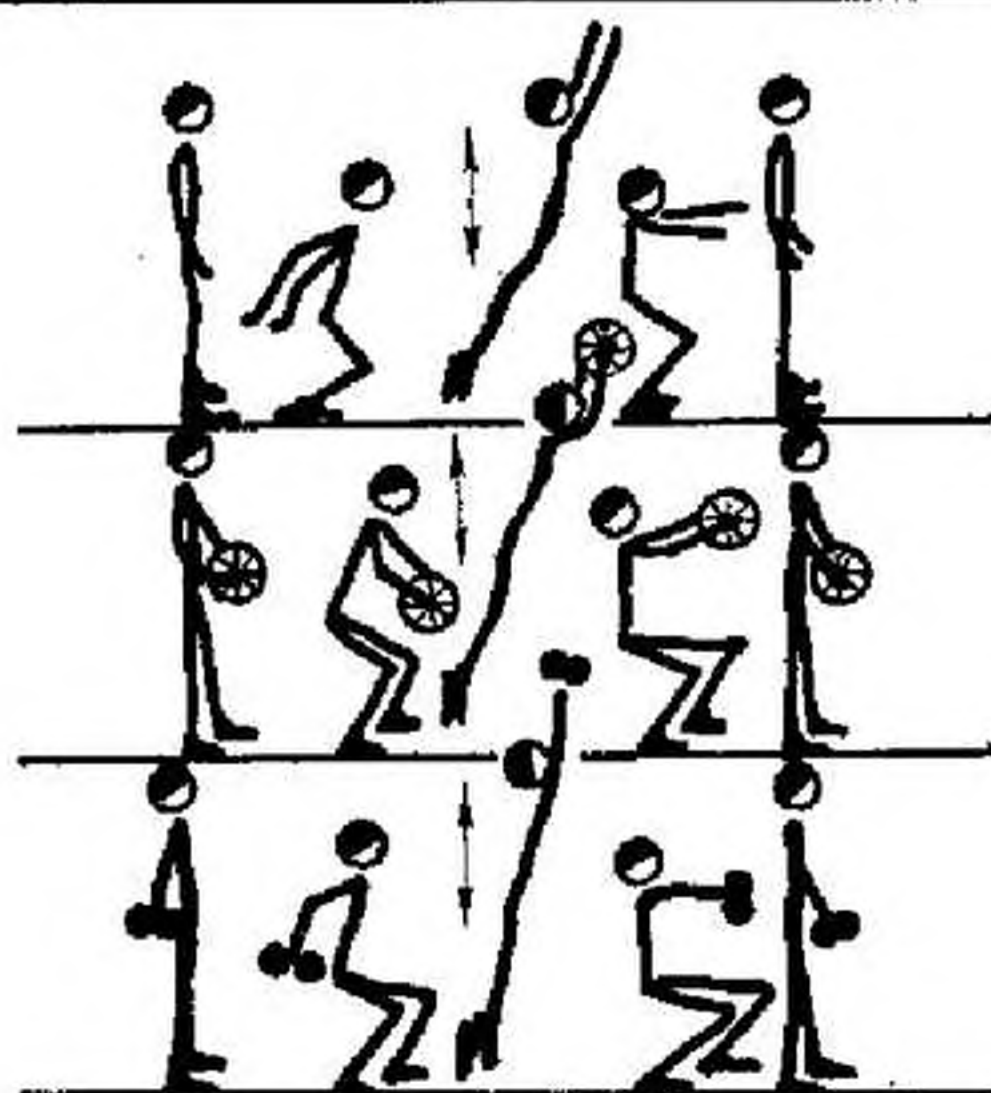


1. И. п. Основная стойка, скакалка сзади.

Выполнение. Темповые подскоки с промежуточным прыжком, прогнувшись назад. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе и на ритме прыжков.

2. То же, но на одной ноге с выносом правой (левой) ноги вперед.

3. То же, но подскок в полупагате, чередуя правую и левую ногу.

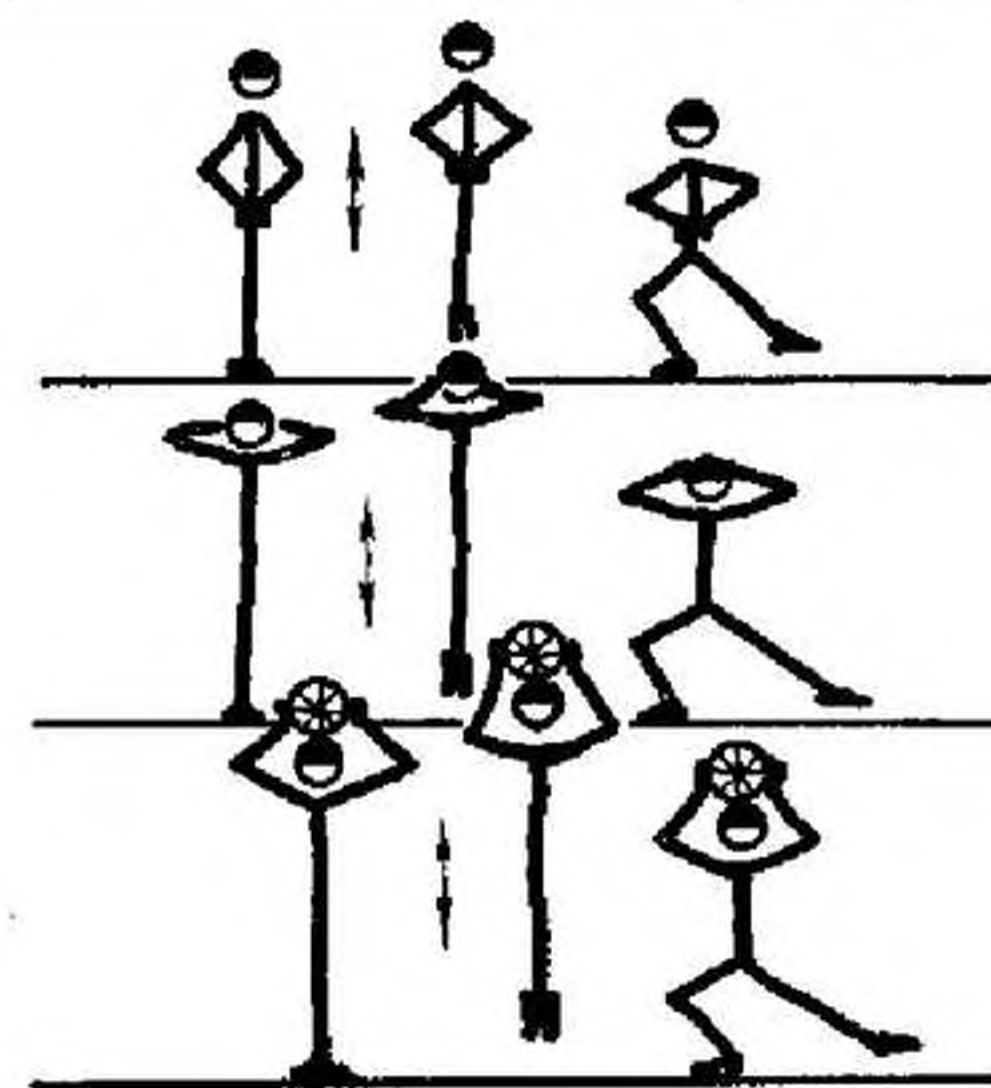


1. И. п. Основная стойка, руки внизу.

Выполнение. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

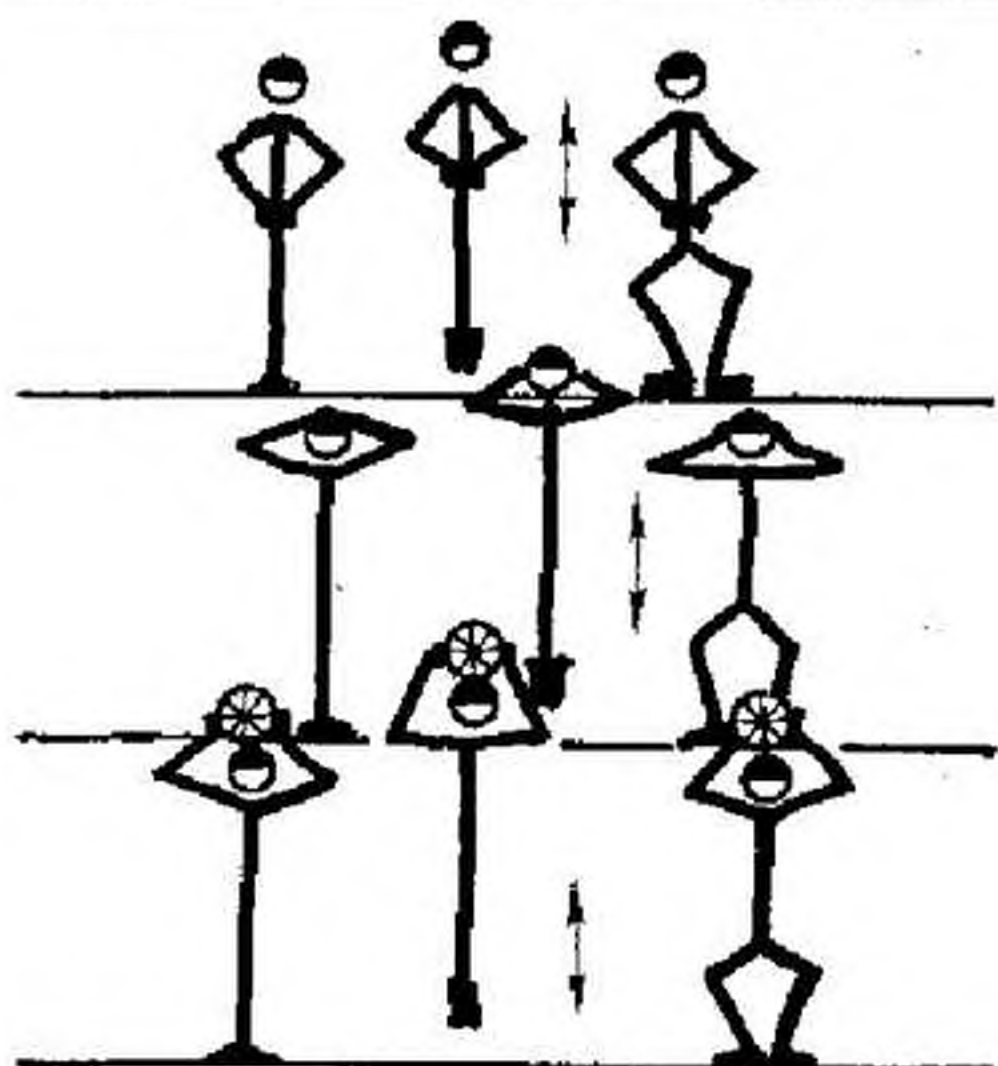


1. И. п. Основная стойка, руки на поясе.

Выполнение. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в исходное положение. Плечи и голову держать прямо, не напрягаться.

2. То же, но руки за головой.

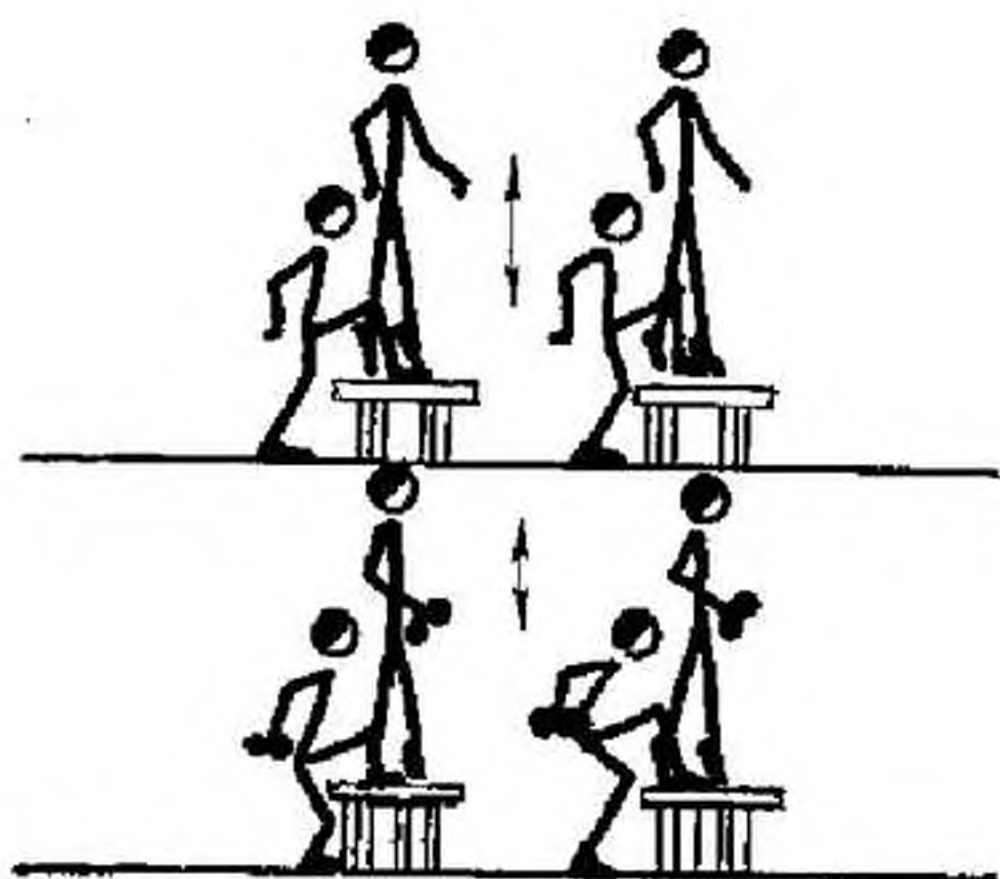
3. То же, но в руках набивной мяч весом 3 кг.



1. И. п. Основная стойка, руки на поясе.
Выполнение. Темповые подскоки на месте с отведенными назад локтями и прямой спиной во время подскоков.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но с набивным мячом весом 1—3 кг на голове.

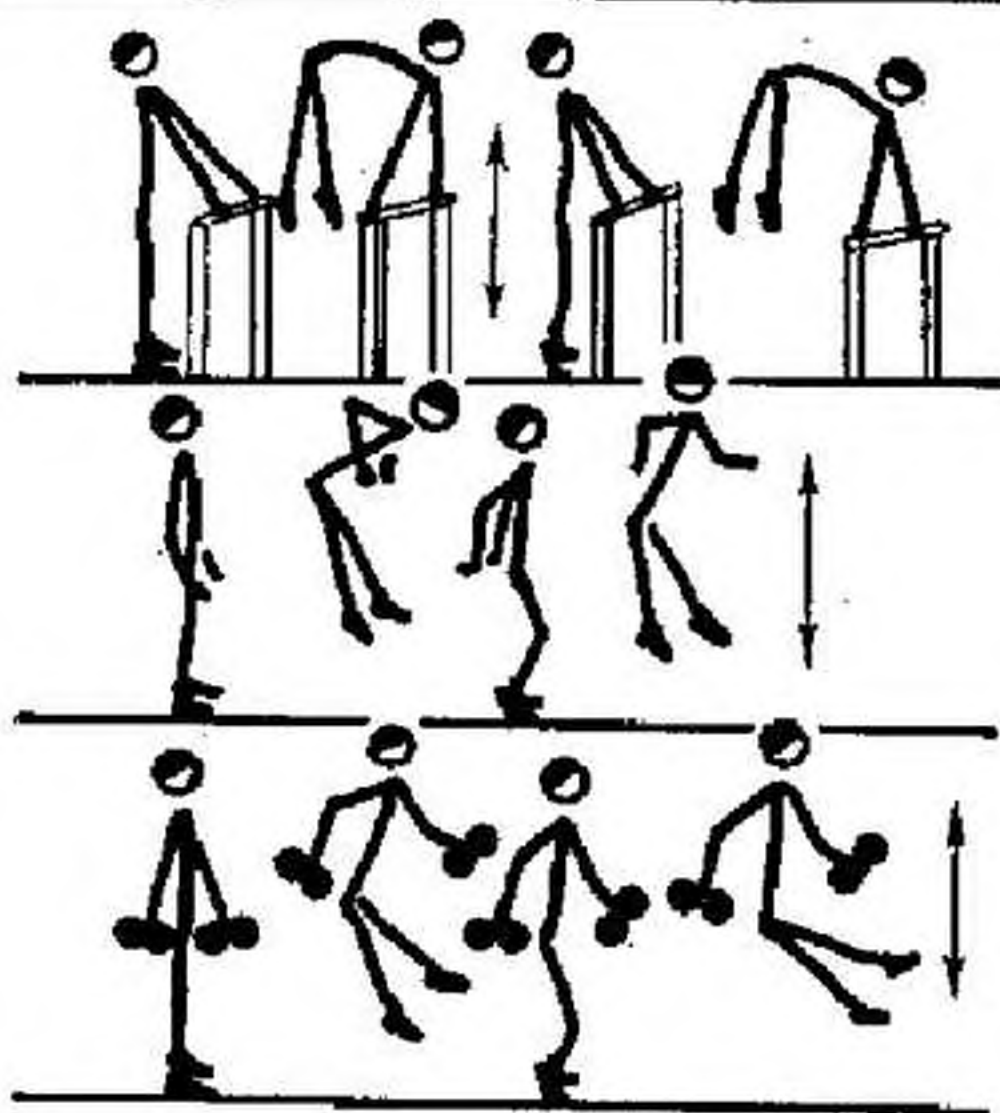


1. И. п. Правая (левая) нога на скамейке, руки внизу.

Выполнение. Поочередное наступание с выталкиванием вверх и сменой ног в прыжке над скамейкой. Плечи держать прямо, выпрямлять полностью толчковую ногу.

2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.

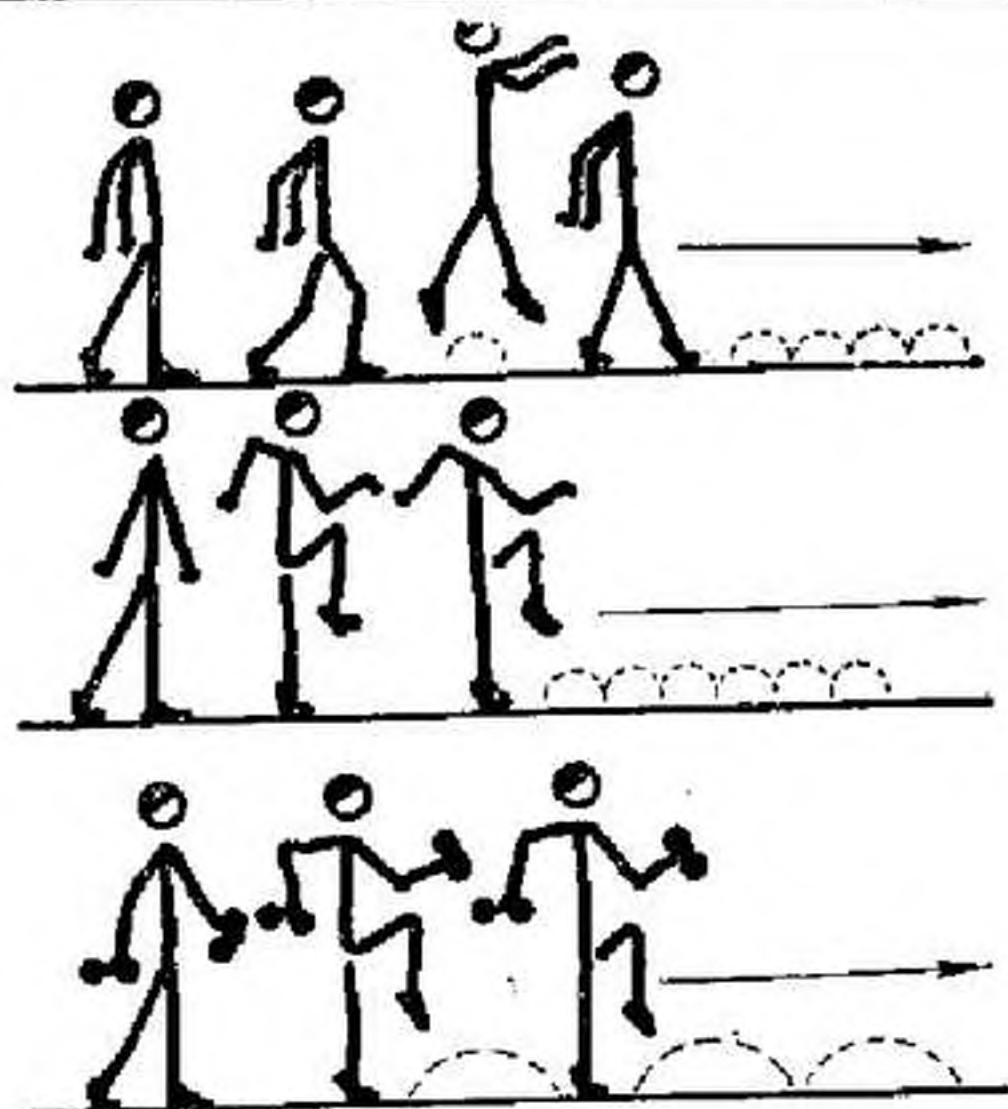


1. И. п. Стоять, опираясь руками о перила или подоконник.

Выполнение. Темповые подскоки с опорой рук.

2. То же, но стоя, без опоры рук.

3. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

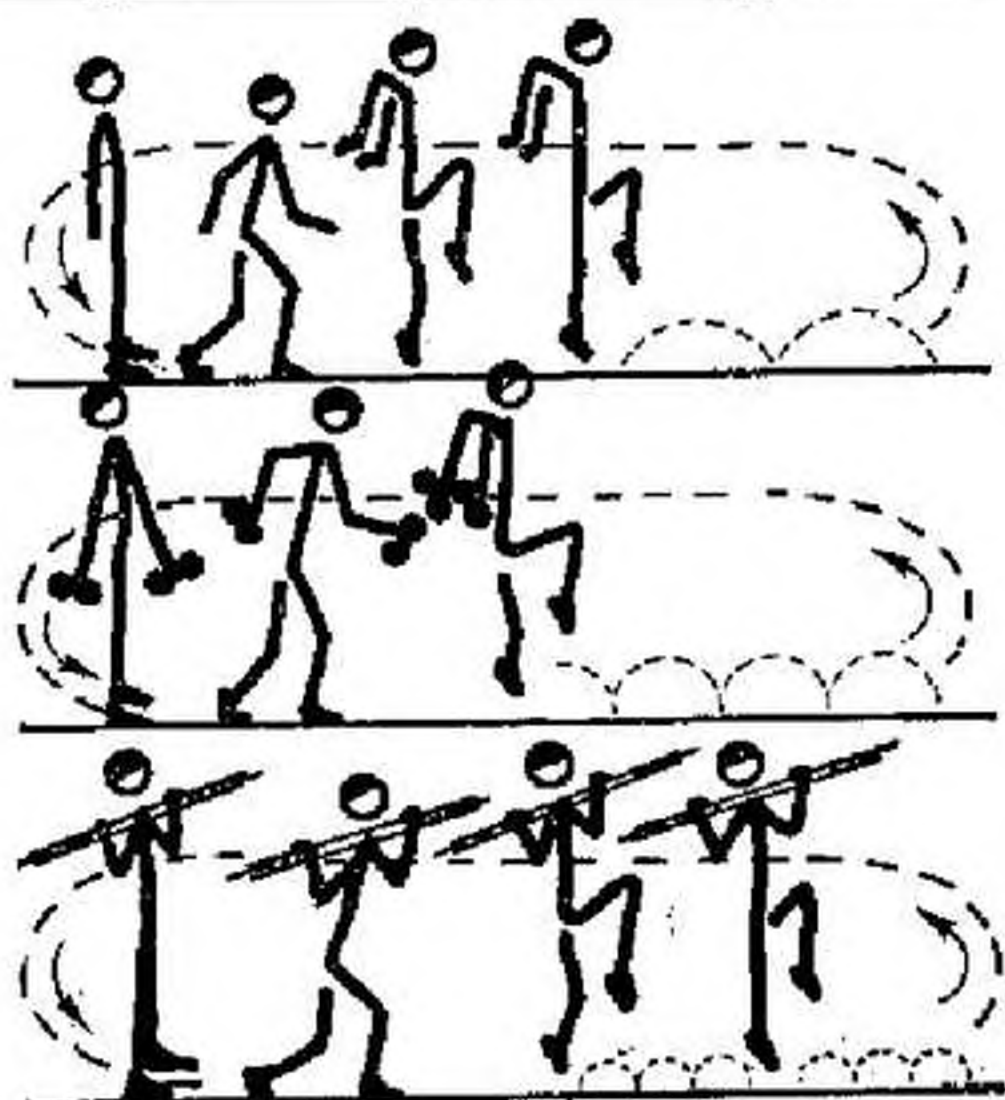


1. И. п. Стойка в шаге, руки отведены слегка назад.

Выполнение. Темповые подскоки на месте с поочередной сменой ног.

2. То же, но с продвижением вперед и выносом бедра маховой ноги вверх.

3. То же, но с гантелями весом 2—3 кг.

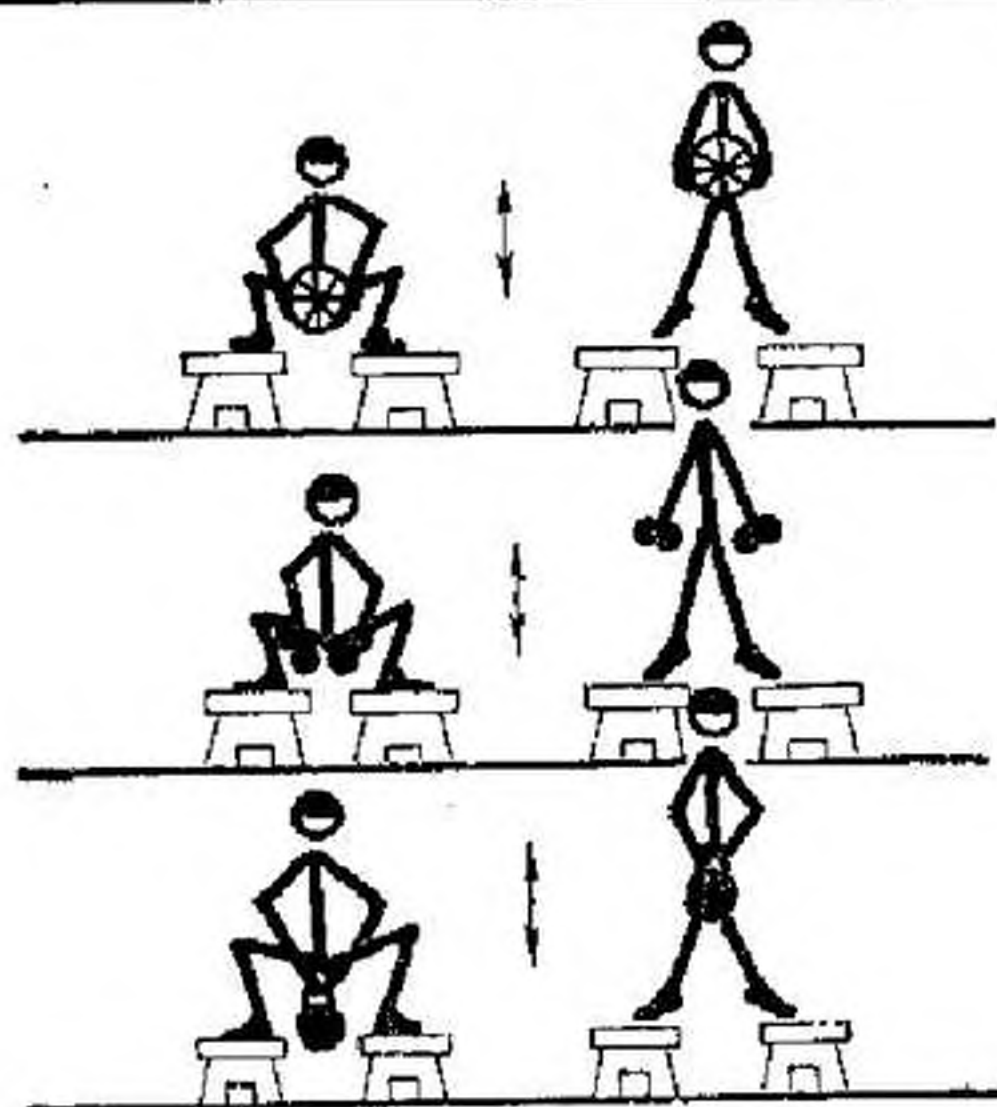


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Поочередные подскоки вверх толчком одной ноги и махом другой с продвижением вперед. Сосредоточить внимание на вынесении прямых плеч вверх и полном выпрямлении толчковой ноги.

2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

3. То же, но в руках гриф от штанги весом 20—25 кг.

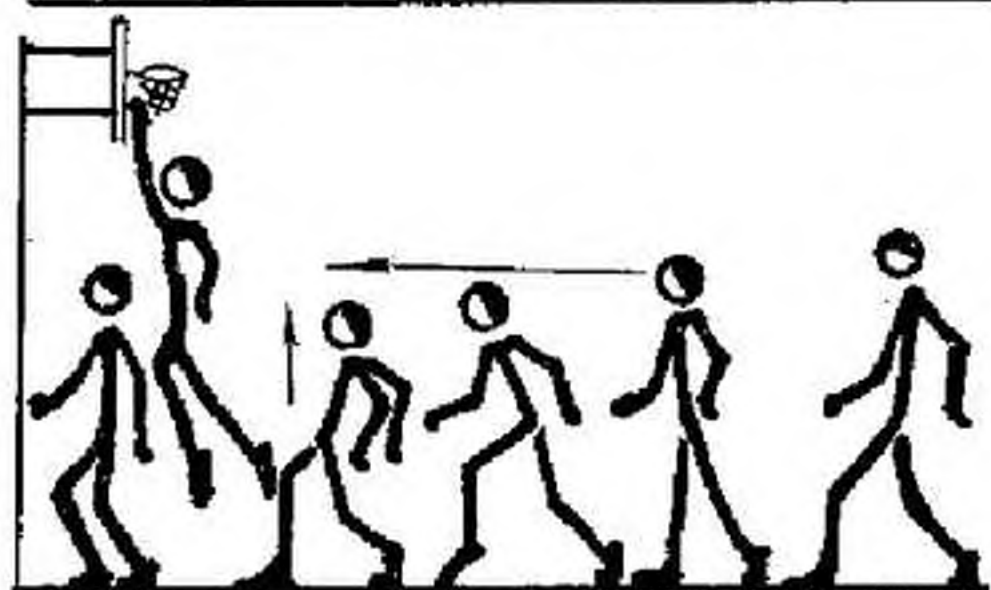
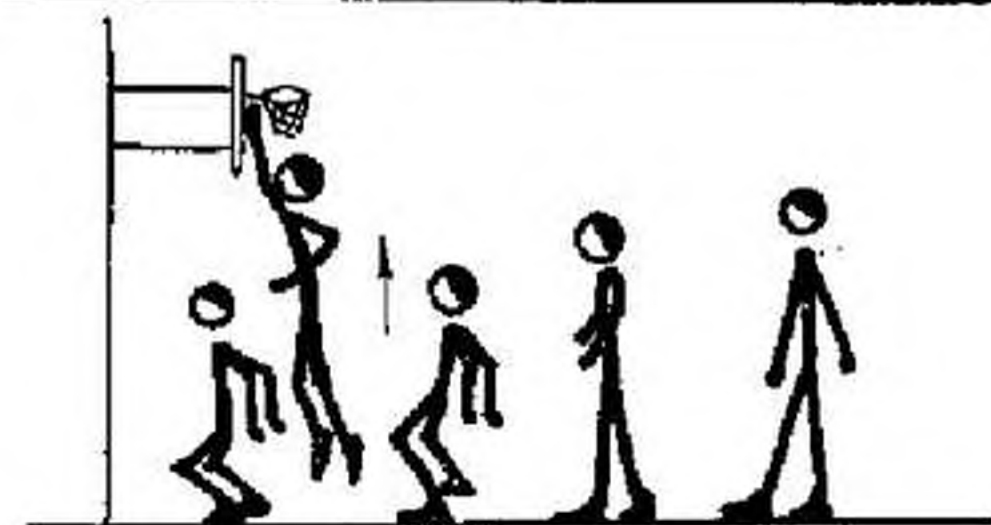


1. И. п. Ноги врозь на двух скамейках, набивной мяч весом 3 кг внизу.

Выполнение. Темповые подскоки вверх, толчком двух ног и приземление на скамейки. Сосредоточить внимание на вынесении прямых плеч вверх.

2. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но в руках гиря весом 16 кг.

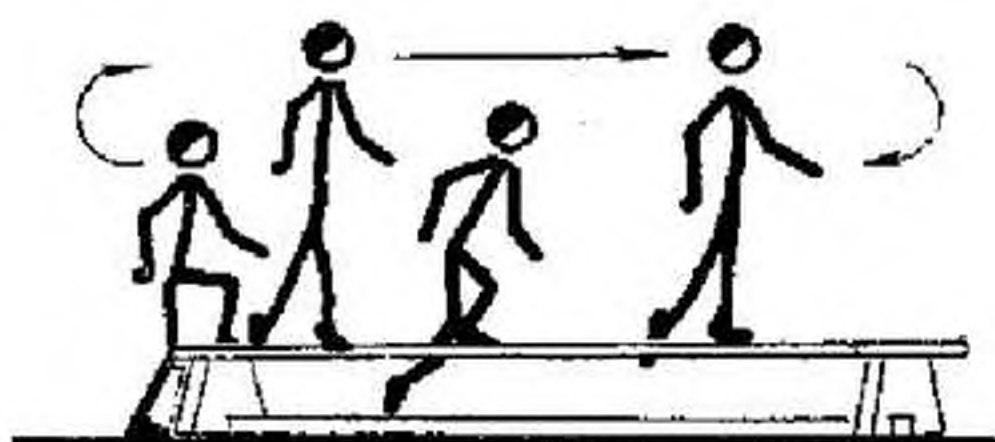


1. И. п. Стоять под баскетбольным щитом.

Выполнение. Прыжки толчком обеих ног с доставанием края баскетбольного щита.

2. То же, но из положения шага, толчком одной и махом другой ноги.

3. То же, но с разбега двух шагов махом одной и толчком другой ноги с доставанием сетки под кольцом.

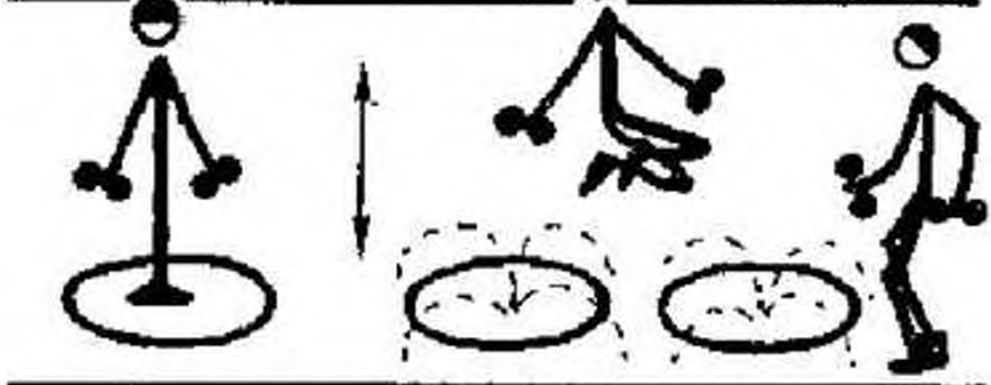
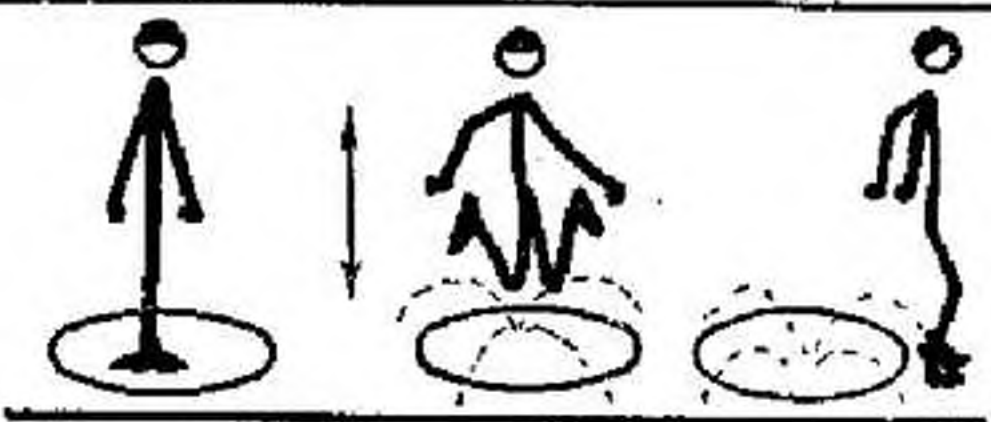


1. И. п. Стоять боком, правая (левая) нога на скамейке.

Выполнение. Продвижение вперед с наступанием на скамейку, выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. При повторении менять толчковую ногу.

2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

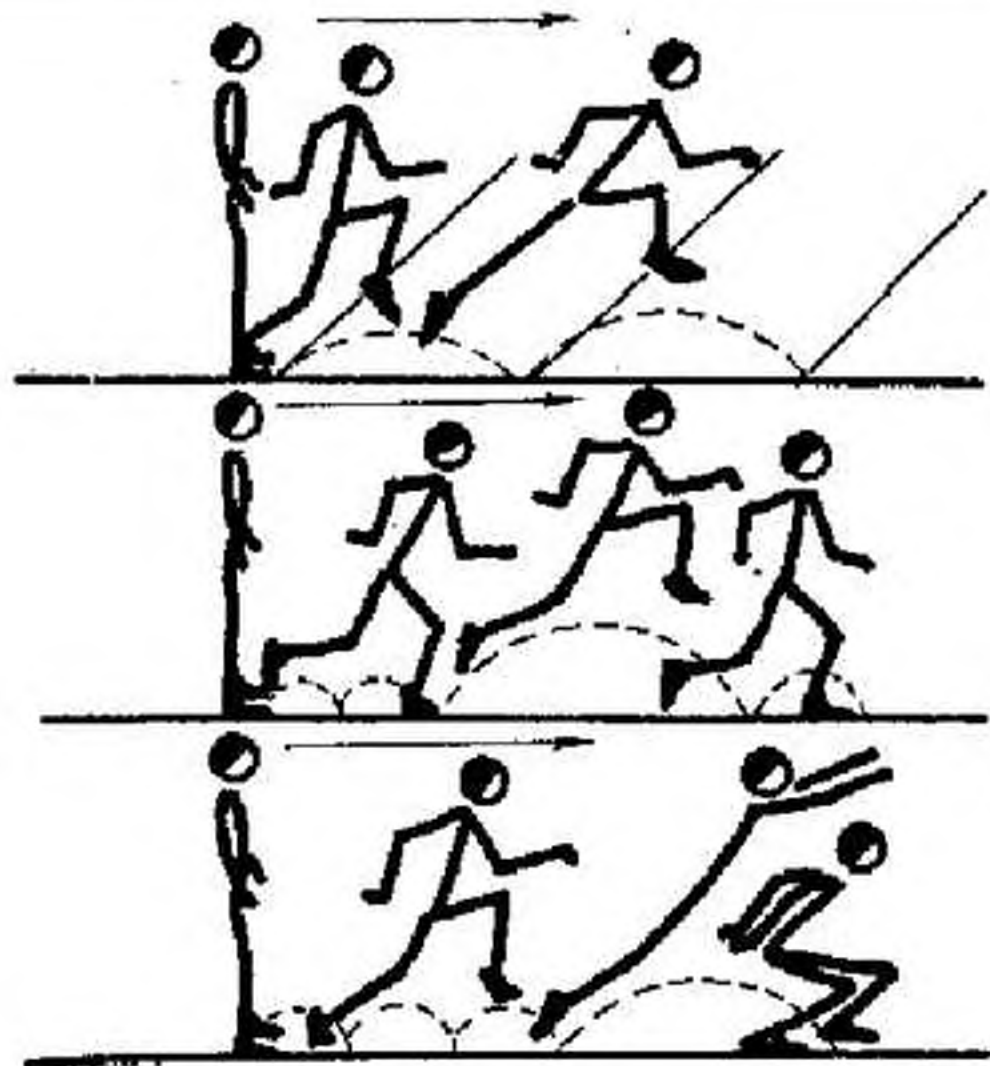


1. И. п. Основная стойка в середине лежащего обруча.

Выполнение. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.

2. То же, но набивной мяч весом 3 кг перед грудью.

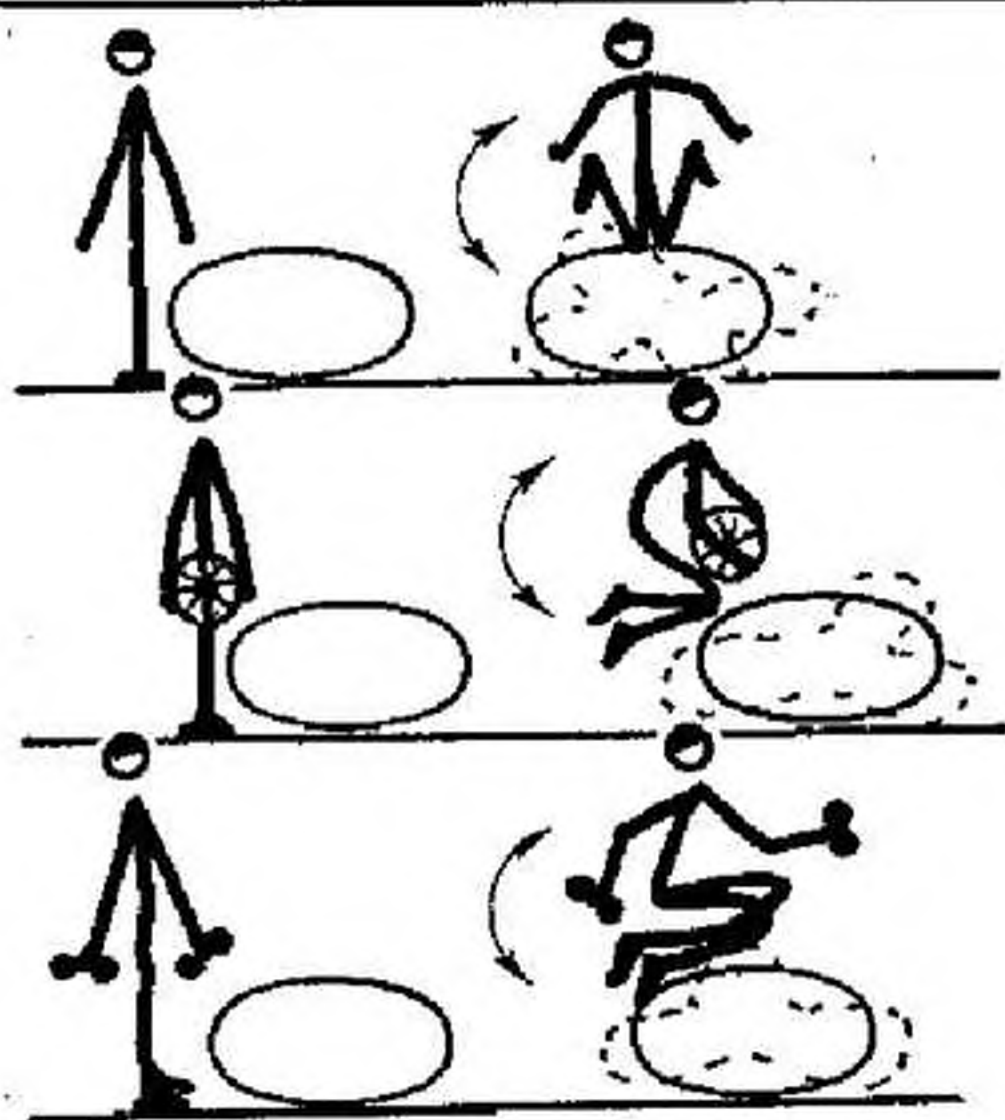
3. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Прыжки с ноги на ногу через полоски. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

2. То же, но сосредоточив внимание на третьем прыжке, выполняя его по более высокой траектории.

3. То же, сосредоточив внимание на третьем прыжке, но с приземлением на обе ноги, чередуя прыжок с правой ноги на левую, а затем на обе ноги.

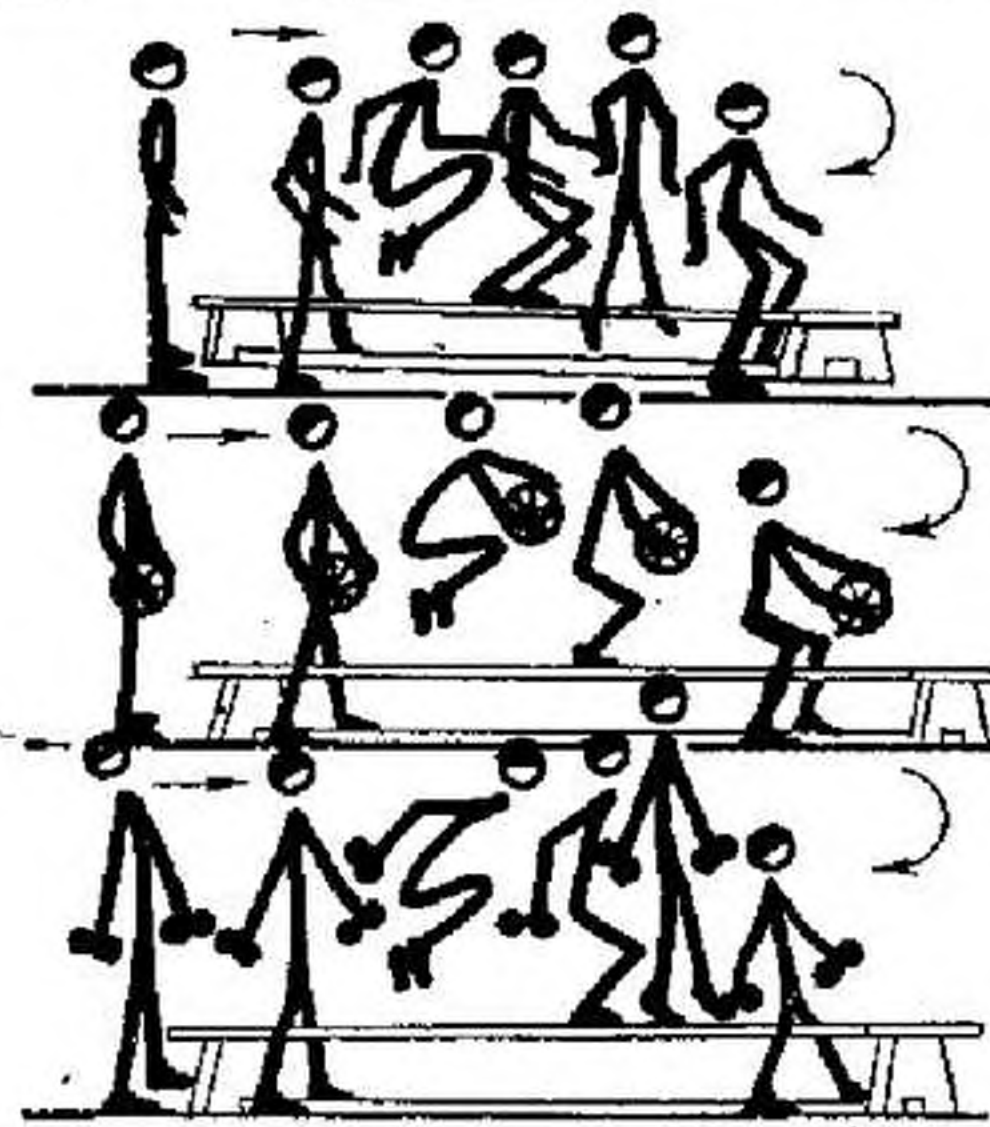


1. И. п. Полуприсед, руки сзади, обруч лежит сбоку.

Выполнение. Темповые прыжки через обруч в различных направлениях.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 2—3 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.

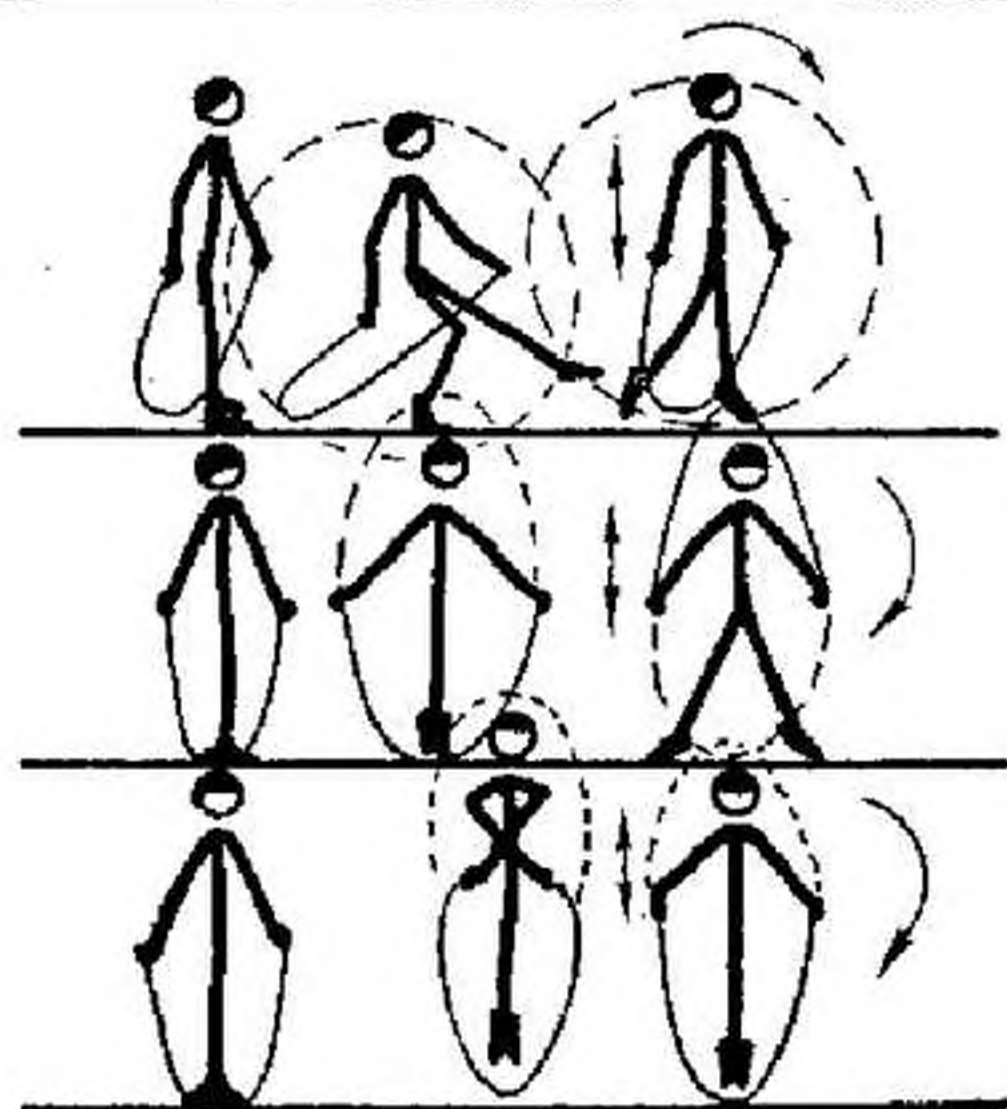


1. И. п. Ноги врозь, скамейка между ног, руки внизу.

Выполнение. Прыжки на скамейку — ноги вместе и со скамейки — ноги врозь с продвижением вперед.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 3—4 кг.

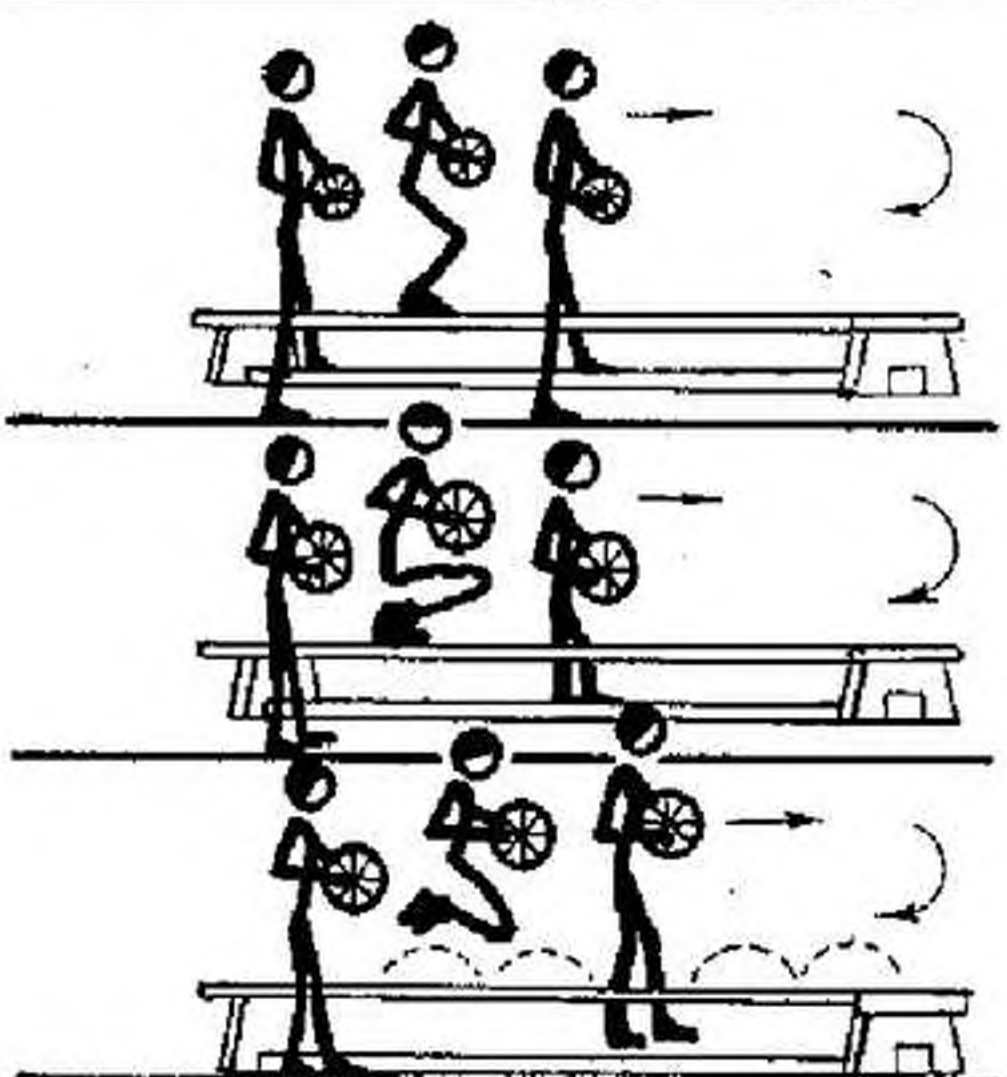


1. И. п. Основная стойка, скакалка сзади.

Выполнение. Темповые прыжки через скакалку с вращением ее вперед. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе.

2. То же, но два прыжка ноги вместе, два — ноги врозь.

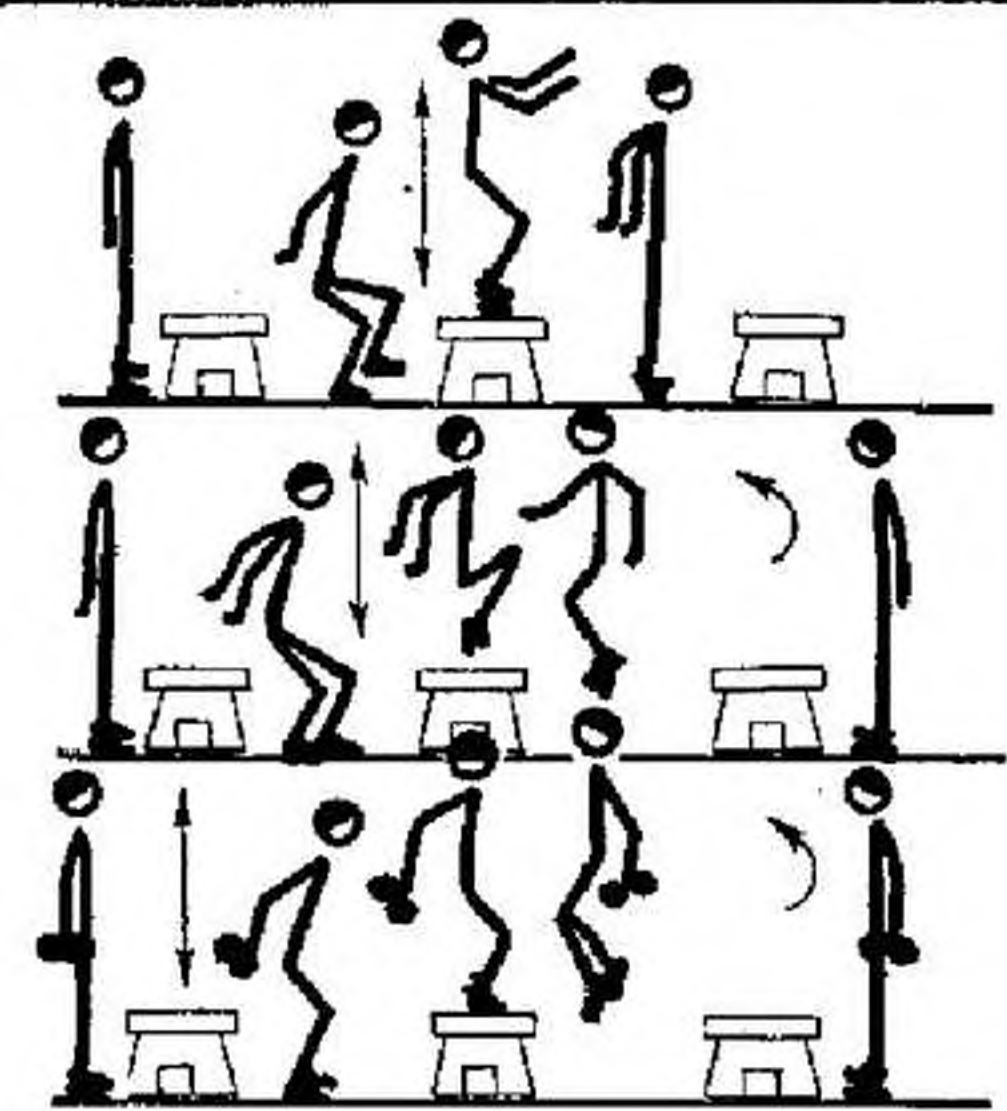
3. То же, но два прыжка руки скрестно, два — руки в стороны.



1. И. п. Ноги врозь, скамейка между ног, набивной мяч весом 2—3 кг внизу. **Выполнение.** Темповые прыжки на скамейку — ноги вместе и со скамейки — ноги врозь с продвижением вперед.

2. То же, но приземляться с правого и левого бока скамейки.

3. То же, но перепрыгивая через скамейку с продвижением вперед змейкой.

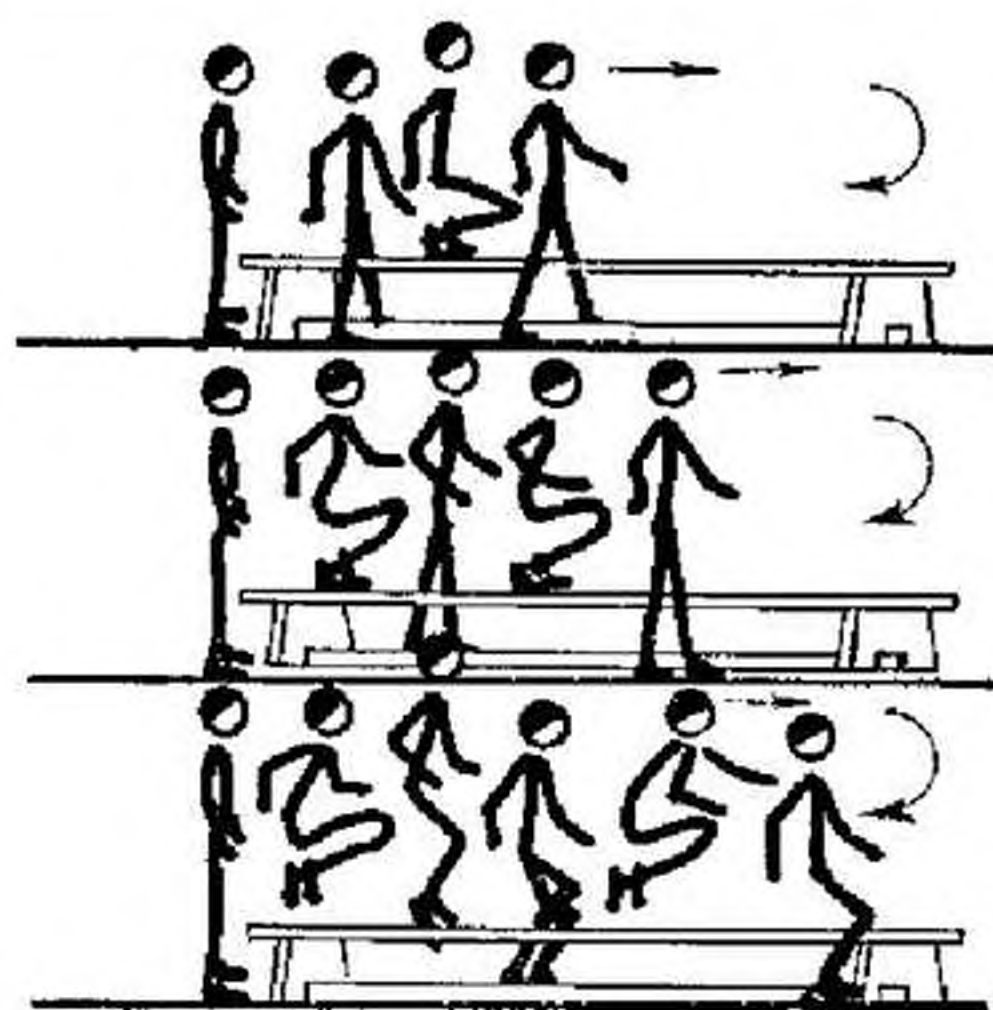


1. И. п. Основная стойка лицом к скамейке.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки назад.

2. То же, но прыжок со скамейки вперед с поворотом на 180° и продолжением выполнения задания.

3. То же, но прыжки с гантелями весом 2—3 кг.

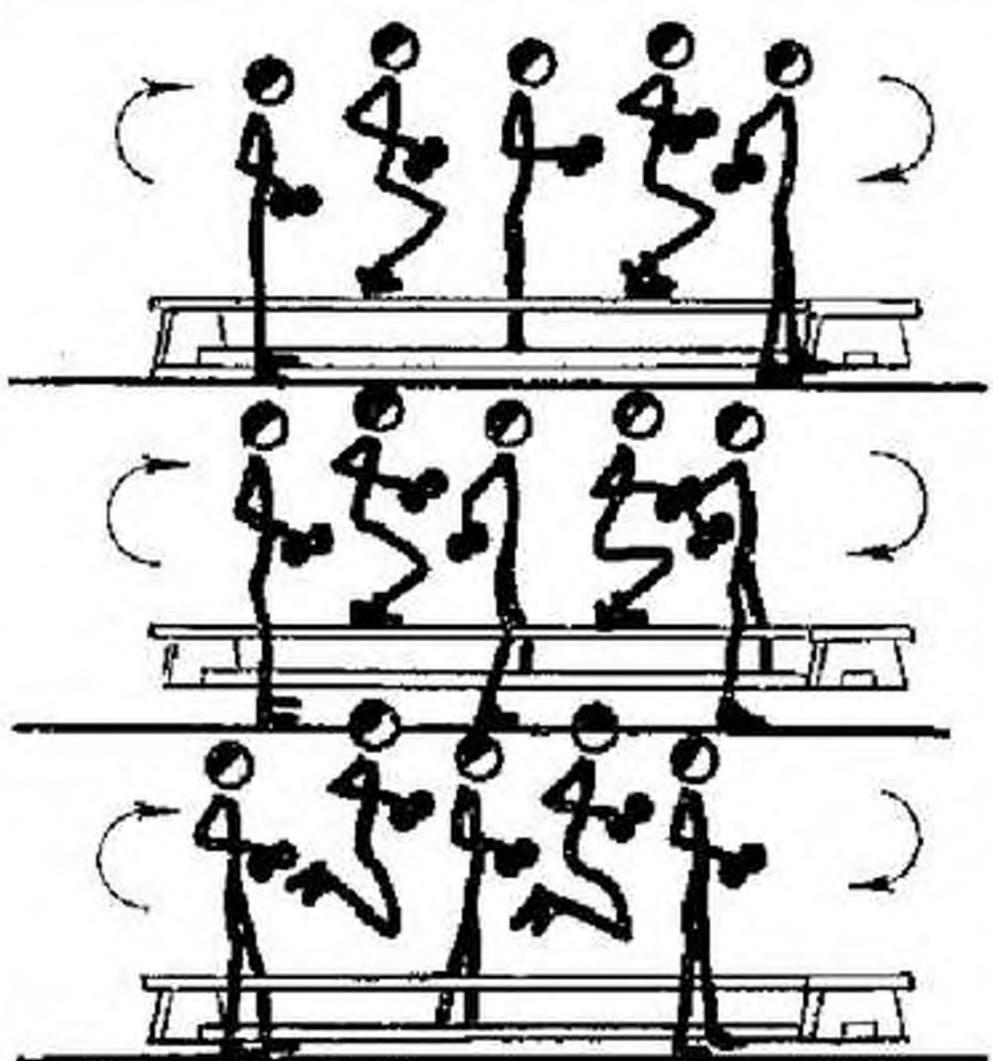


1. И. п. Стоять перед скамейкой в основной стойке.

Выполнение. Темповые прыжки с продвижением вперед, ноги врозь, скамейка между ног, прыжок на скамейку — ноги вместе.

2. То же, но чередуя темповые прыжки на скамейку и прыжки со скамейки с правой и левой стороны.

3. То же, но темповые прыжки двумя ногами через скамейку змейкой с продвижением вперед.

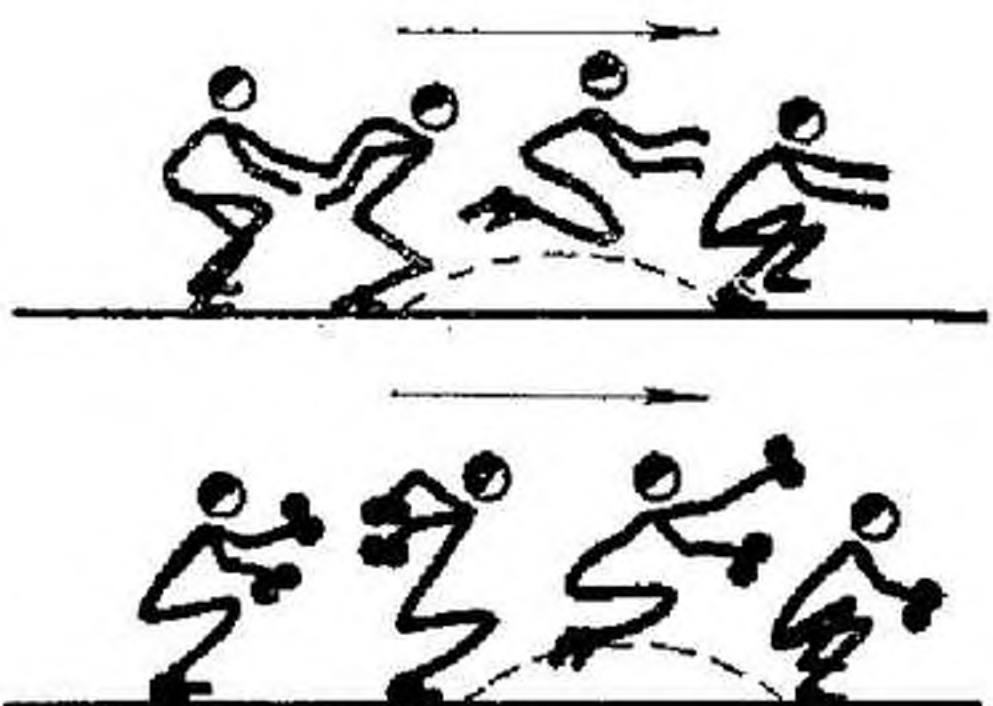


1. И. п. Основная стойка, гантели весом 2 кг внизу, скамейка сбоку.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки толчком обеих ног с продвижением вперед.

2. То же, но темповые прыжки на скамейку и со скамейки двумя ногами, чередуя приземление справа, слева и ноги врозь с продвижением вперед.

3. То же, но темповые прыжки двумя ногами змейкой через скамейку с продвижением вперед.

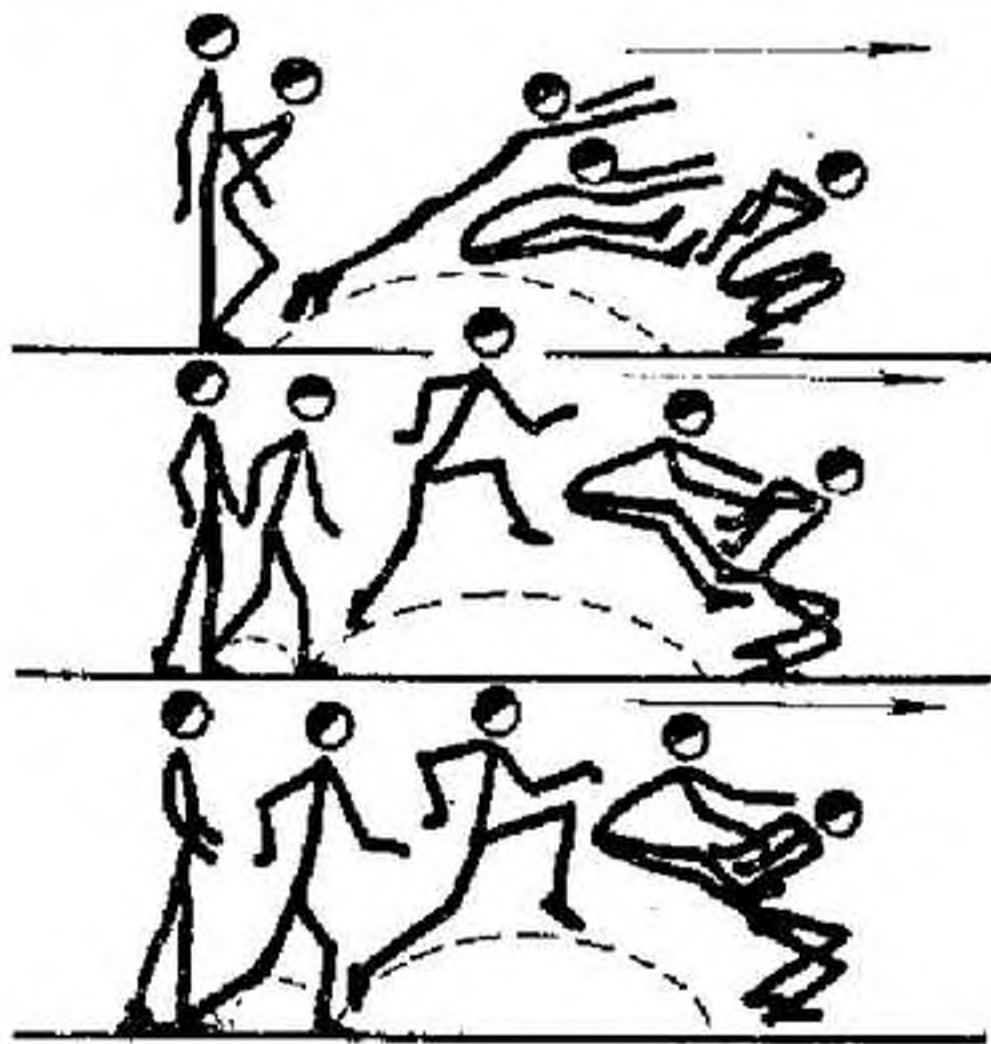


1. И. п. Низкий присед, руки отведены назад.

Выполнение. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.

2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.

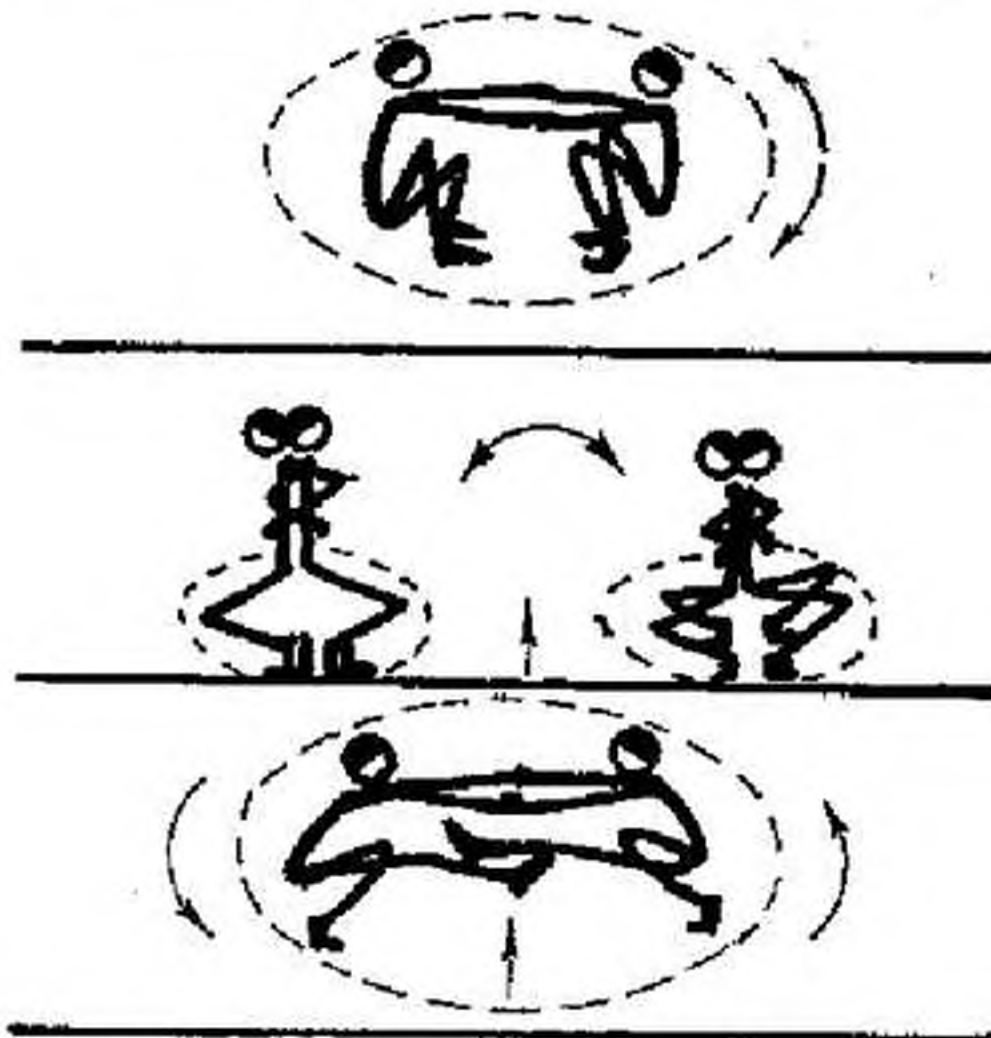
3. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке.

2. То же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч.

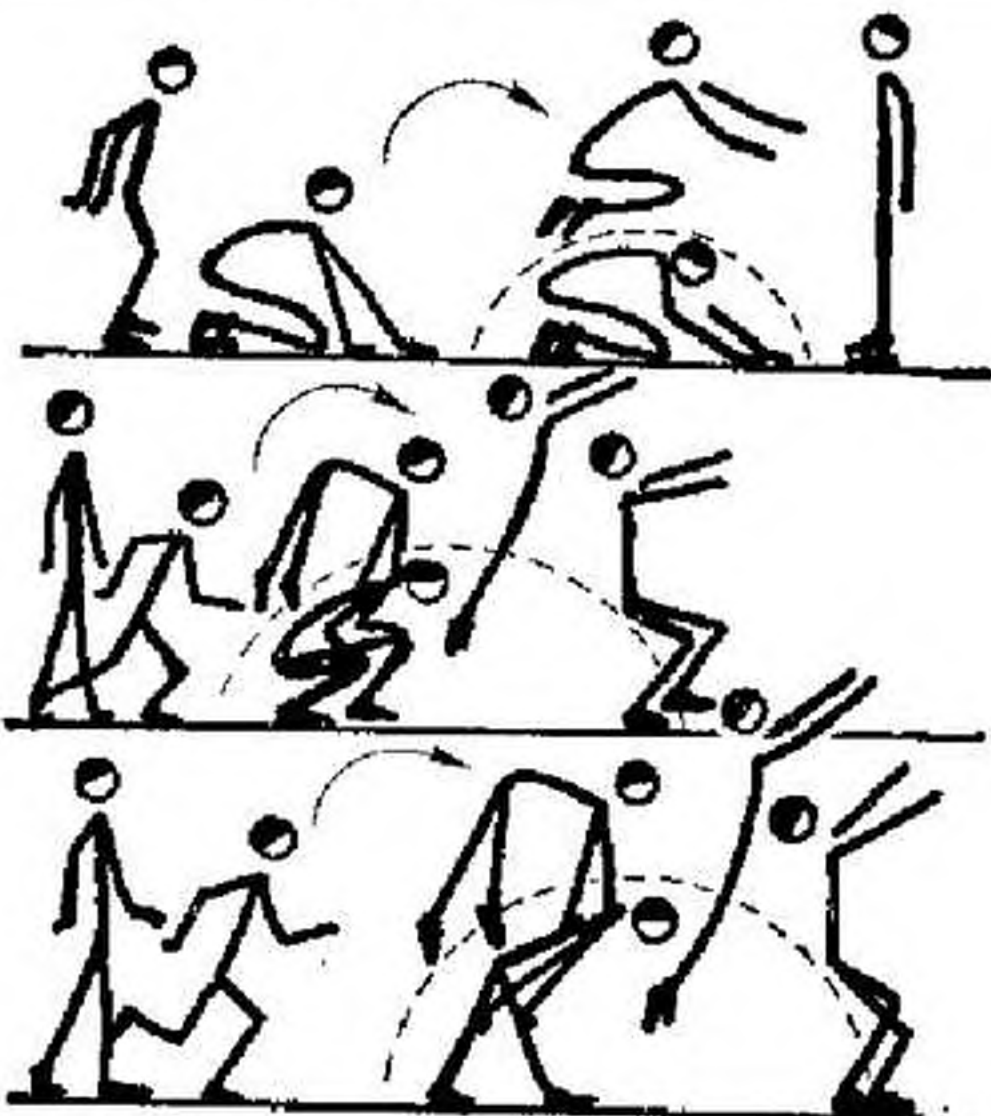
3. То же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги. Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в безопорном положении, сохраняя его как можно более длительное время.



1. И. п. Партнеры в низком приседе держатся за руки.
Выполнение. Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в низком приседе.

2. То же, но партнеры находятся в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.

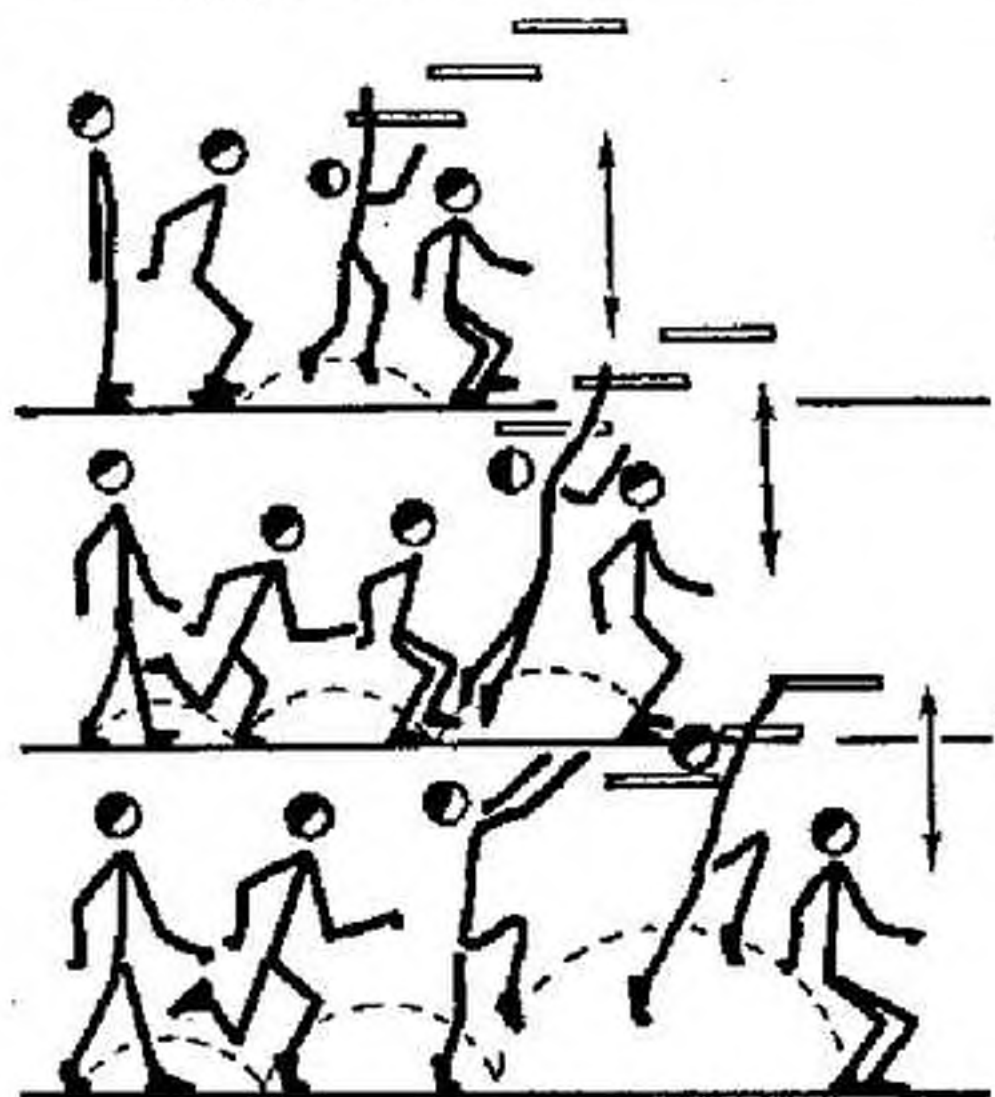
3. То же, партнеры находятся в низком приседе, но лицом друг к другу, взявшись за руки и одновременно вынося левые (правые) ноги.



1. И. п. Первый партнер приготовился к прыжку через второго, второй — в упоре на коленях.
Выполнение. Прыжки через партнера со сменой мест.

2. То же, но опорный прыжок ноги врозь через второго партнера, находящегося в упоре, присев.

3. То же, но второй в упоре, согнувшись с опорой рук о бедра.

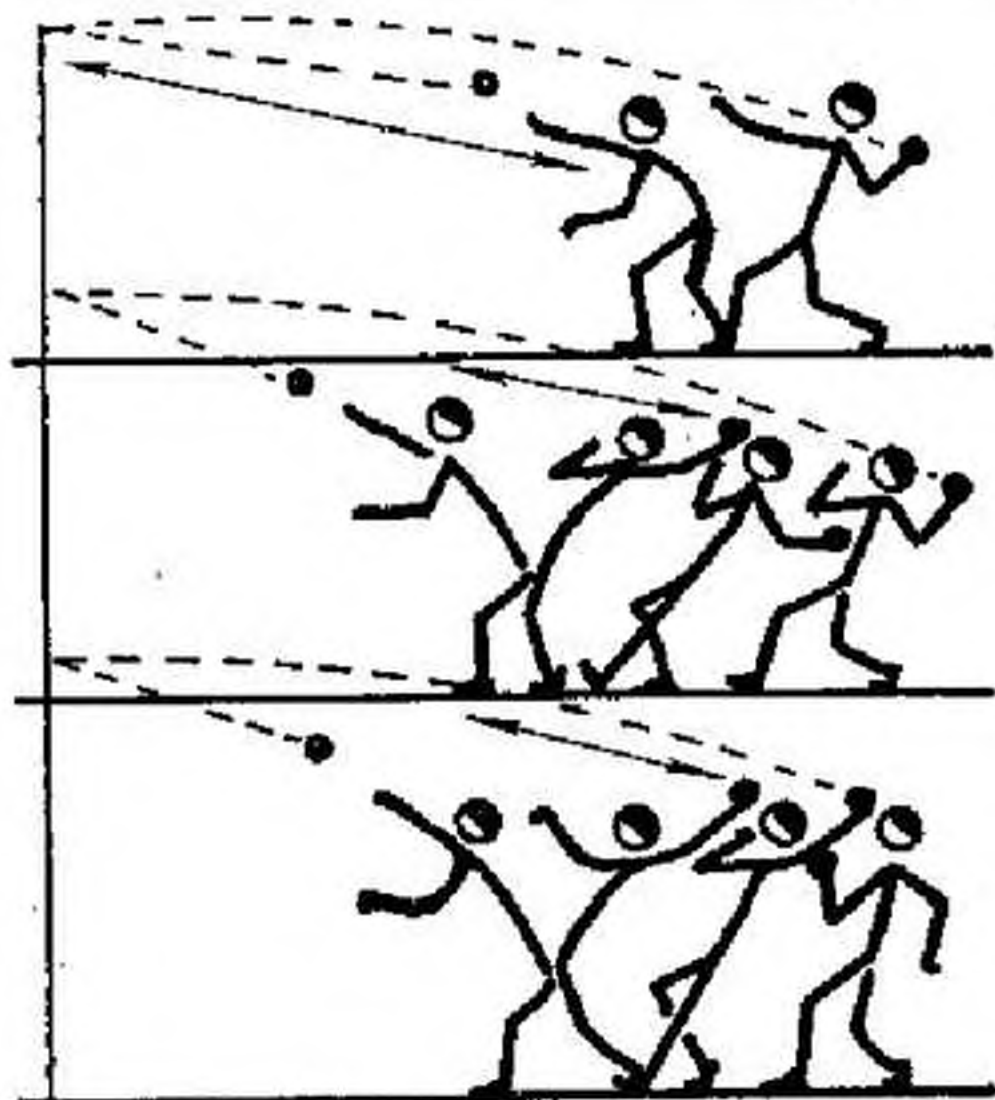


1. И. п. Стоять боком, рядом со стенкой, под указателями 1-й или 2-й высоты.

Выполнение. Прыжки с места с доставкой указателей высоты.

2. То же, но с разбега 3 шагов, толчком двух ног.

3. То же, но с разбега 3—5 шагов, толчком одной ноги и махом другой.

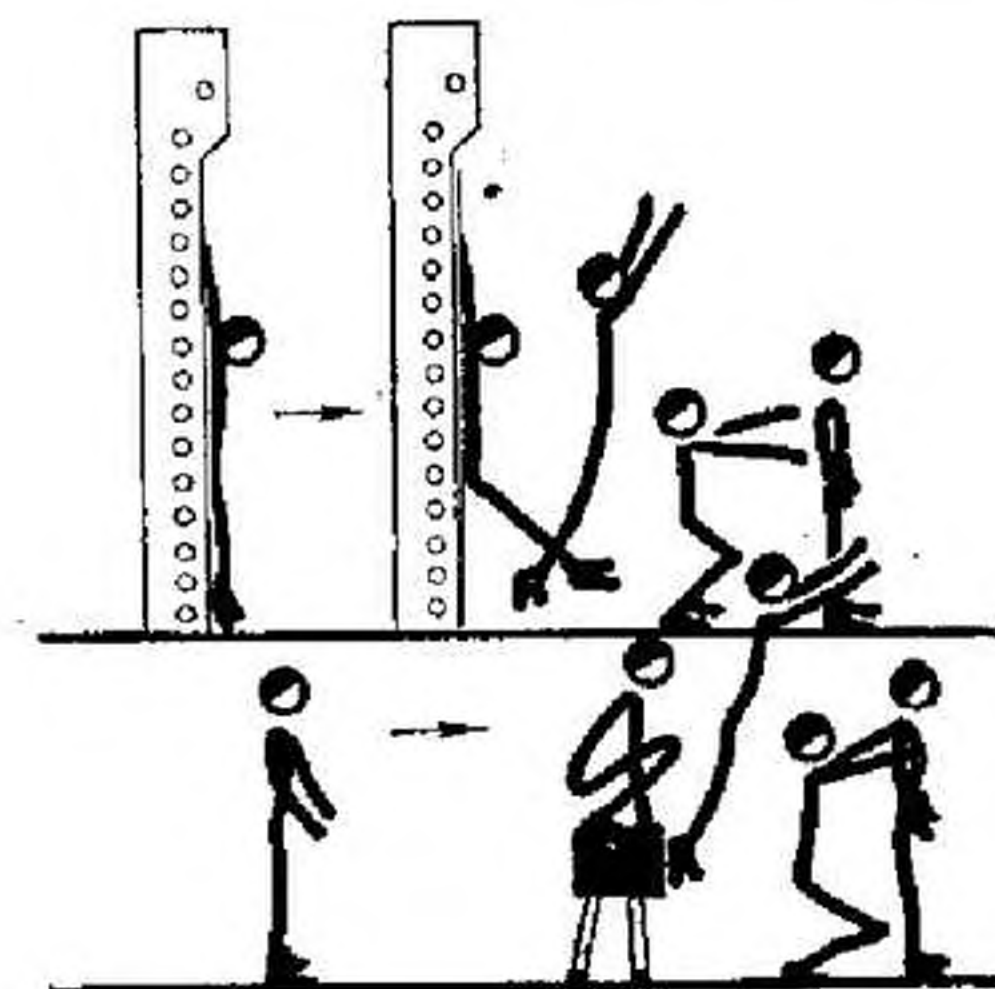


1. И. п. Стоять боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, теннисный мяч в руках.

Выполнение. Метать теннисный мяч на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей мяча.

2. То же, но с разбега трех шагов, стоя на расстоянии 12—15 м.

3. То же, но с разбега 5—7 шагов, стоя на расстоянии 18—20 м.

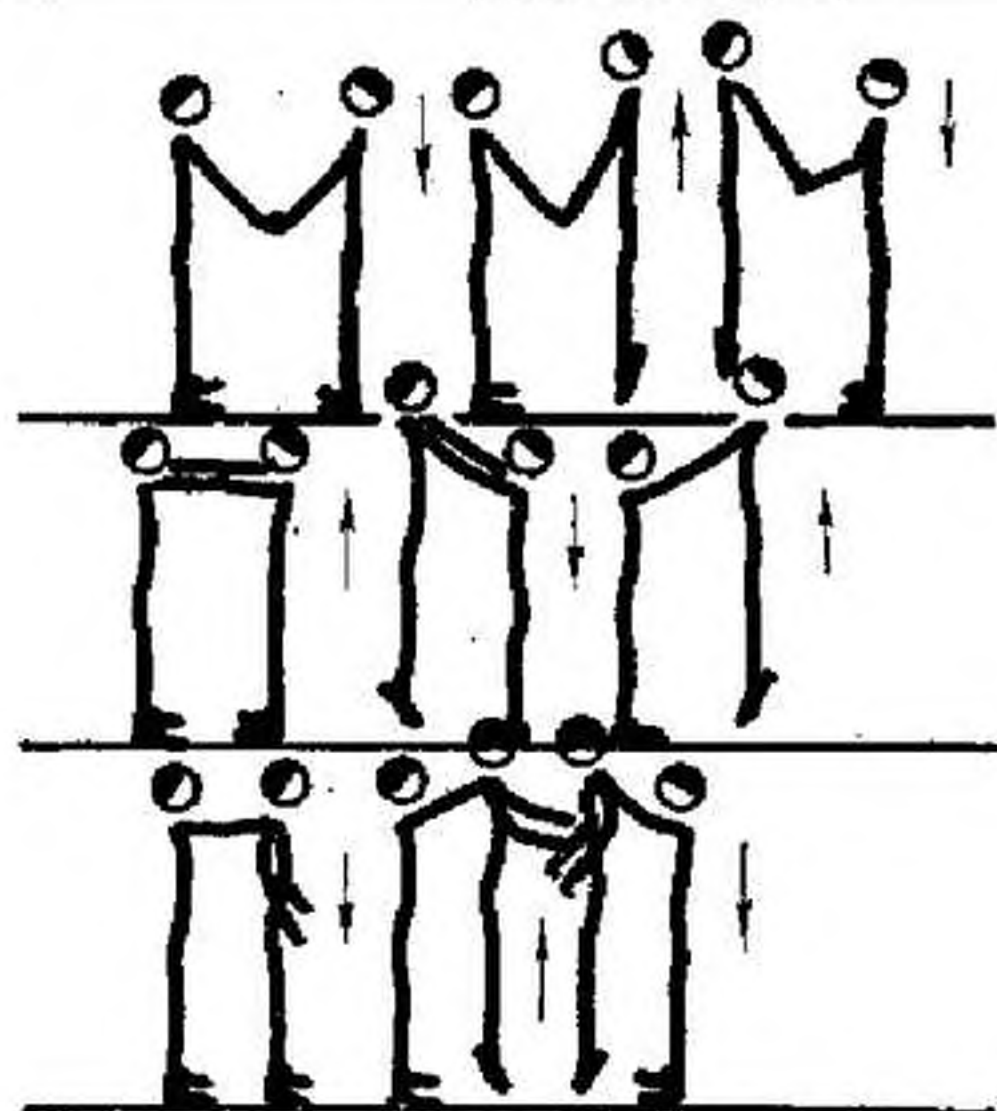


1. И. п. Вис на средней рейке гимнастической стенки.

Выполнение. Соскок прогнувшись (элемент гимнастического соскока) с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но вис на верхней рейке гимнастической стенки.

3. То же, но из упора присев (конь, козел, плинты), высота 1—1,2 м.

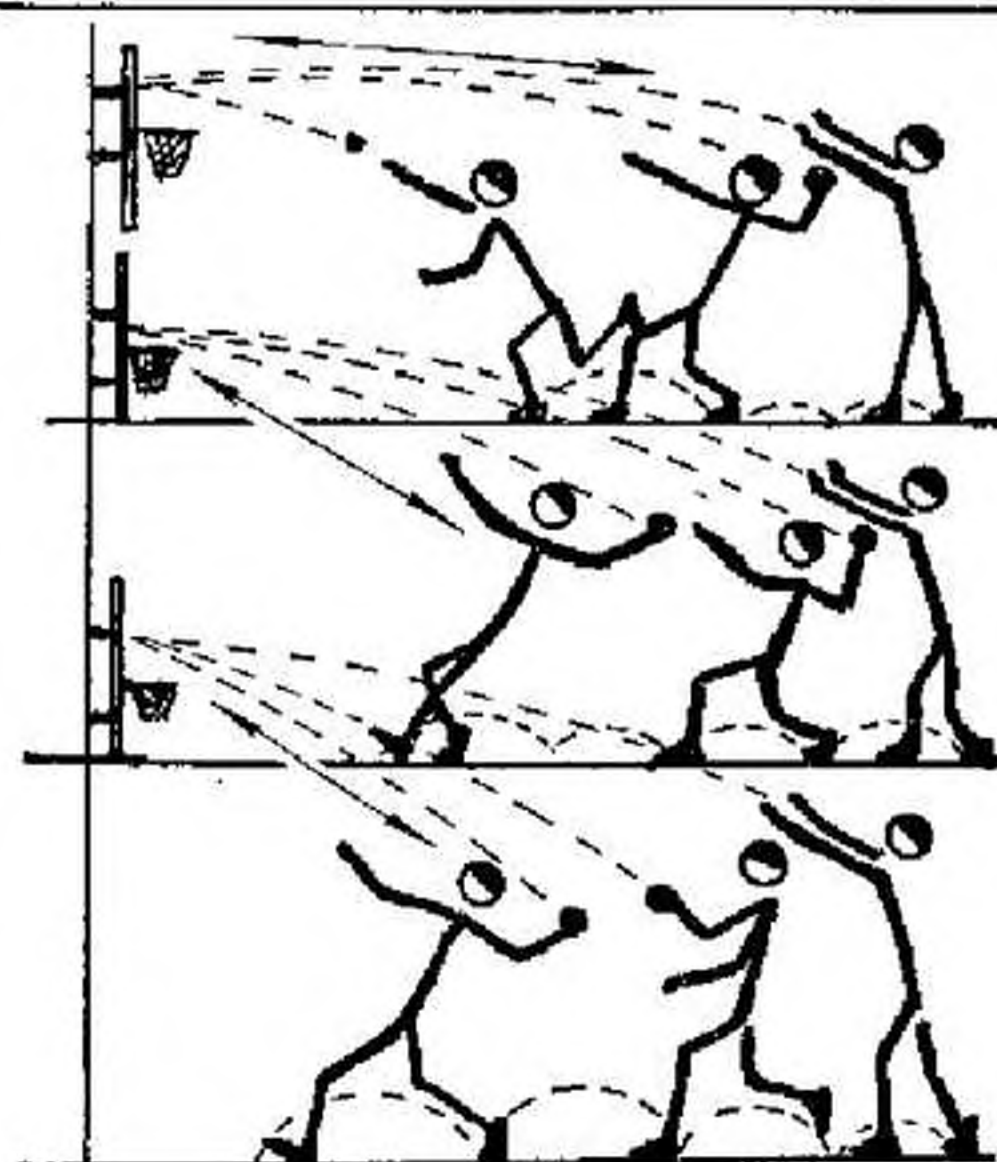


1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки.

Выполнение. Поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера.

2. То же, но положив руки на плечи.

3. То же, но стоя друг за другом, руки заднего лежат на плечах впереди стоящего.

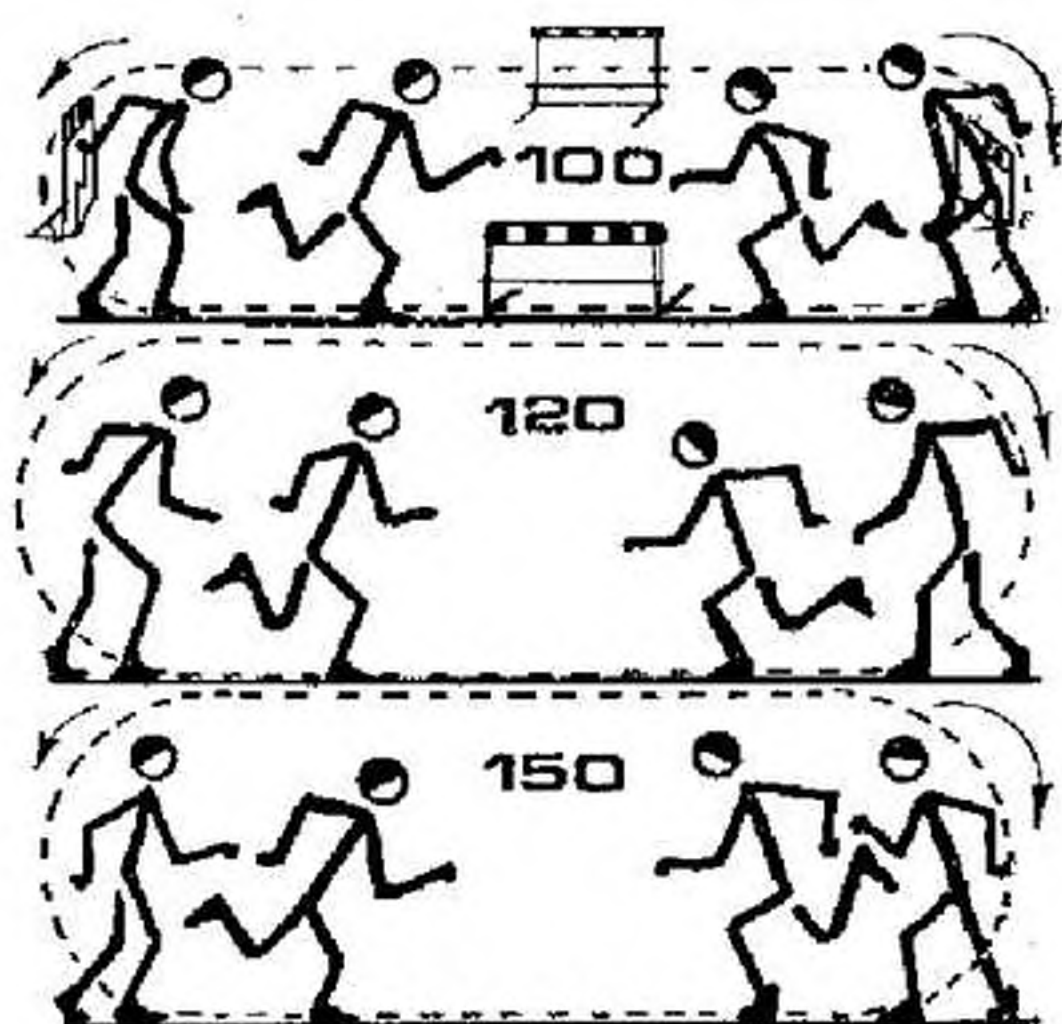


1. И. п. Первый стоит с теннисным мячом на расстоянии 8—10 м от баскетбольного щита, второй стоит за первым на расстоянии 10—12 м.

Выполнение. Прицельные броски в баскетбольный щит с последующей ловлей отскочившего теннисного мяча и сменой мест между партнерами.

2. То же, но первый стоит на расстоянии 12—15 м, второй — 15—17 м, бросок с разбега 3 шагов.

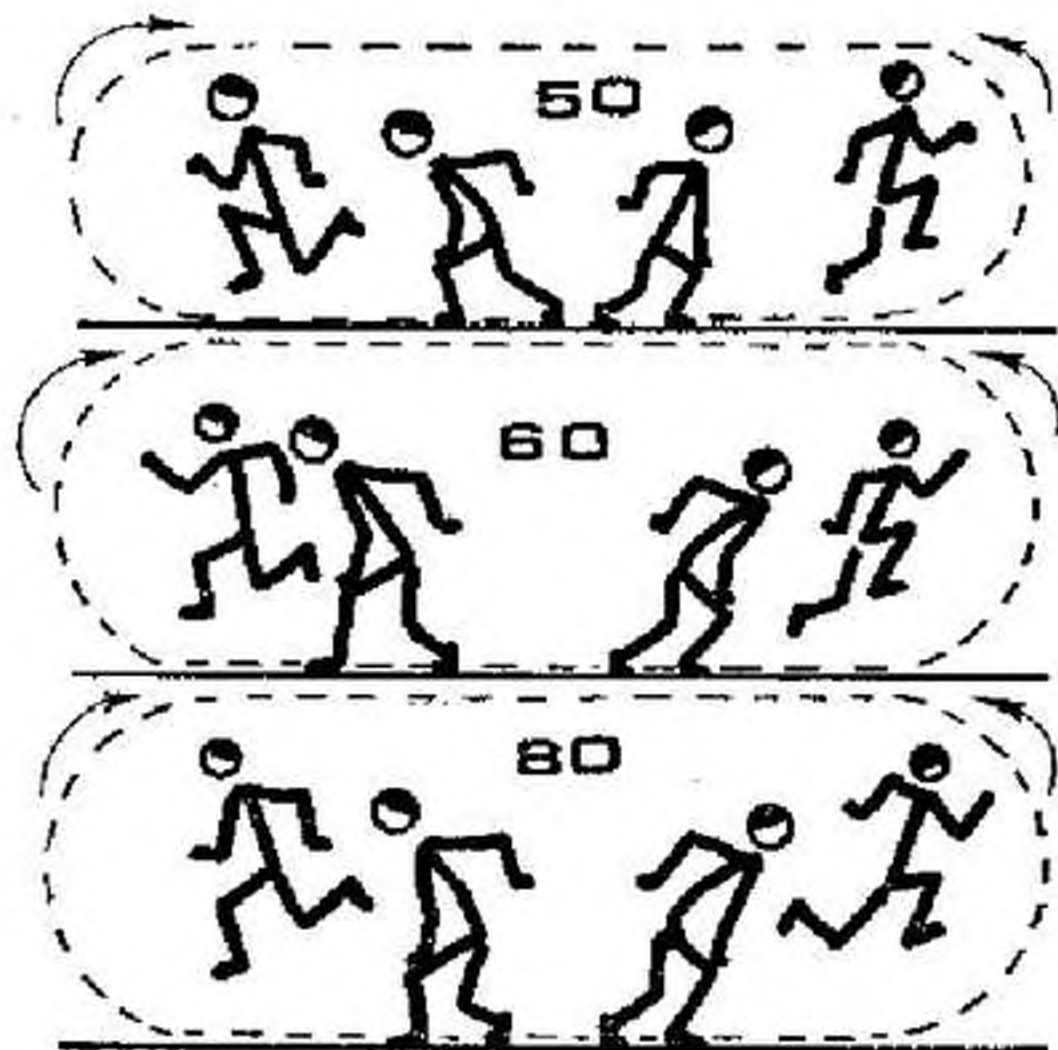
3. То же, но первый стоит на расстоянии 18—20 м, второй — 20—22 м, разбег 5 шагов.



1. И. п. Высокий старт, партнеры стоят лицами в противоположные стороны. **Выполнение.** Бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 100 м, соревновательным методом, кто скорей вернется на свое место.

2. То же, но на расстояние 120 м.

3. То же, но на расстояние 150 м.

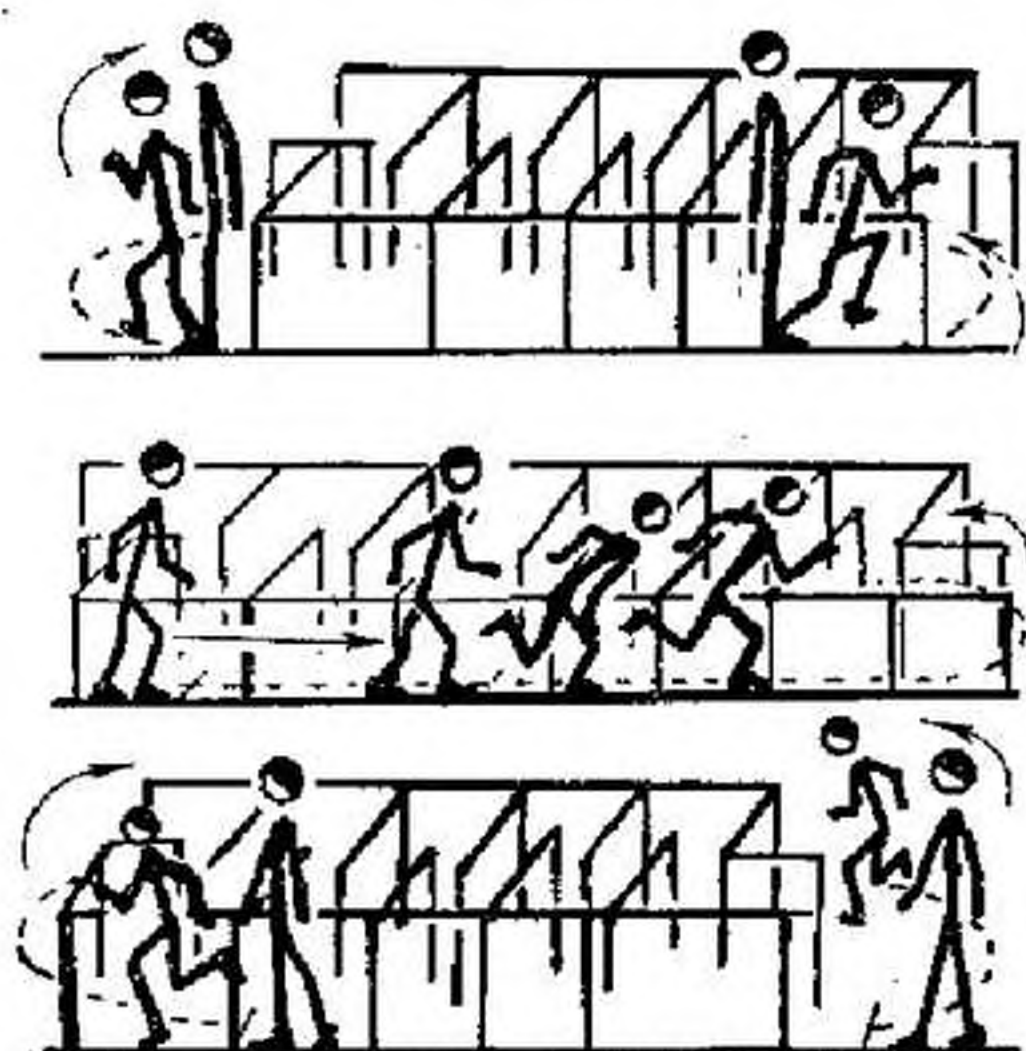


1. И. п. Партнеры стоят в положении высокого старта лицами в противоположных направлениях.

Выполнение. Бег два раза по кругу диаметром 50 м с максимальной скоростью на опережение партнера.

2. То же, но круг диаметром 60 м.

3. То же, но круг диаметром 80 м.

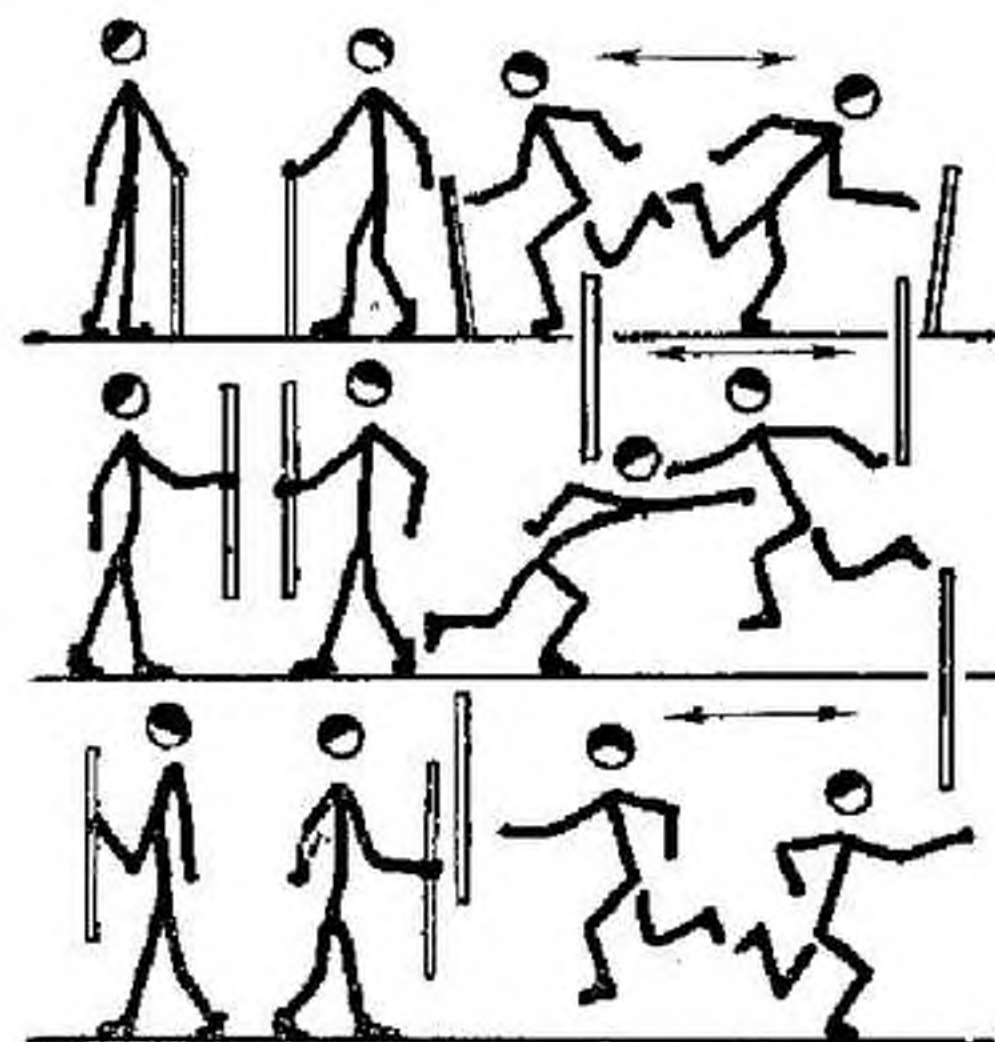


1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу на равном удалении от концов лабиринта.

Выполнение. В максимально быстром темпе преодолеть лабиринт на опережение партнера.

2. То же, но с учетом гандикаба (более слабый партнер стоит на 5—8 шагов ближе к финишу). Партнеры начинают бег в одном направлении.

3. То же, но более слабый партнер стоит ближе к финишу на 5—10 шагов и партнеры начинают бег в противоположном направлении.

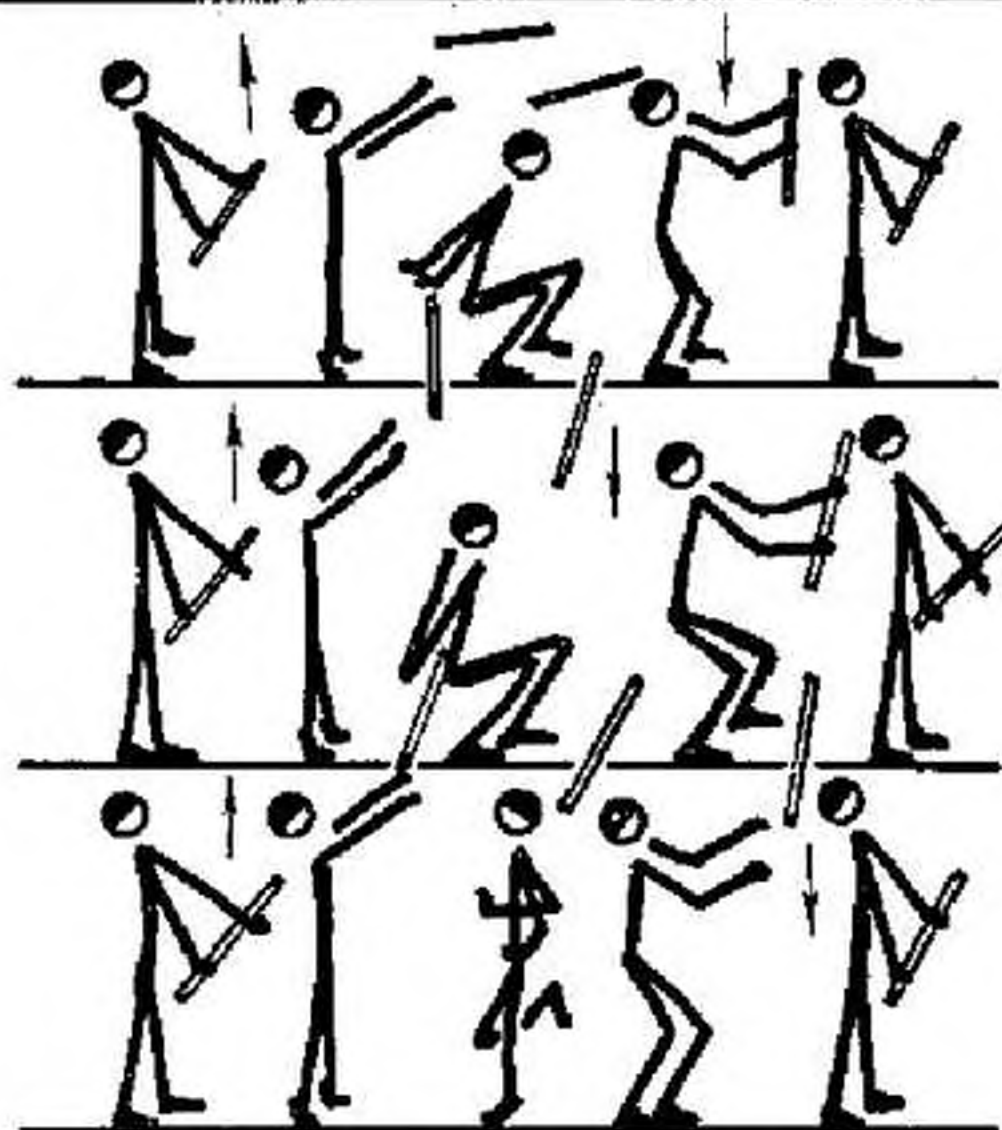


1. И. п. Партнеры стоят друг перед другом, удерживая вертикально гимнастические палки.

Выполнение. По общему сигналу партнеры меняются местами, стремясь удержать палку партнера, не дав ей упасть.

2. То же, но гимнастические палки удерживаются в руке вертикально вверх. И по сигналу партнеры меняются палками.

3. То же, но партнеры стоят друг к другу спиной и по сигналу подбрасывают палки вертикально вверх, меняясь палками и местами.

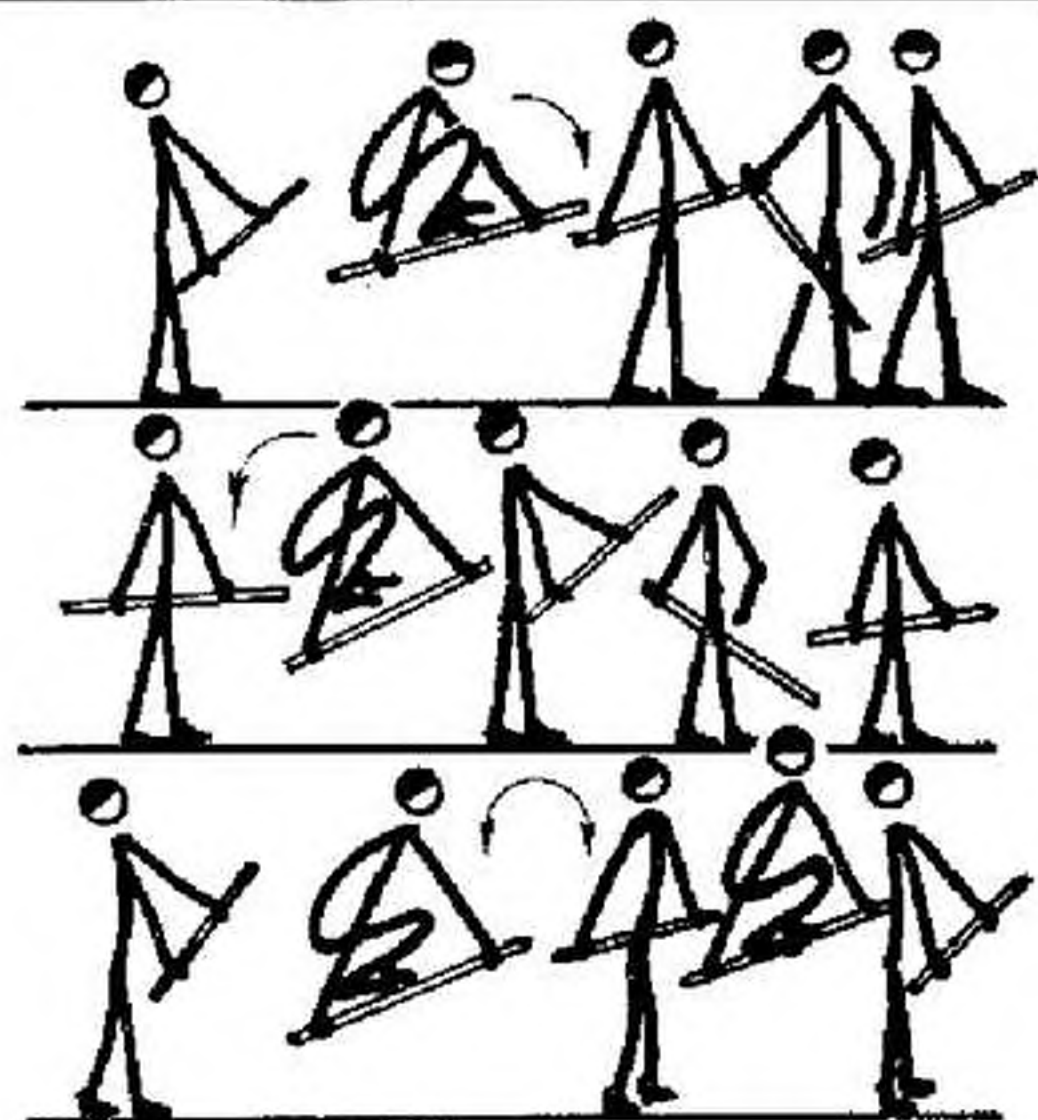


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на ладонях горизонтально.

Выполнение. Подбрасывание палки вверх с одновременным приседанием и вставанием с последующей ее ловлей.

2. То же, но присев, сделать хлопок руками сзади.

3. То же, но совершить поворот на 360° на одной ноге, чередуя повороты в левую и правую стороны.

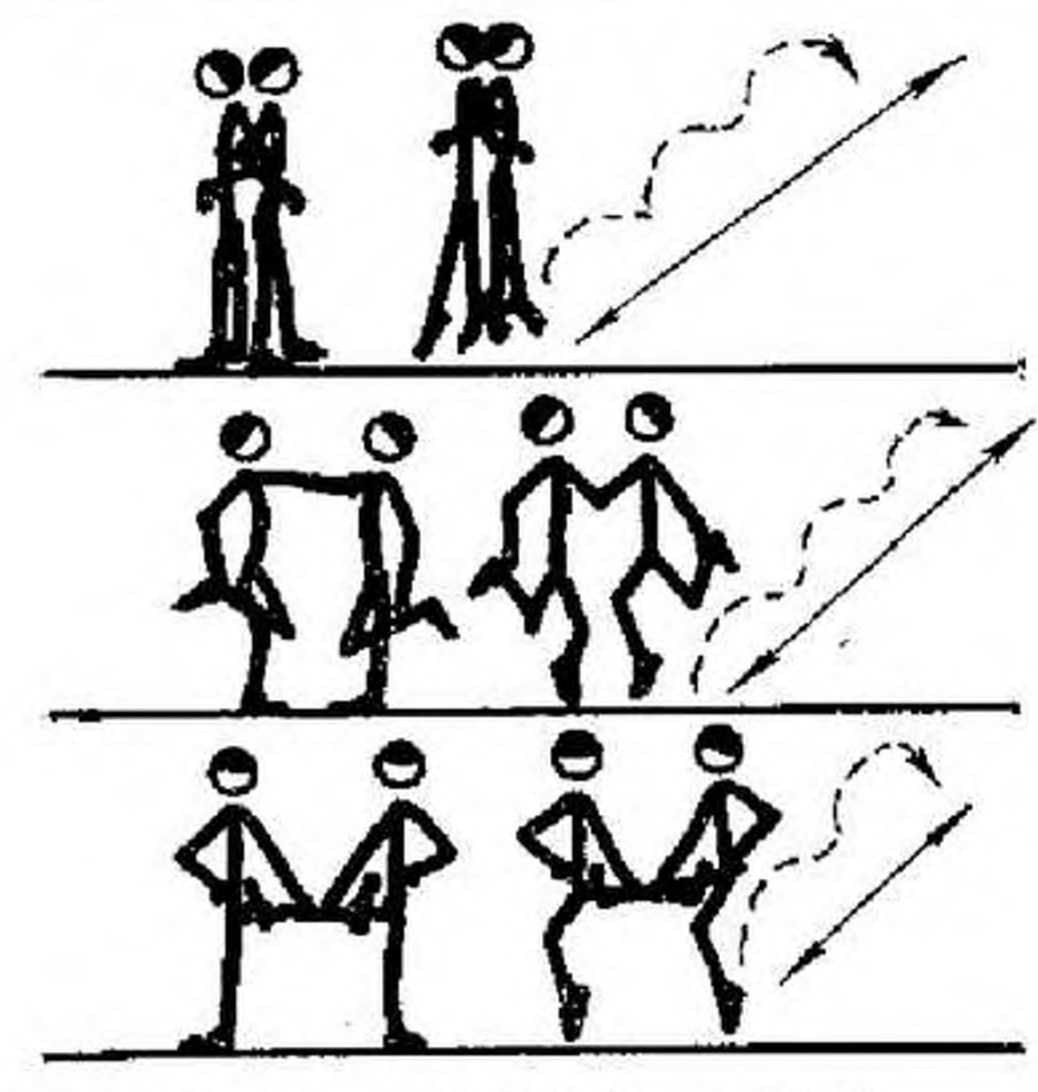


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка спереди внизу, хватом за концы.

Выполнение. Прыжки через палку вперед с последующим переводом палки вперед через сторону.

2. То же, но прыжки через горизонтальную палку назад.

3. То же, но чередовать прыжок вперед с прыжком назад.

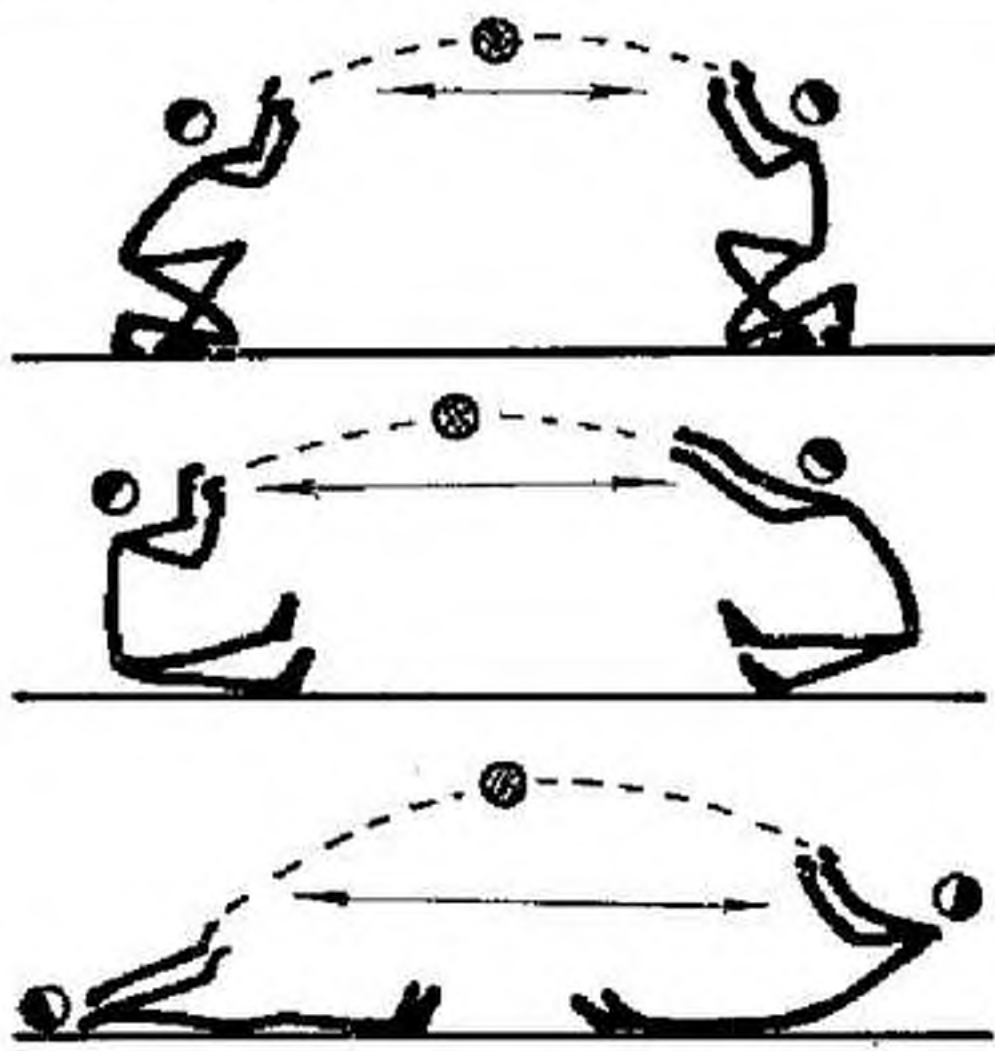


1. И. п. Партнеры стоят друг к другу спиной, соединив руки в локтевых суставах, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Передвижение боком на отрезках прямой приставными прыжками.

2. То же, но передвижение лицом вперед на одной ноге, захватив одной рукой плечо партнера, другой свою ногу.

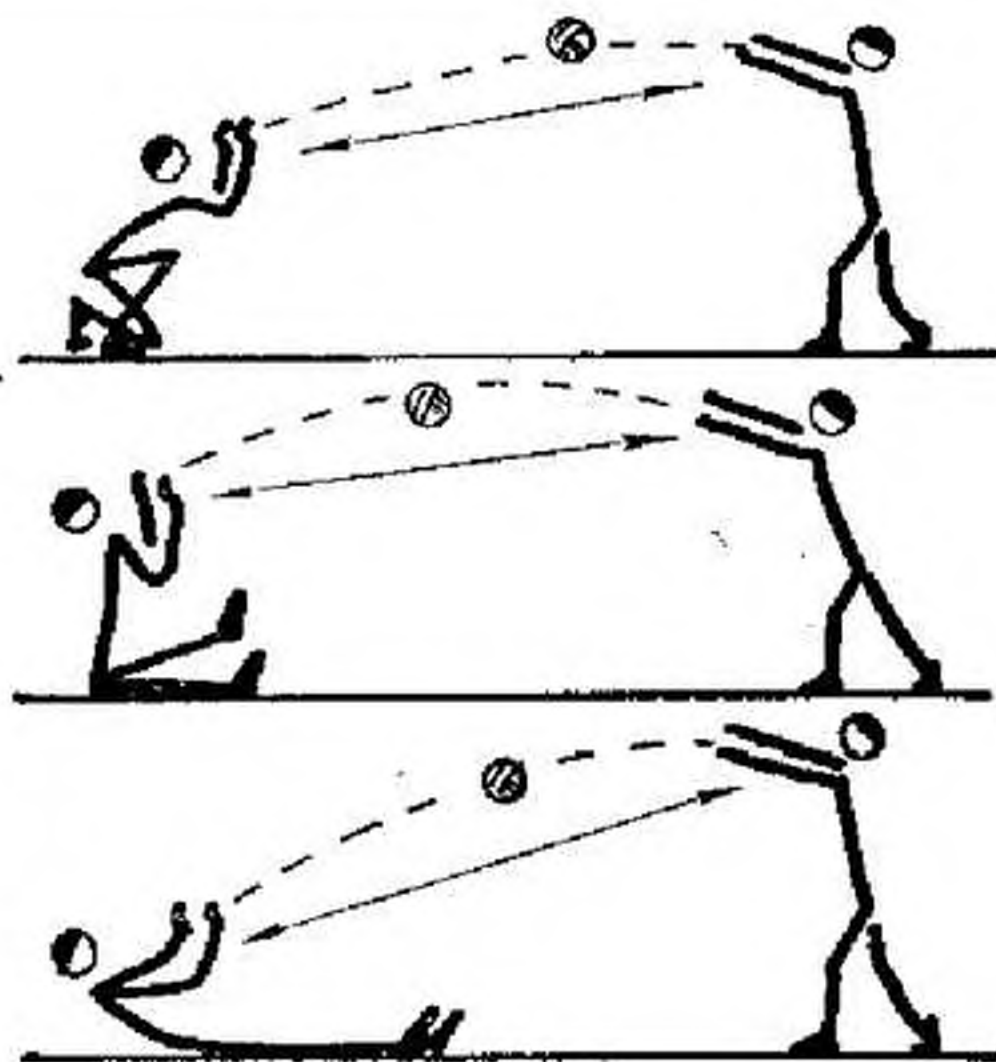
3. То же, передвижение лицом вперед на одной ноге, но с поддержкой одной рукой ноги партнера, другая на поясе.



1. И. п. Партнеры находятся в низком приседе друг перед другом на расстоянии 3—4 м, один из них приготовился передавать мяч одной рукой от плеча. **Выполнение.** Передача мяча между партнерами поочередно правой и левой рукой от плеча.

2. То же, но партнеры сидят ноги врозь.

3. То же, но партнеры лежат на спине.

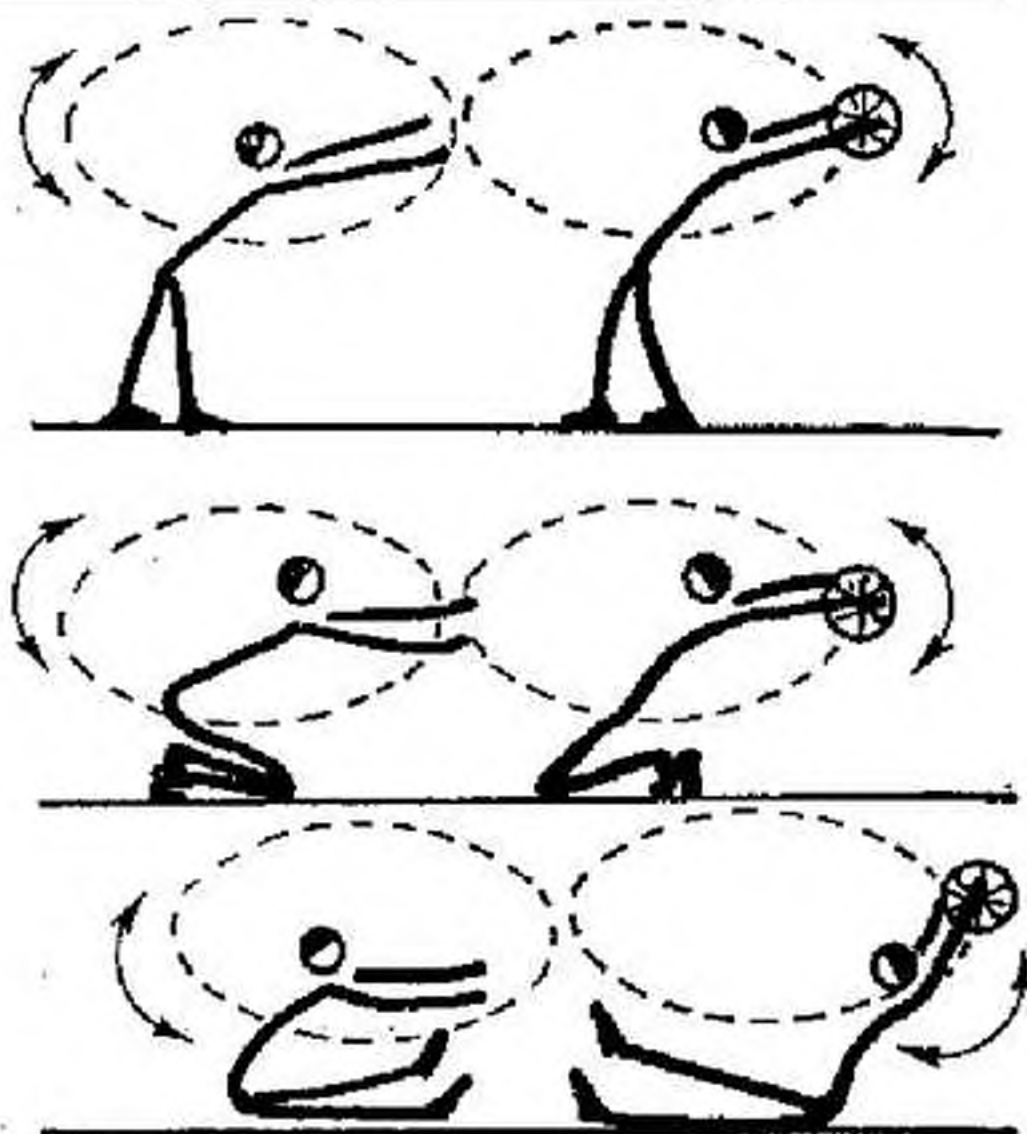


1. И. п. Партнеры находятся друг перед другом на расстоянии 3—4 м, один с мячом, другой в низком приседе приготовился его ловить.

Выполнение. Передача мяча между партнерами двумя руками от груди.

2. То же, но один из партнеров сидит ноги врозь.

3. То же, но один из партнеров лежит на спине.

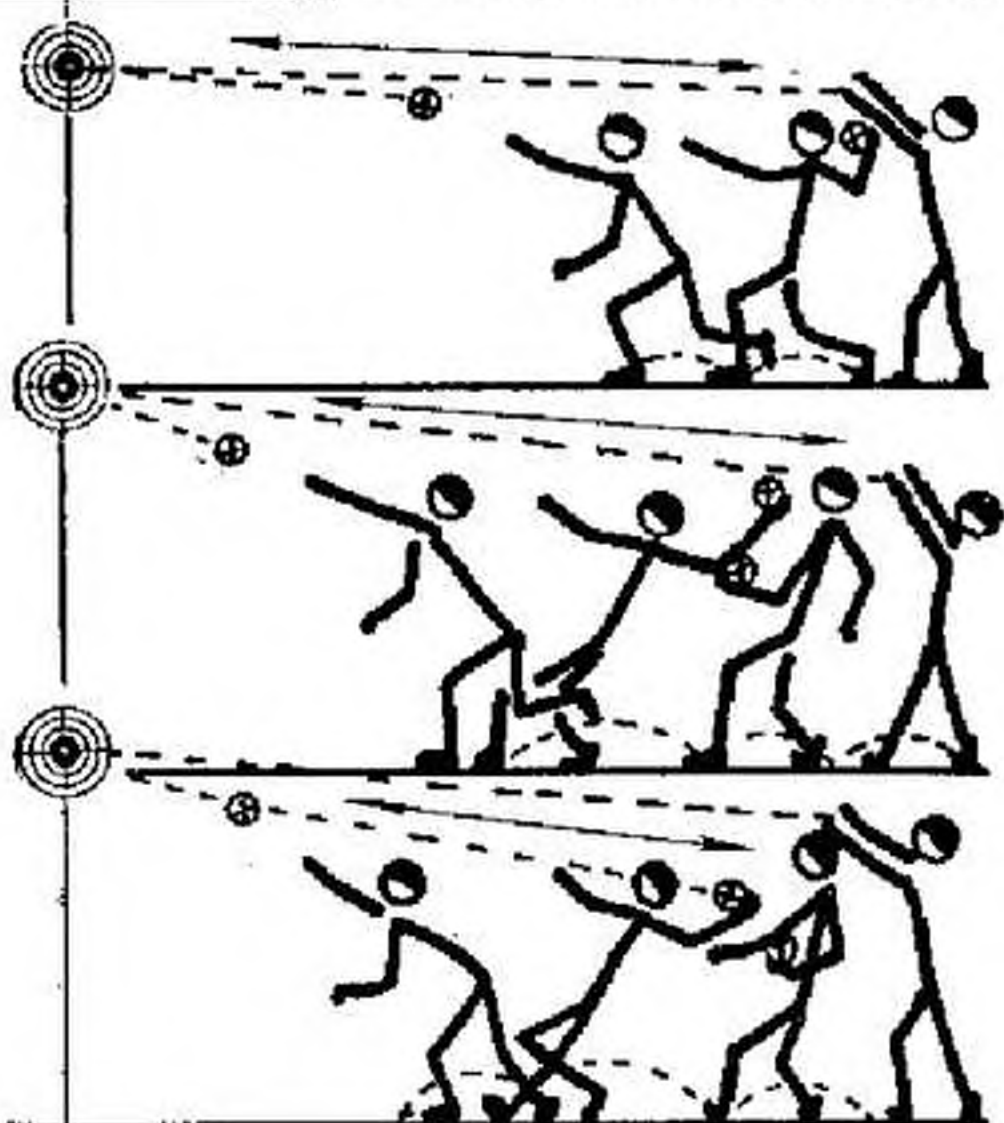


1. И. п. Партнеры стоят согнувшись, лицом друг к другу, один из них с набивным мячом весом 2—3 кг.

Выполнение. Передача мяча между партнерами с вращением его вокруг себя, чередуя вращение в правую и левую стороны.

2. То же, но партнеры стоят на коленях.

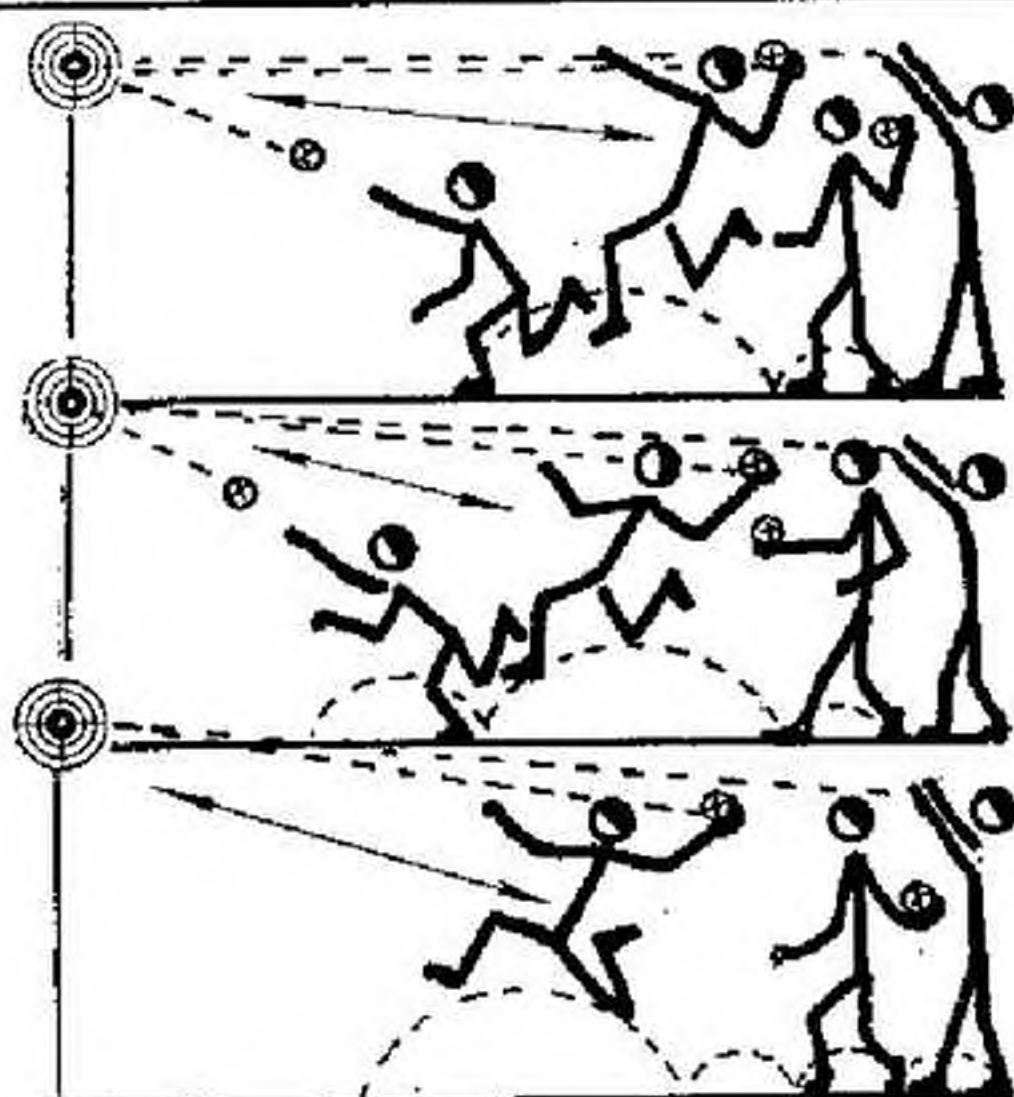
3. То же, но партнеры сидят ноги врозь.



1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние 5 м от стенки.
Выполнение. Бросок одной рукой толчком сверху с одного шага.

2. То же, но расстояние 8 м, разбег 3 шага (замах перед броском мяча начинается под шаг правой ноги и заканчивается с выставлением левой).

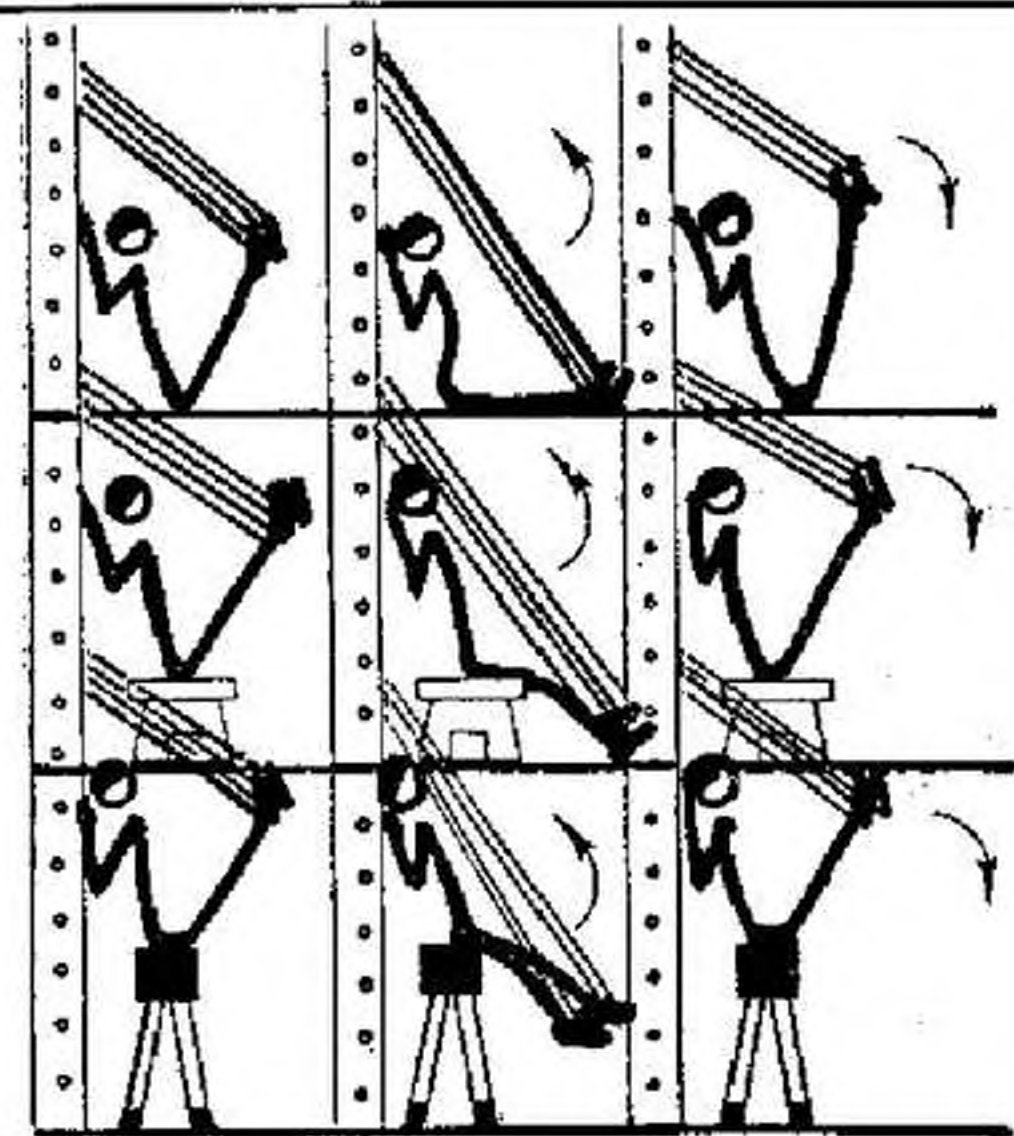
3. То же, но расстояние 10 м, разбег 5 шагов.



1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние от стенки 5 м.
Выполнение. Бросок в прыжке в мишень с места толчком сверху.

2. То же, но расстояние 8 м, разбег 3 шага.

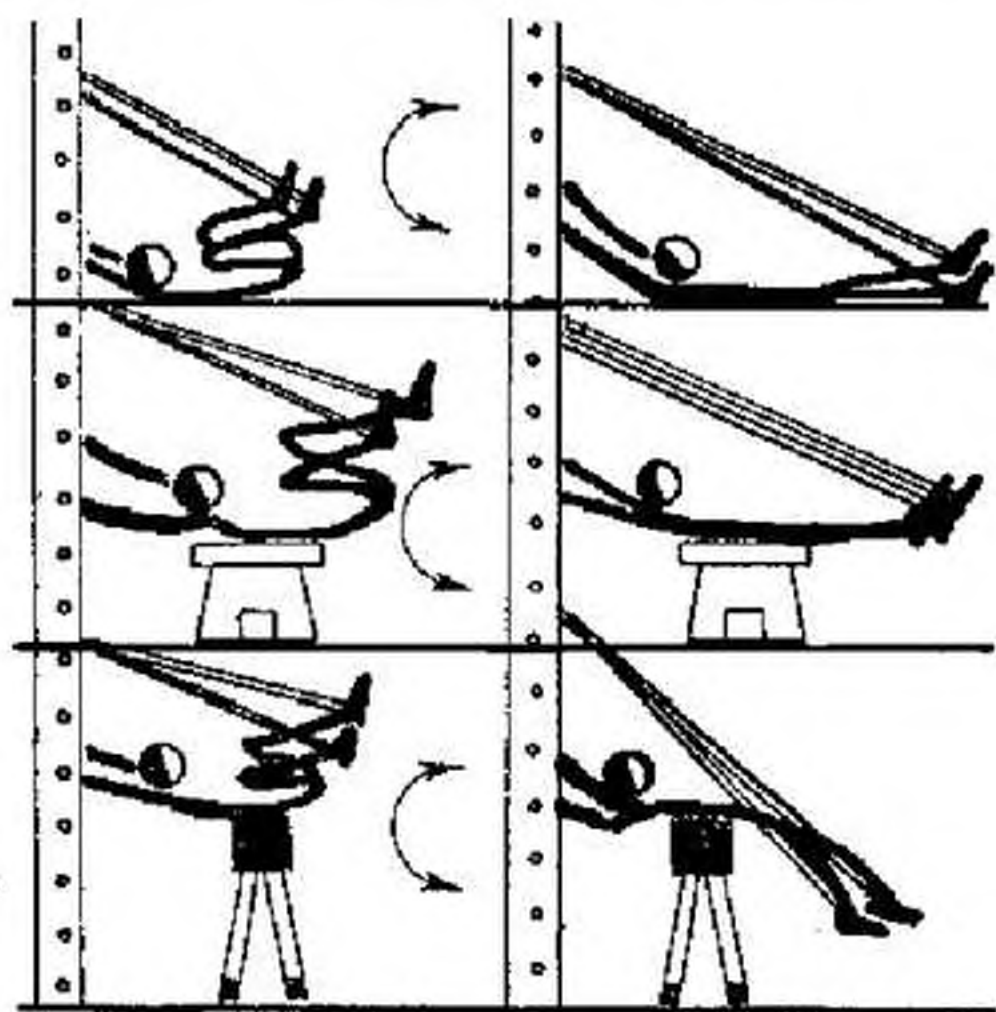
3. То же, но расстояние 15 м, разбег 5 шагов.



1. И. п. Сидя спиной к гимнастической стенке, хватом рук за рейку на уровне головы, предварительно закрепив эластичные бинты за голени ног и стенку.
Выполнение. Разгибать и отводить прямые ноги, касаясь ими пола.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но сидя на коне.



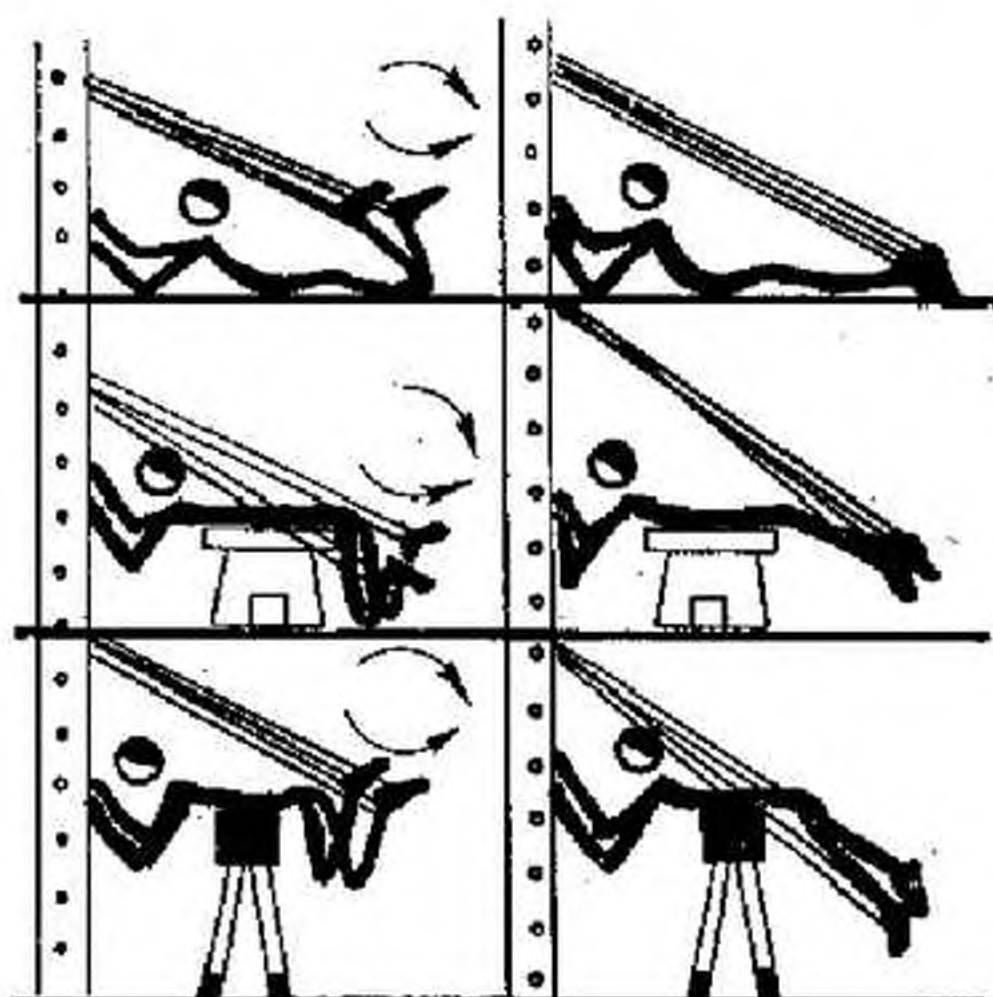
235

1. И. п. Лечь на спину (головой к гимнастической стенке), руками взяться за рейку вверху, предварительно закрепив эластичные бинты за стопы ног и стенку.

Выполнение. Симметричные движения ногами с имитацией работы ног, как в плавании способом «брасс» на спине, обратив особое внимание на разведение ступней и сведение коленей.

2. То же, но лежа на гимнастической скамейке, бинт сложен вдвое.

3. То же, но лежа на коне.



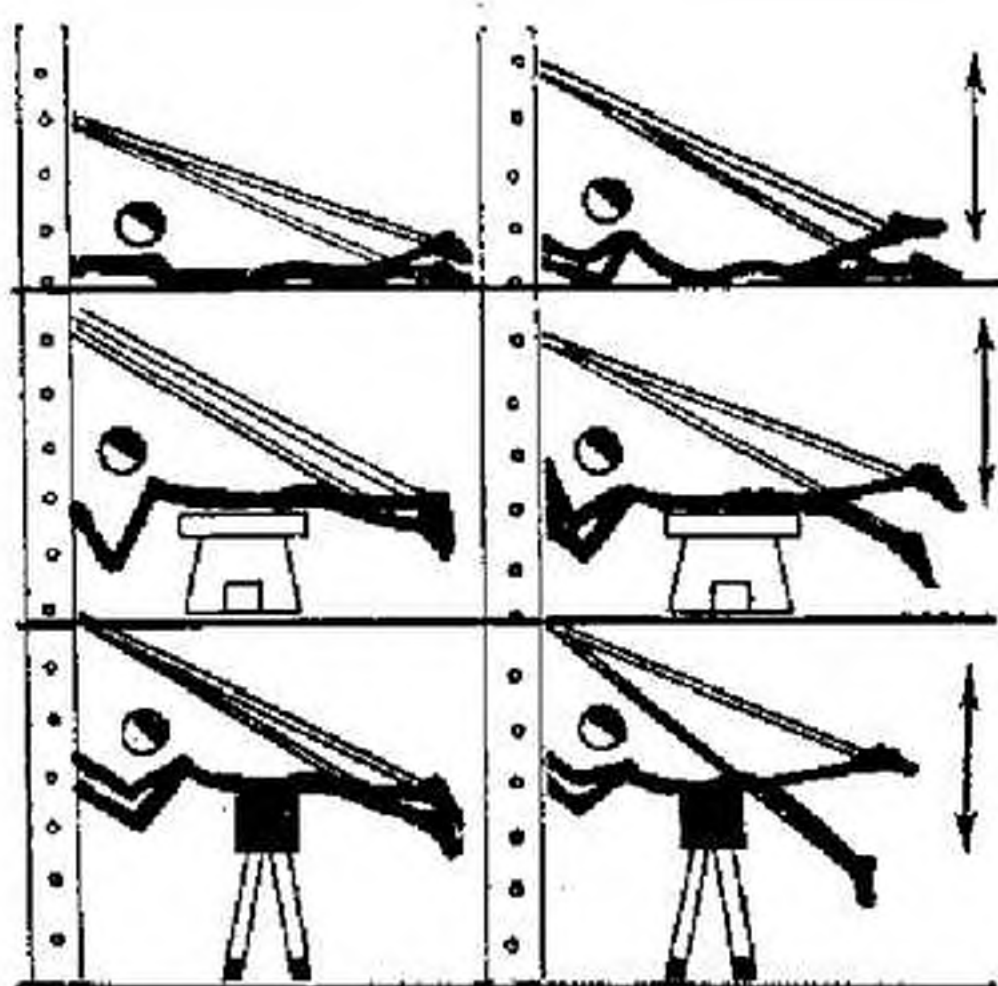
236

1. И. п. Лечь животом на пол, руками взяться за нижнюю рейку гимнастической стенки, предварительно закрепив концы эластичного бинта за стопы ног и стенку.

Выполнение. Симметричные движения ногами с имитацией работы ног, как в плавании способом «брасс» на груди.

2. То же, но лежа на гимнастической скамейке, бинт сложен вдвое.

3. То же, но лежа на коне.



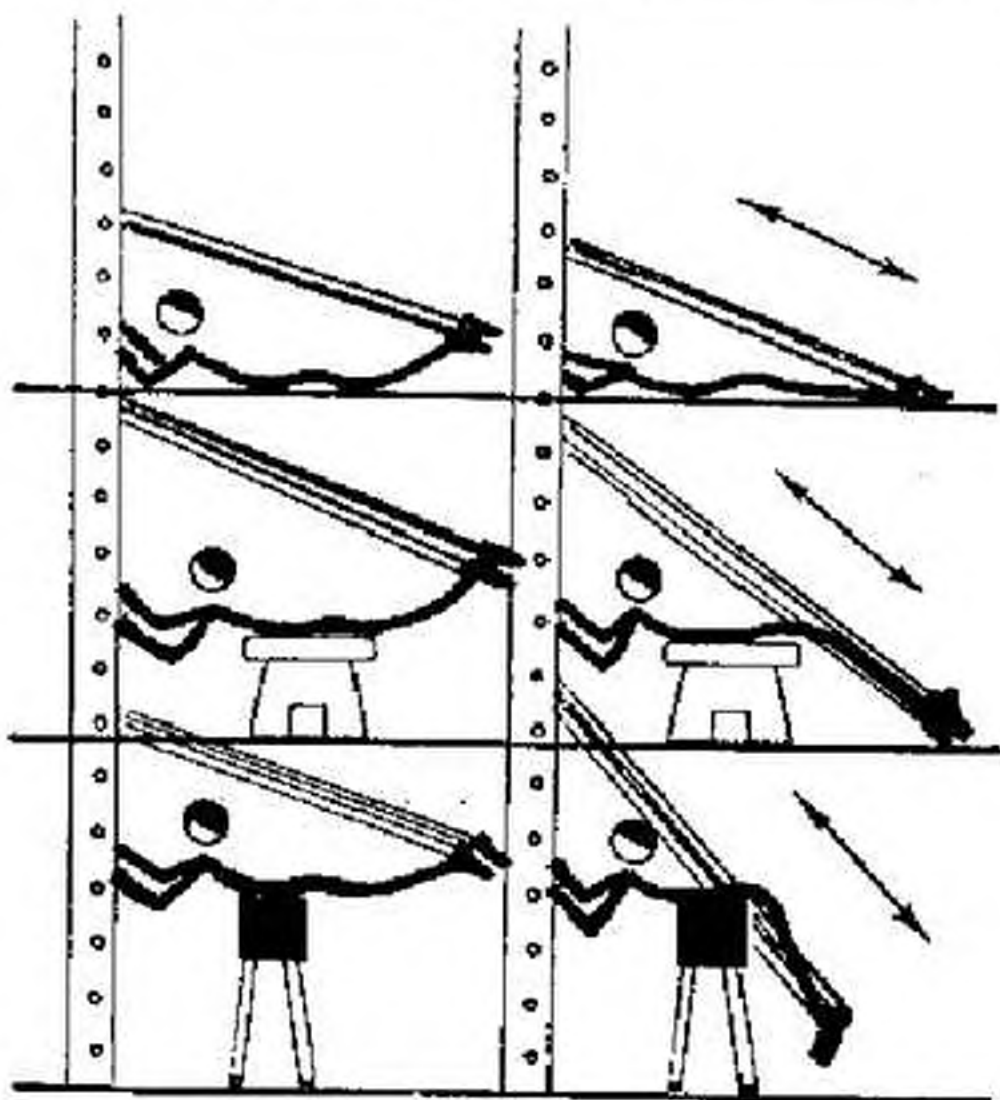
237

1. И. п. Лечь животом на пол, руками взяться за нижнюю рейку гимнастической стенки, предварительно закрепив концы эластичного бинта за стопы ног и стенку.

Выполнение. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, как в плавании способом «кроль» на груди.

2. То же, но лежа на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на коне.

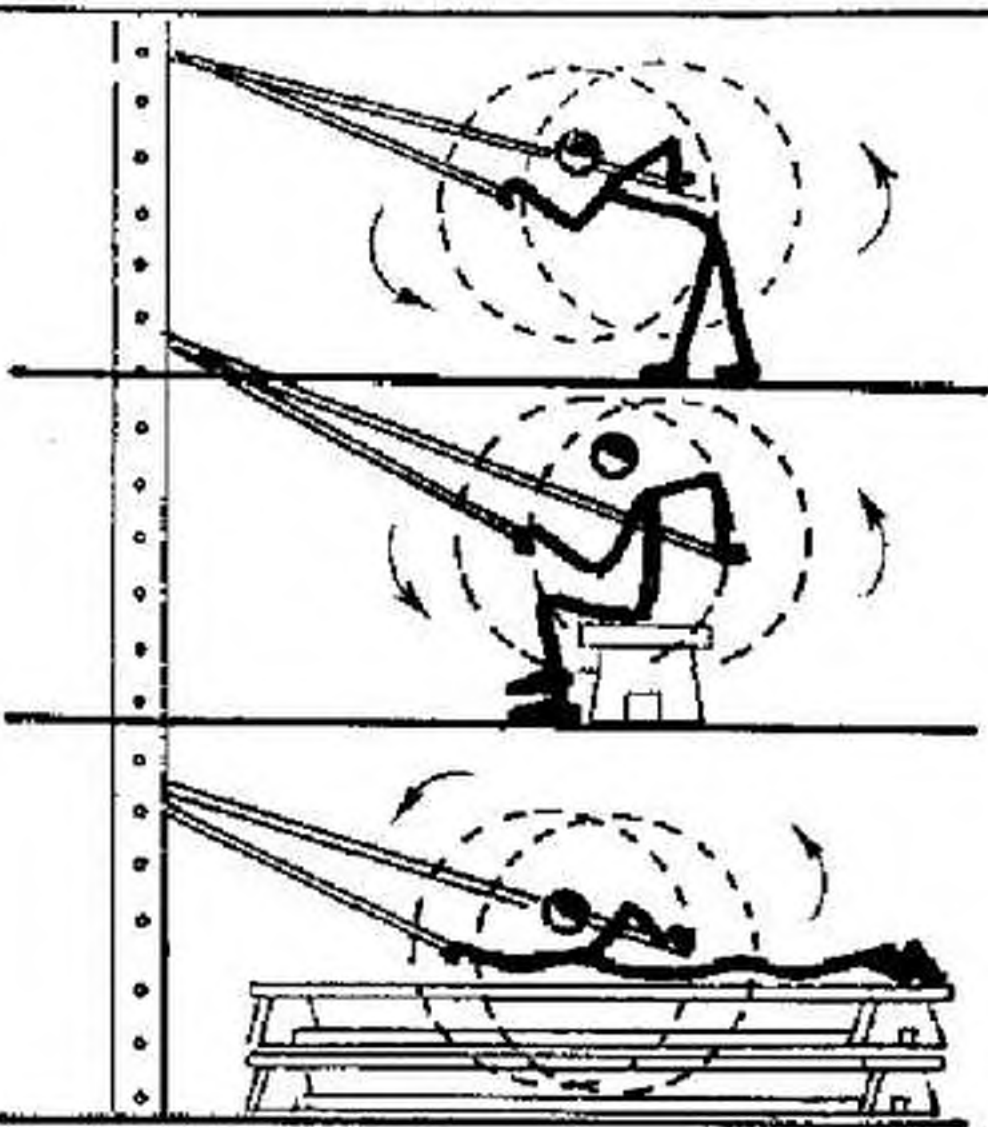


1. И. п. Лечь животом на пол, руками взяться за нижнюю рейку гимнастической стенки, предварительно закрепив концы эластичного бинта за стопы ног и стенку.

Выполнение. Колебательные движения с имитацией работы ног, как в плавании способом «дельфин».

2. То же, но лежа на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на коне.

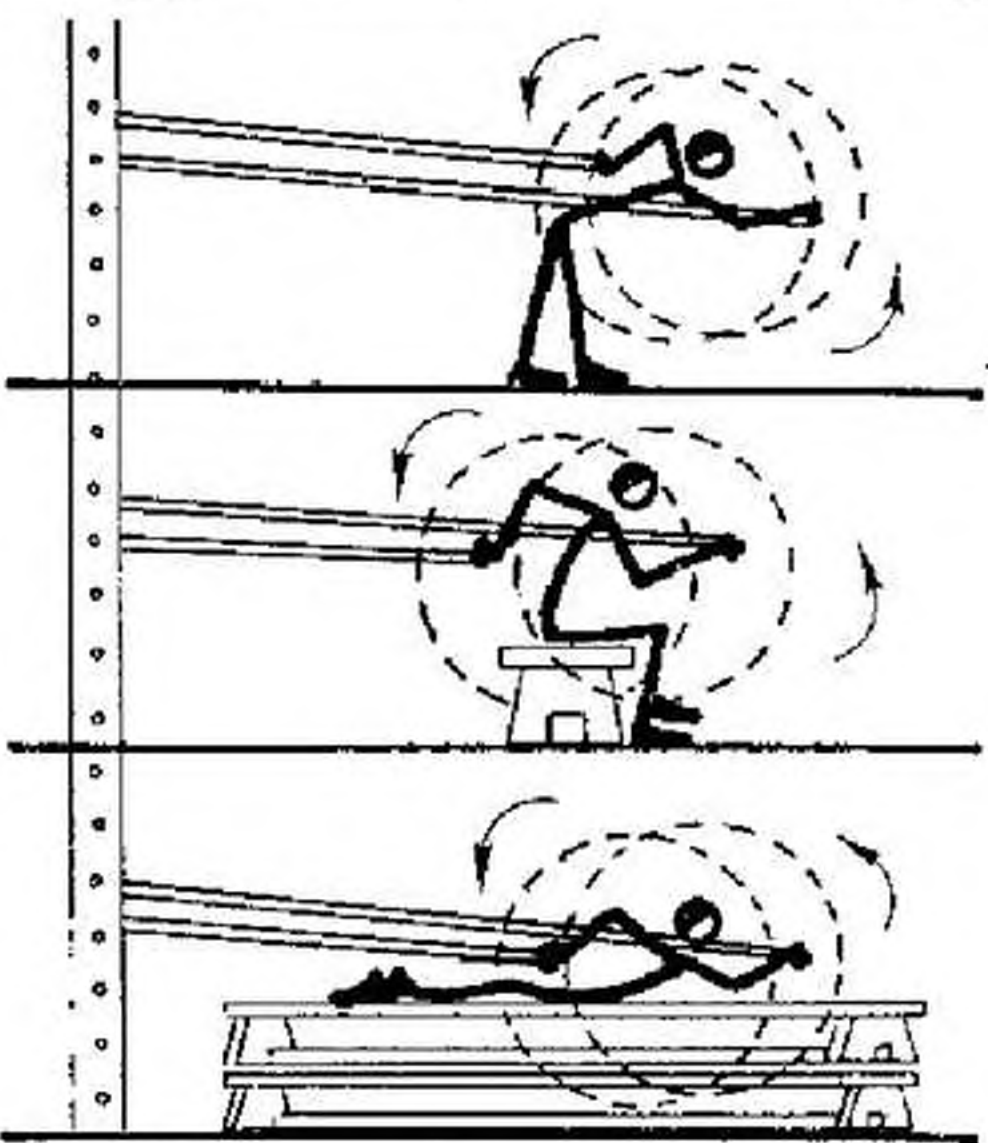


1. И. п. Ноги врозь, согнувшись лицом перед гимнастической стенкой на расстоянии 1 м, намотать на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения рук с имитацией гребка, как в плавании способом «кроль» на груди.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на двойной гимнастической скамейке животом.

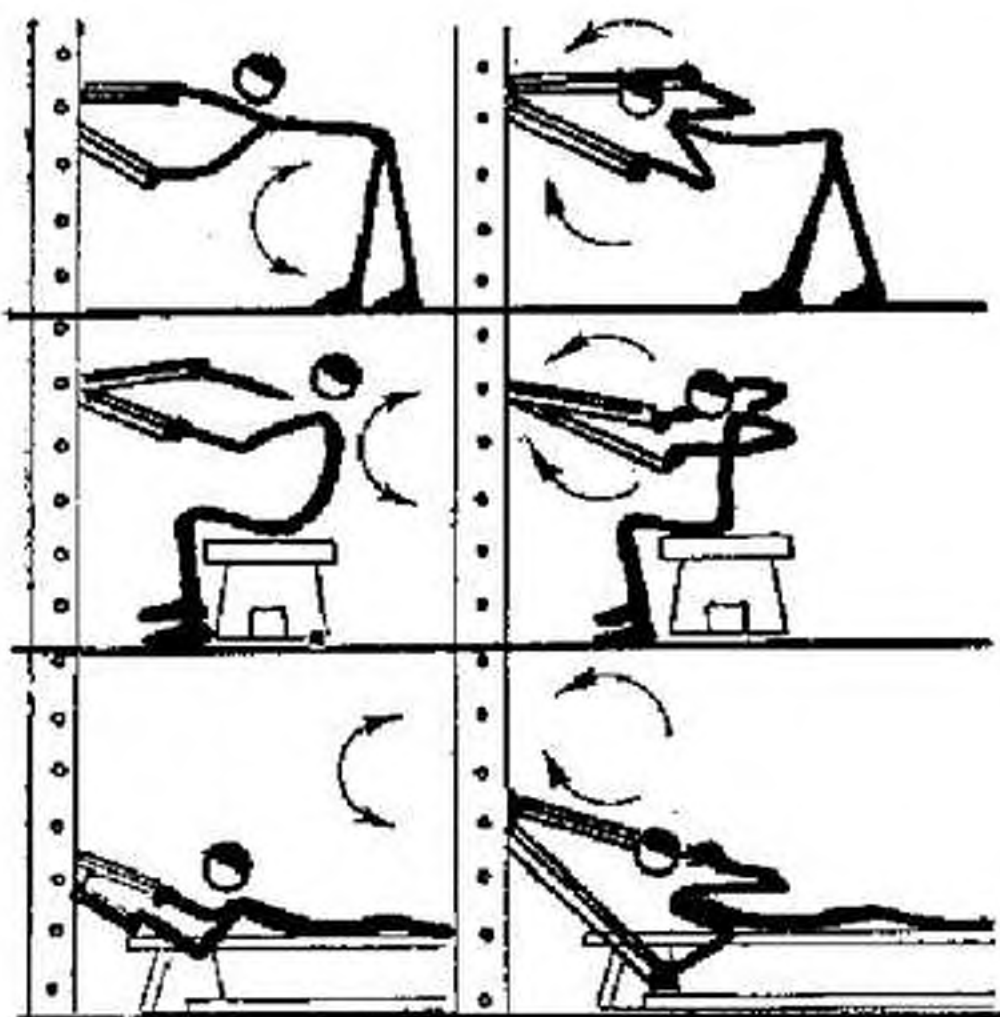


1. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке, согнувшись, на расстоянии 1 м, ноги врозь, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения с имитацией выноса рук, как при гребке в плавании способом «кроль».

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на двойной гимнастической скамейке.

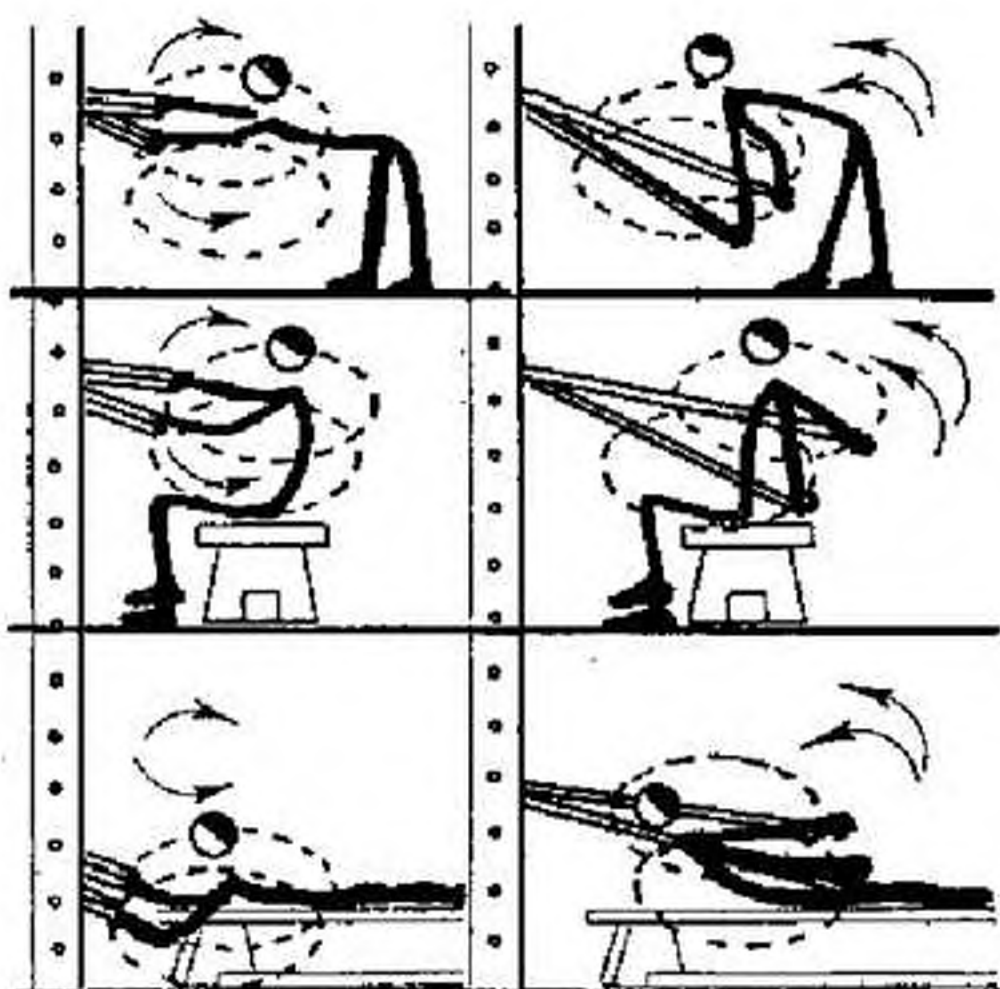


1. И. п. Стоять лицом к гимнастической стенке, ноги врозь, согнувшись на расстоянии 1 м, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения с имитацией гребка руками, как в плавании способом «брасс».

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на двойной гимнастической скамейке.

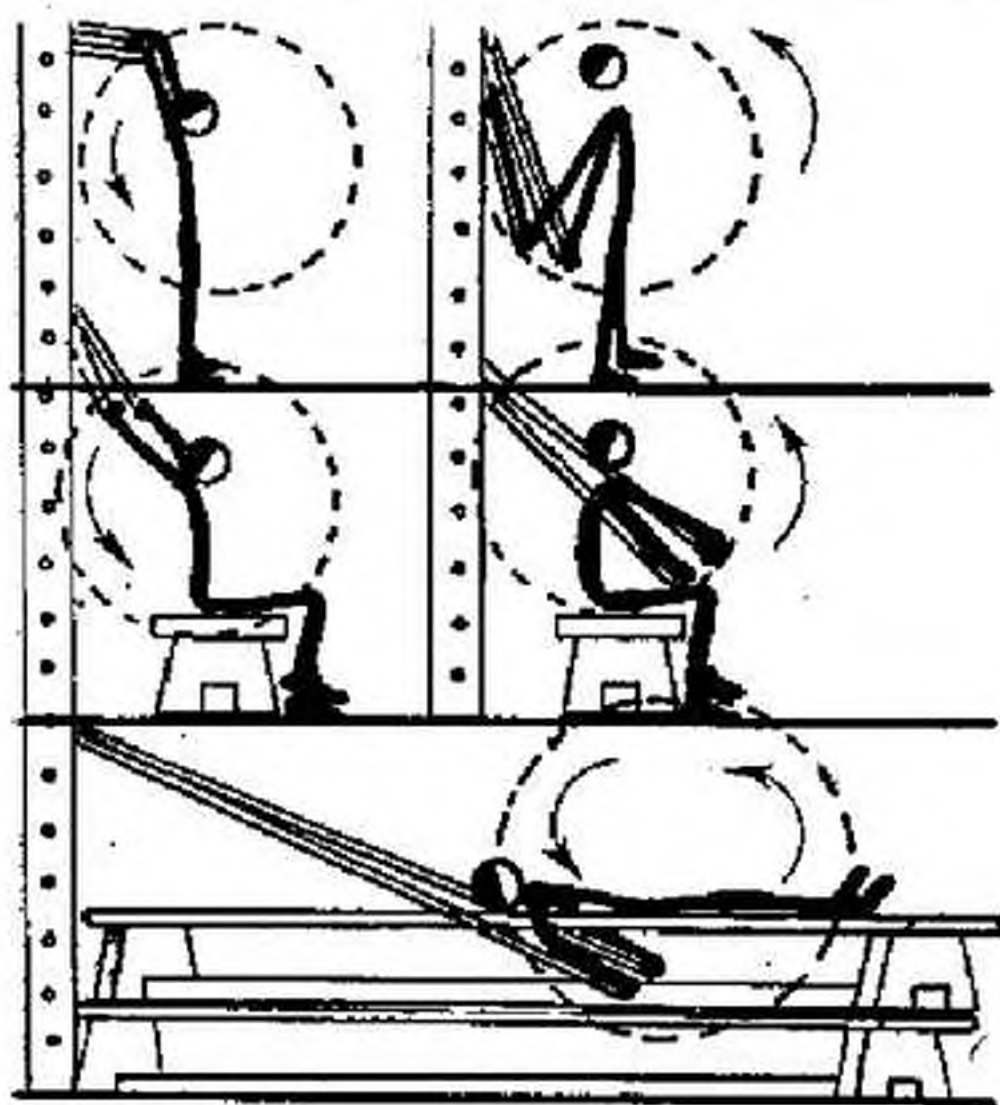


1. И. п. Стоять ноги врозь, согнувшись лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения рук с имитацией гребка руками, как в плавании способом «дельфин».

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на двойной гимнастической скамейке.

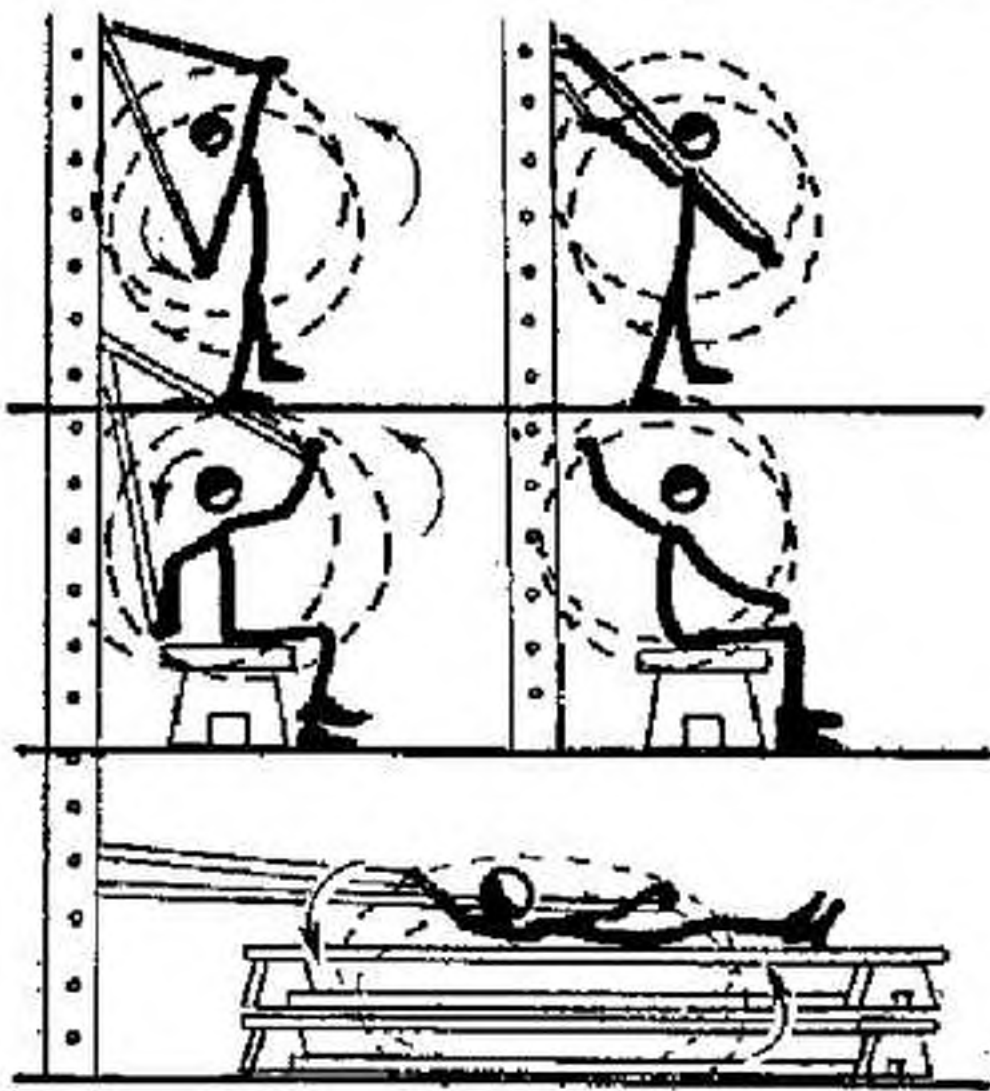


1. И. п. Стоять ноги на ширине плеч, спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, намотав на руки сверху концы эластичного бинта, закрепленного за верх гимнастической стенки.

Выполнение. Круговые движения рук с имитацией гребка руками, как в плавании способом «брасс» на спине.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на двойной гимнастической скамейке.

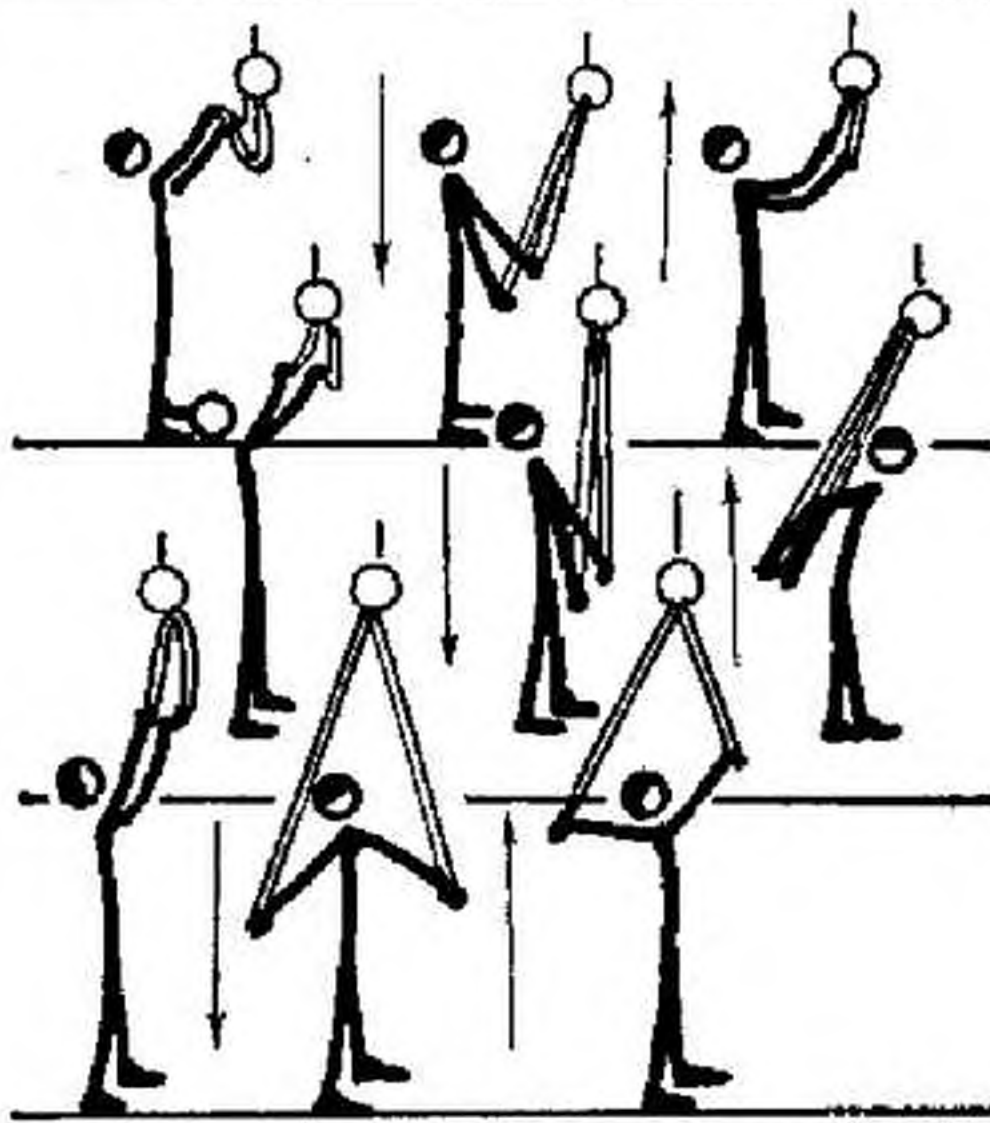


4. И. п. Стоять ноги на ширине плеч, спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, намотав на руки метровые концы эластичного бинта, закрепленного за верх гимнастической стенки.

Выполнение. Поочередное круговое вращение рук с имитацией гребка руками, как в плавании способом «кроль» на спине.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа на двойной гимнастической скамейке.

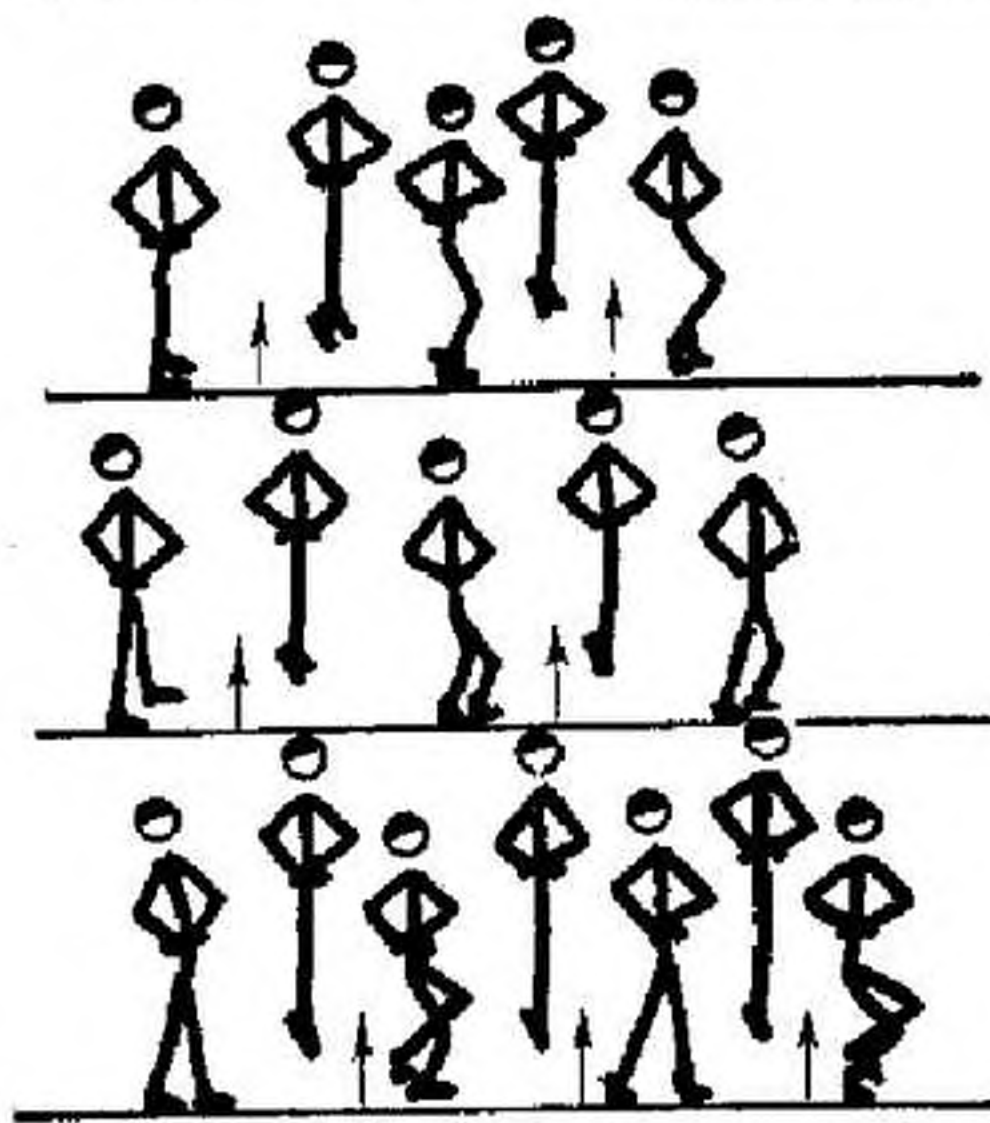


1. И. п. Стоять под гимнастическим кольцом, перебросив через него эластичный бинт, намотав его на руки, поднятые вверх.

Выполнение. В максимально быстром темпе опускать прямые руки вниз. Дыхание не задерживать. Вдох делать, поднимая руки, выдох — опуская.

2. То же, но движение рук после опускания вниз назад-вверх, образуя круг.

3. То же, но руки опускать вниз через стороны с вращением их по кругу в обратную сторону.

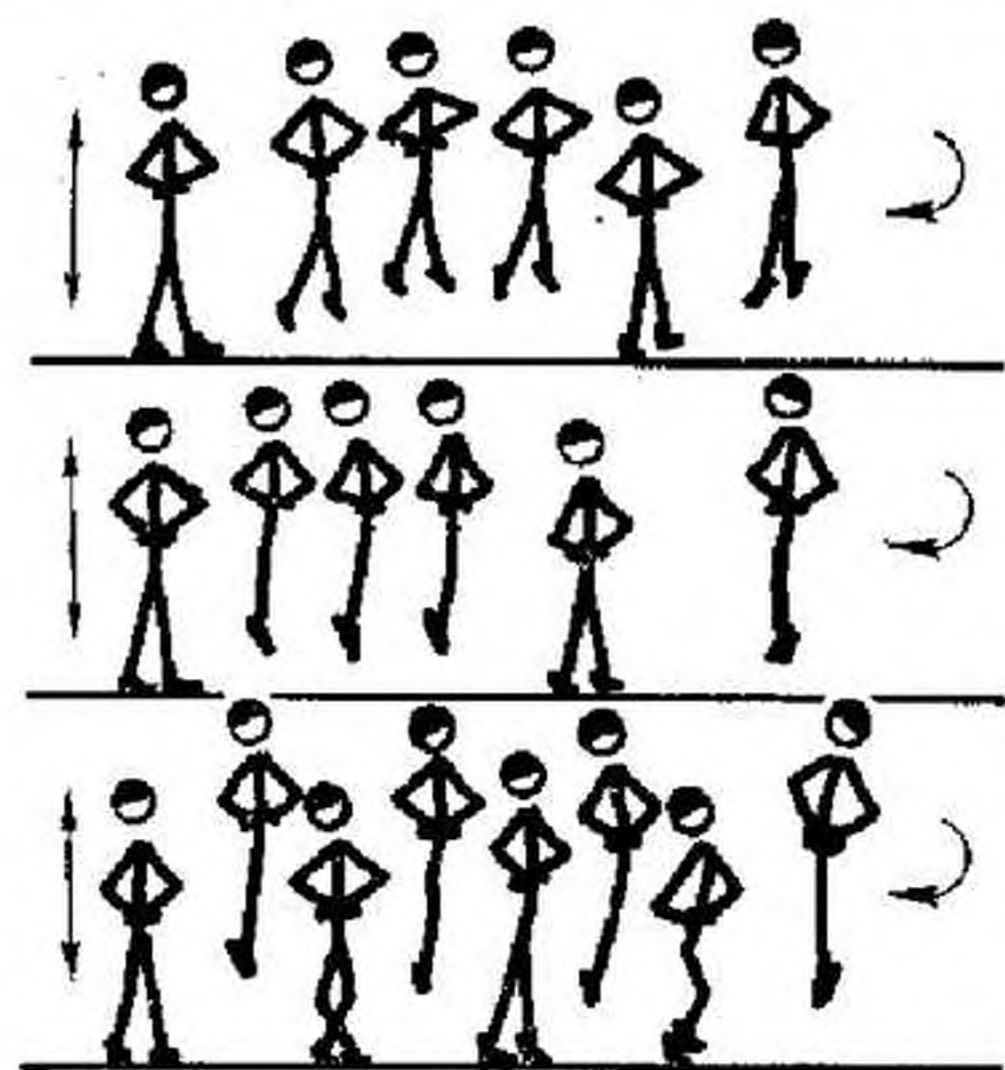


1. И. п. Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение. Темповые прыжки на носках на месте. Плечи держать прямо, не наклоняться. Дыхание произвольное, не задерживать.

2. То же, но в безопорном положении ноги вместе, приземляясь, ноги врозь. Прыжки выполняются в одном ритме.

3. То же, но чередовать ноги врозь с положением ног скрестно, правая впереди, левая сзади и наоборот.

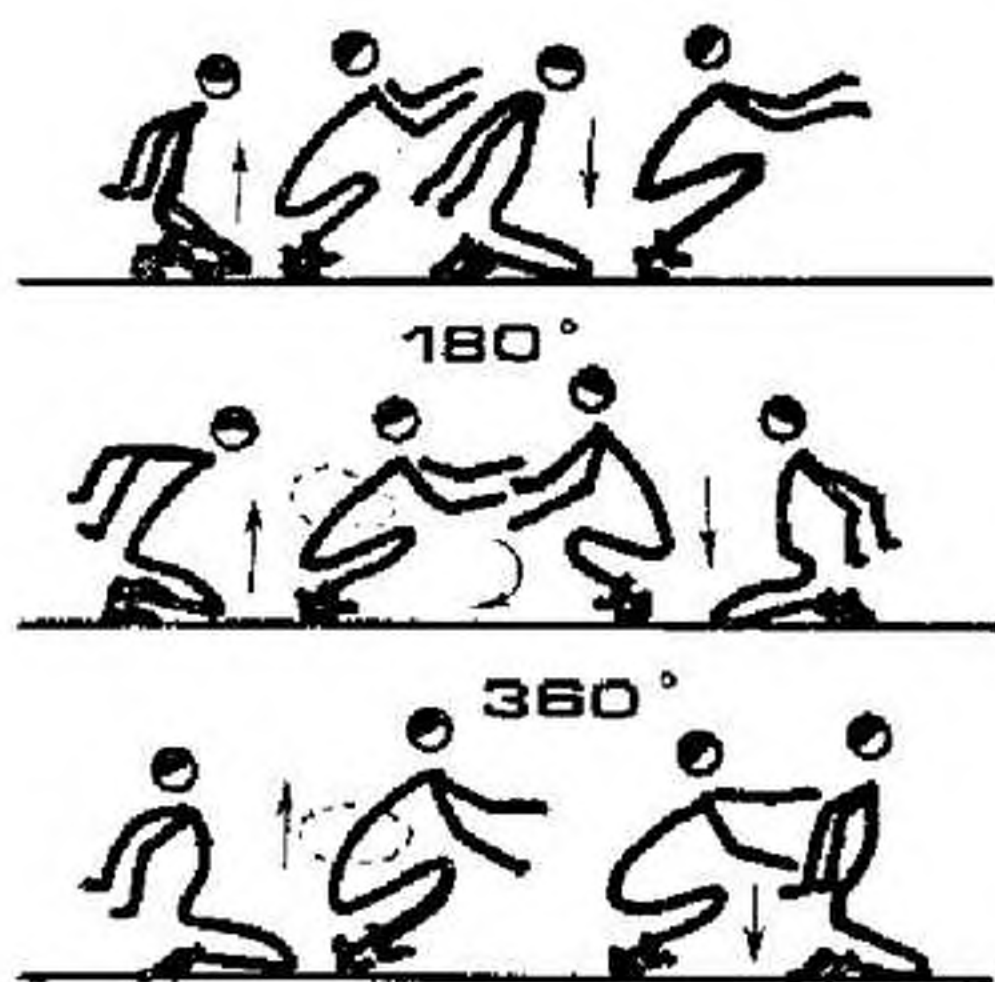


1. И. п. Стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение. Три темповых подскока на месте, на четвертом — поворот на 180° с продолжением задания. Плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать.

2. То же, но чередуя ноги вместе, ноги врозь с поворотом на 180° .

3. То же, но чередовать ноги скрестно, ноги врозь с поворотом на 180° .

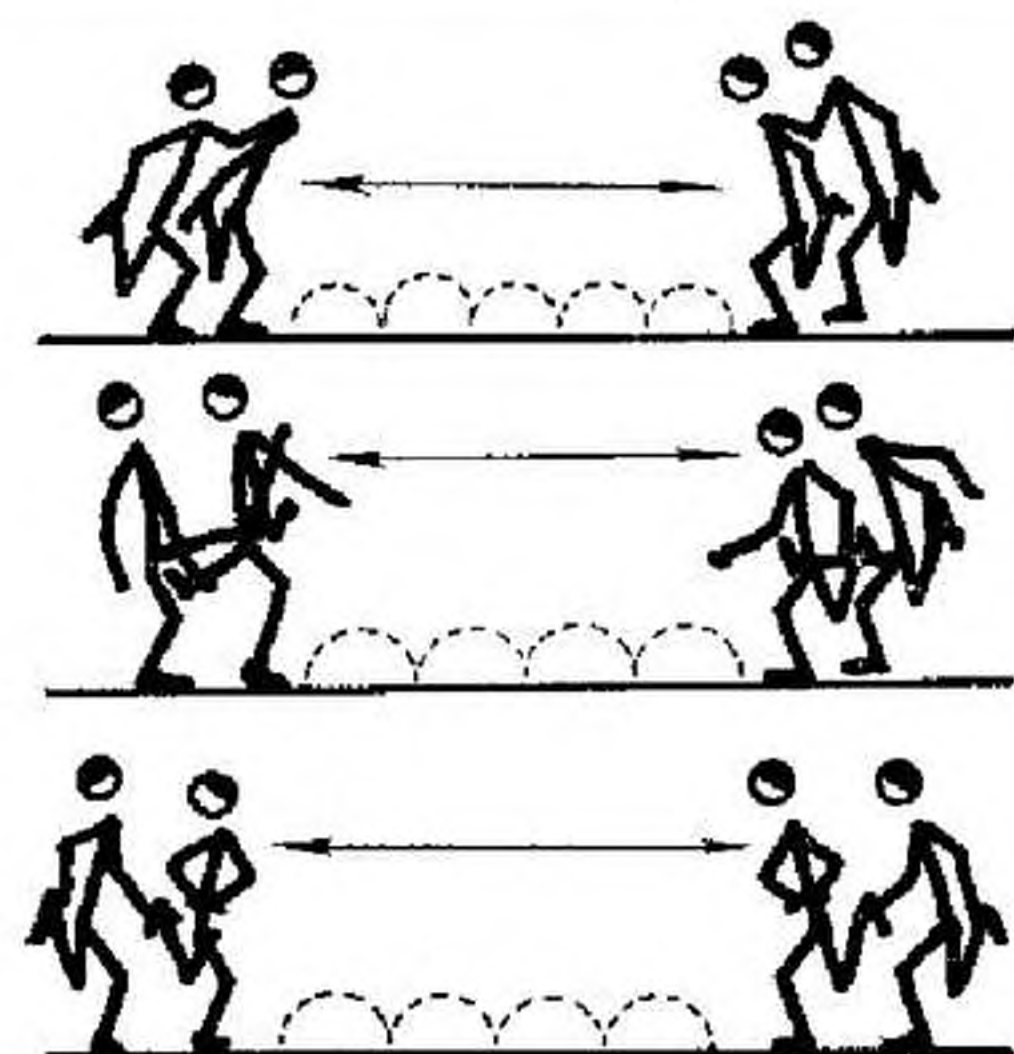


1. И. п. Упор присев на коленях, руки сзади.

Выполнение. В быстром темпе прыжком переходить из упора на коленях в положение присев и наоборот. Вдох делать перед началом прыжка, выдох — в упоре, присев на коленях.

2. То же, но после упора присев, не выпрямляясь, поворот на 180° с продолжением задания.

3. То же, но после упора присев поворот на 360° с продолжением задания.

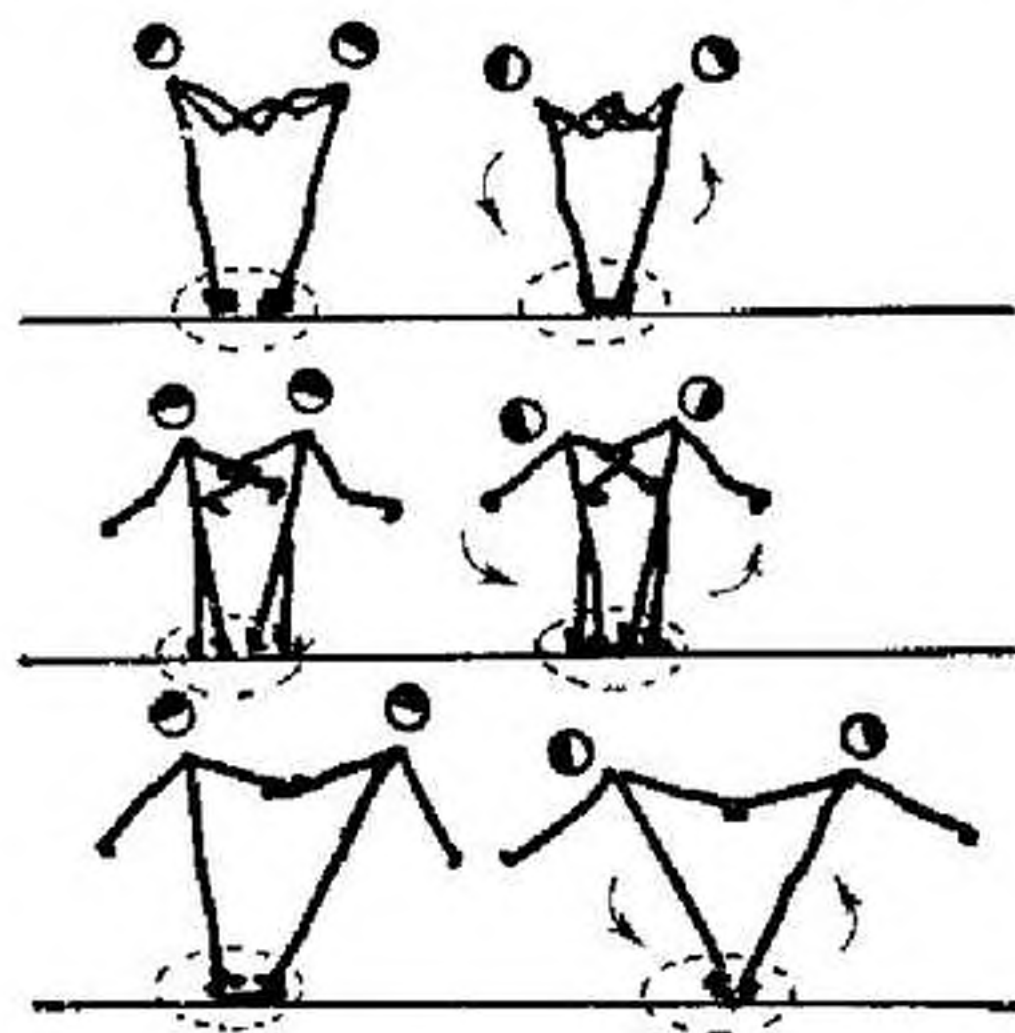


1. И. п. Партнеры стоят на одной ноге рядом, положив на плечо друг другу руку, другой взявшись за голень своей ноги.

Выполнение. Передвижение прыжками в паре на одной ноге.

2. То же, но партнеры держат друг друга за голень ноги, поднятой горизонтально в сторону.

3. То же, но первый партнер стоит впереди и держит руки на поясе, поднимая ногу, а второй сзади держит ногу партнера и свою за стопу.

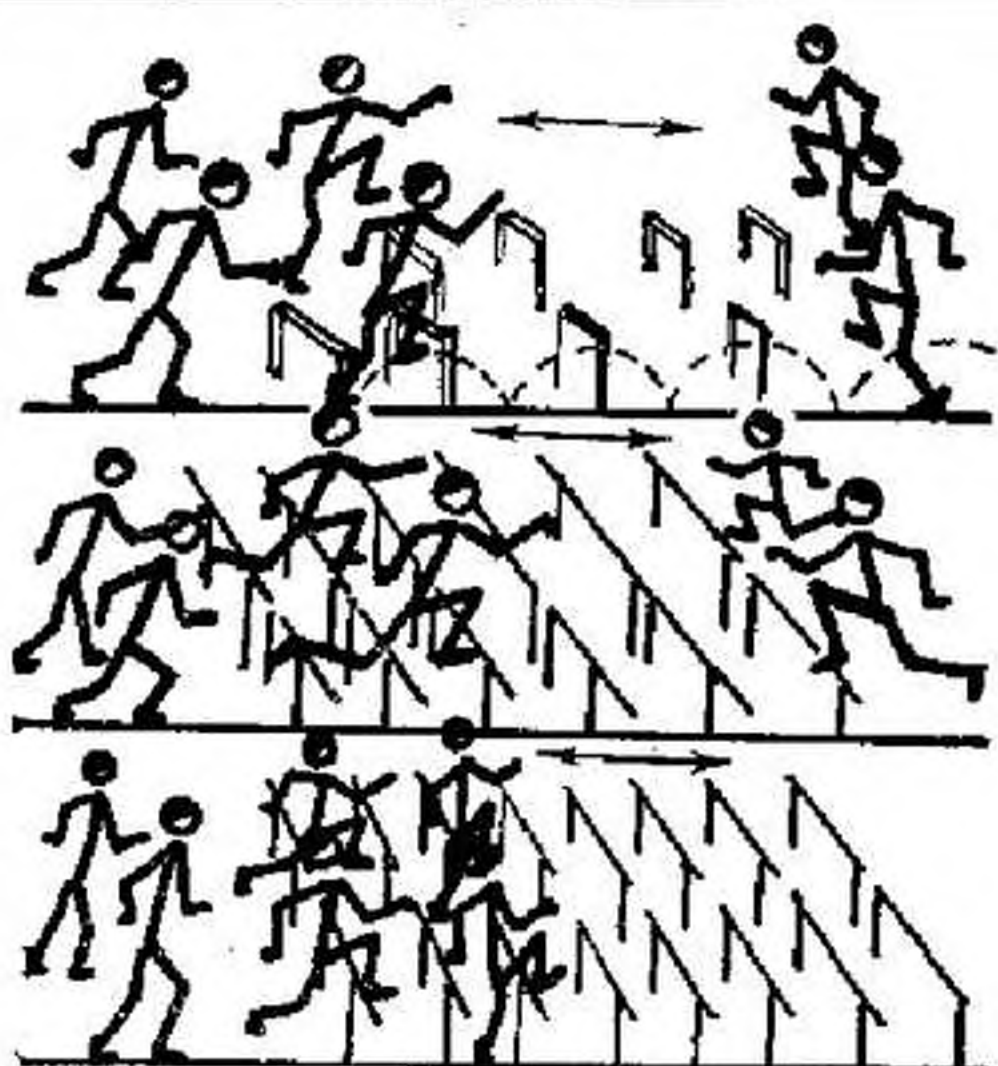


1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки скрестно.

Выполнение. Вращение на месте, в правую и левую стороны.

2. То же, но соединив руки в локтевых суставах с отклонением туловища в противоположные стороны.

3. То же, но взяв друг друга за запястье.

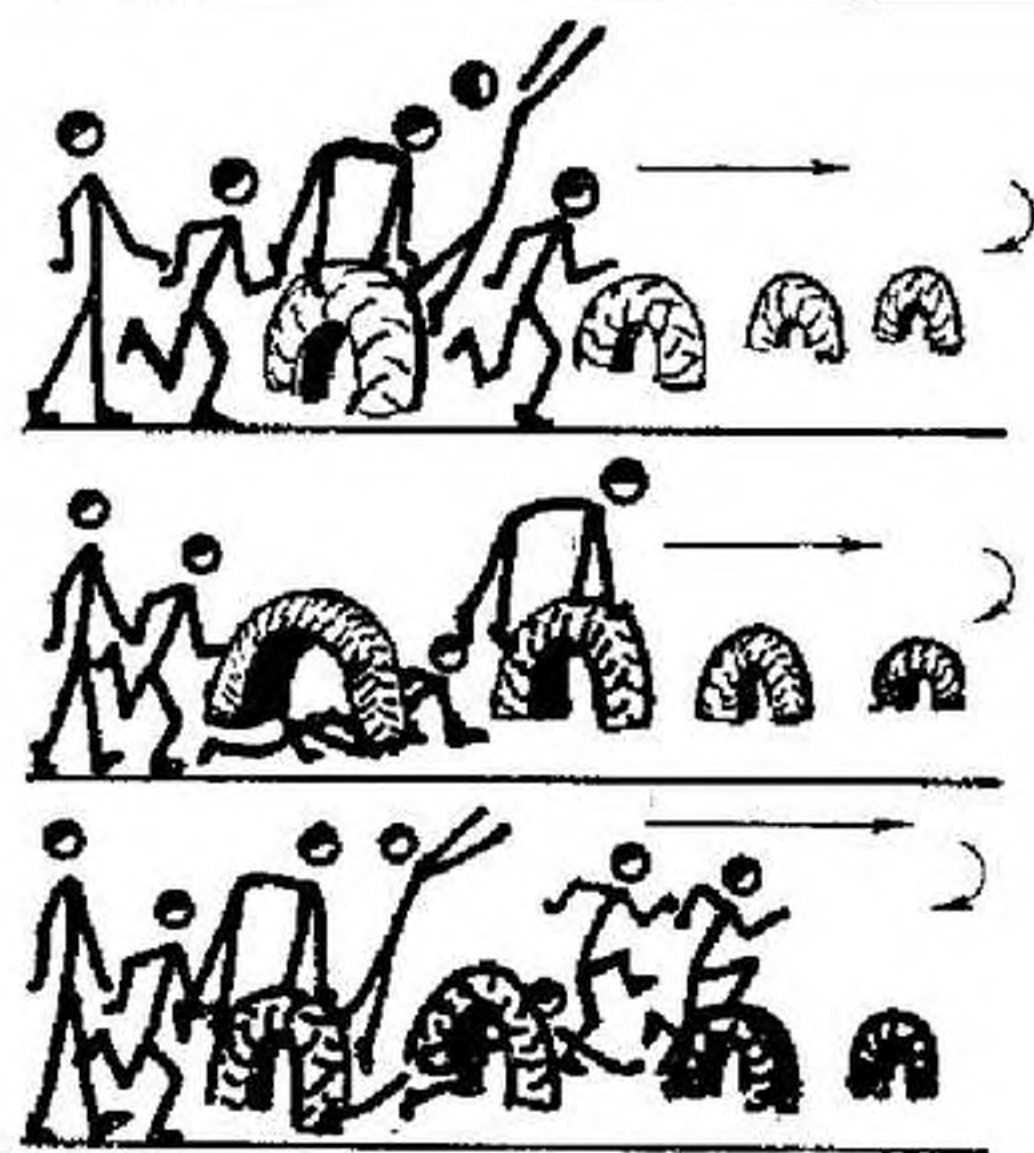


1. И. п. Партнеры стоят на старте лицом к низкой полосе препятствий («мышеловке»).

Выполнение. Партнеры ее преодолевают в прямом и обратном направлениях.

2. То же, но перепрыгивая через верхний край.

3. То же, но чередуя перешагивание и перепрыгивание.

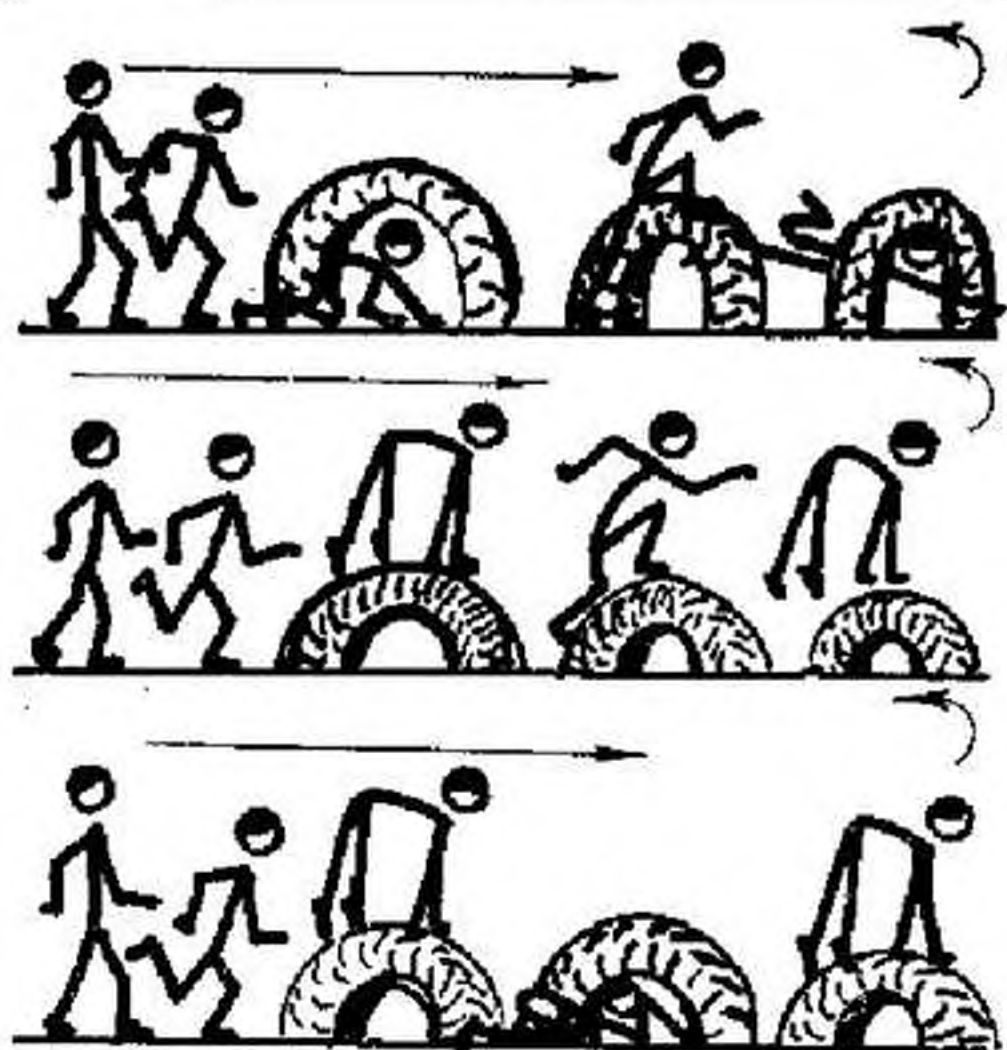


1. И. п. Стоять в шаге на расстоянии 5 м от автопокрышек.

Выполнение. Последовательное преодоление полосы озорными прыжками «ноги врозь» толчком двух ног.

2. То же, но чередуя проползание под крышкой с прыжком, ноги врозь.

3. То же, но чередуя прыжки, ноги врозь с проползанием под крышкой и наступая одной или двумя ногами сверху крышки.

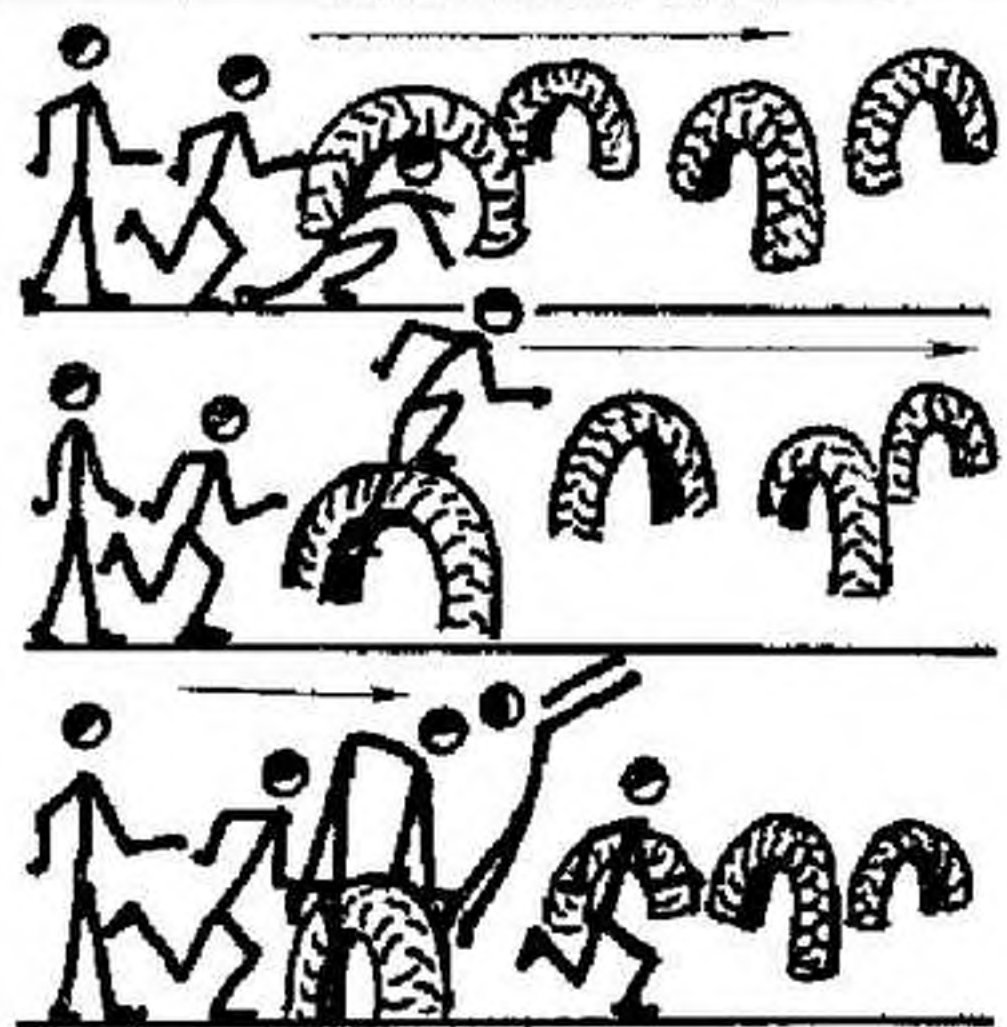


1. И. п. Высокий старт перед специализированной полосой из автопокрышек, расположенных в линию.

Выполнение. Скоростное преодоление полосы препятствий, чередуя проползание через внутреннее кольцо покрышки с преодолением ее сверху.

2. То же, но прыжок комбинированным способом, чередуя прыжок ноги врозь с наступанием на покрышку сверху.

3. То же, но чередование прыжка ноги врозь с проползанием через кольцо покрышки.

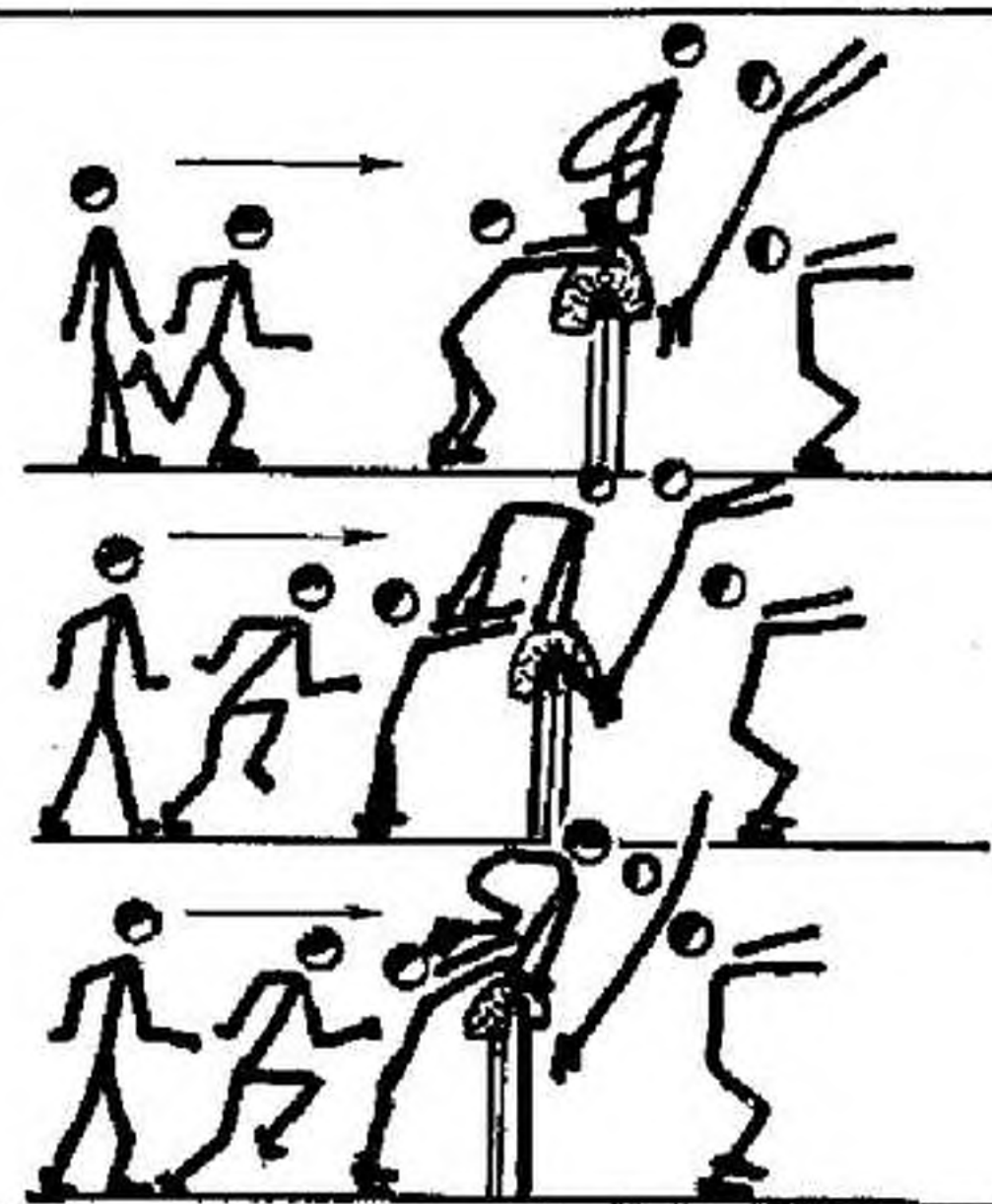


1. И. п. Высокий старт перед специализированной полосой из автопокрышек, расположенных елочкой.

Выполнение. Скоростное преодоление полосы препятствий змейкой внутри покрышек, чередуя проползание с правой и левой стороны с последующим повторением задания.

2. То же, но прыжками с опорой ног о наружную часть покрышки.

3. То же, но с опорным прыжком ноги врозь.



1. И. п. Стойка в шаге. Расстояние 15—20 м перед препятствием из автопокрышки.

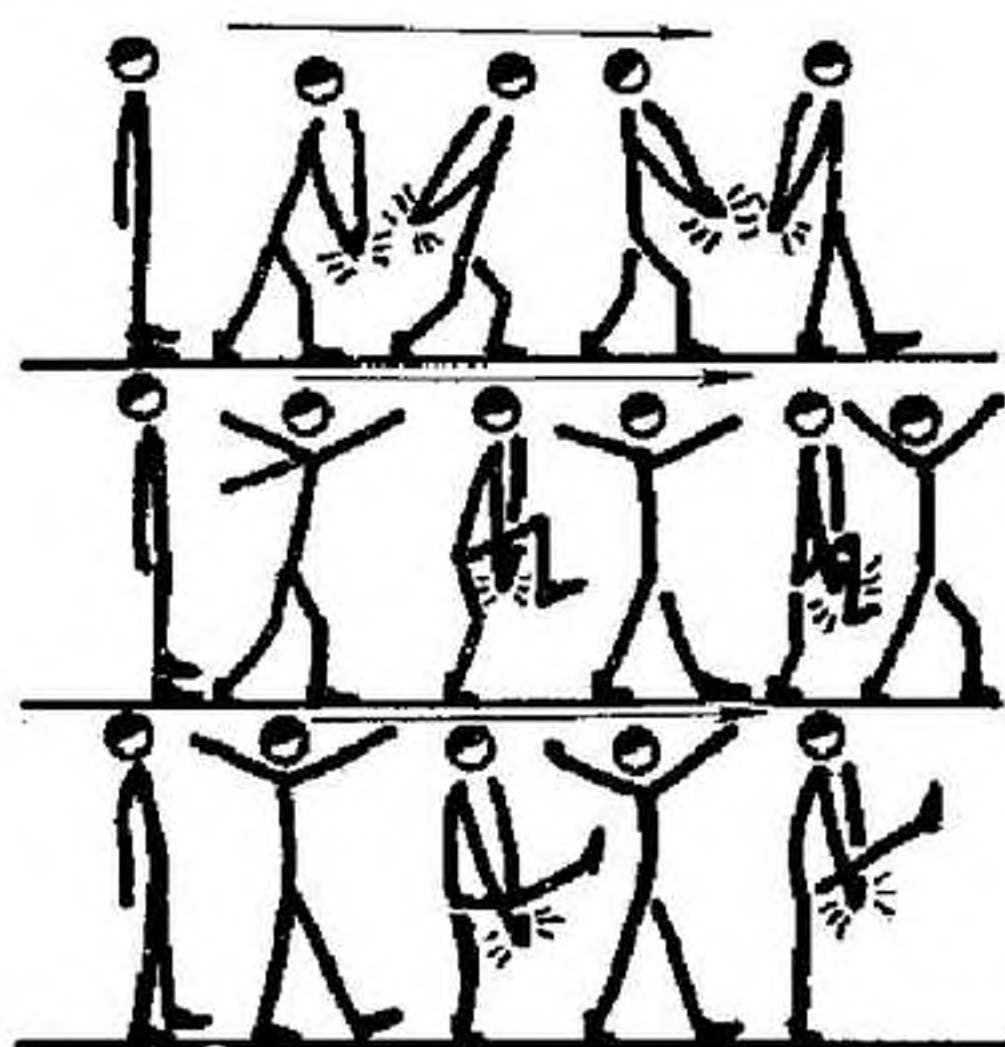
Выполнение. С разбега опорный прыжок в упор, присев на автопокрышку. Соскок прогнувшись.

2. То же, но опорный прыжок ноги врозь.

3. То же, но опорный прыжок, согнув ноги.

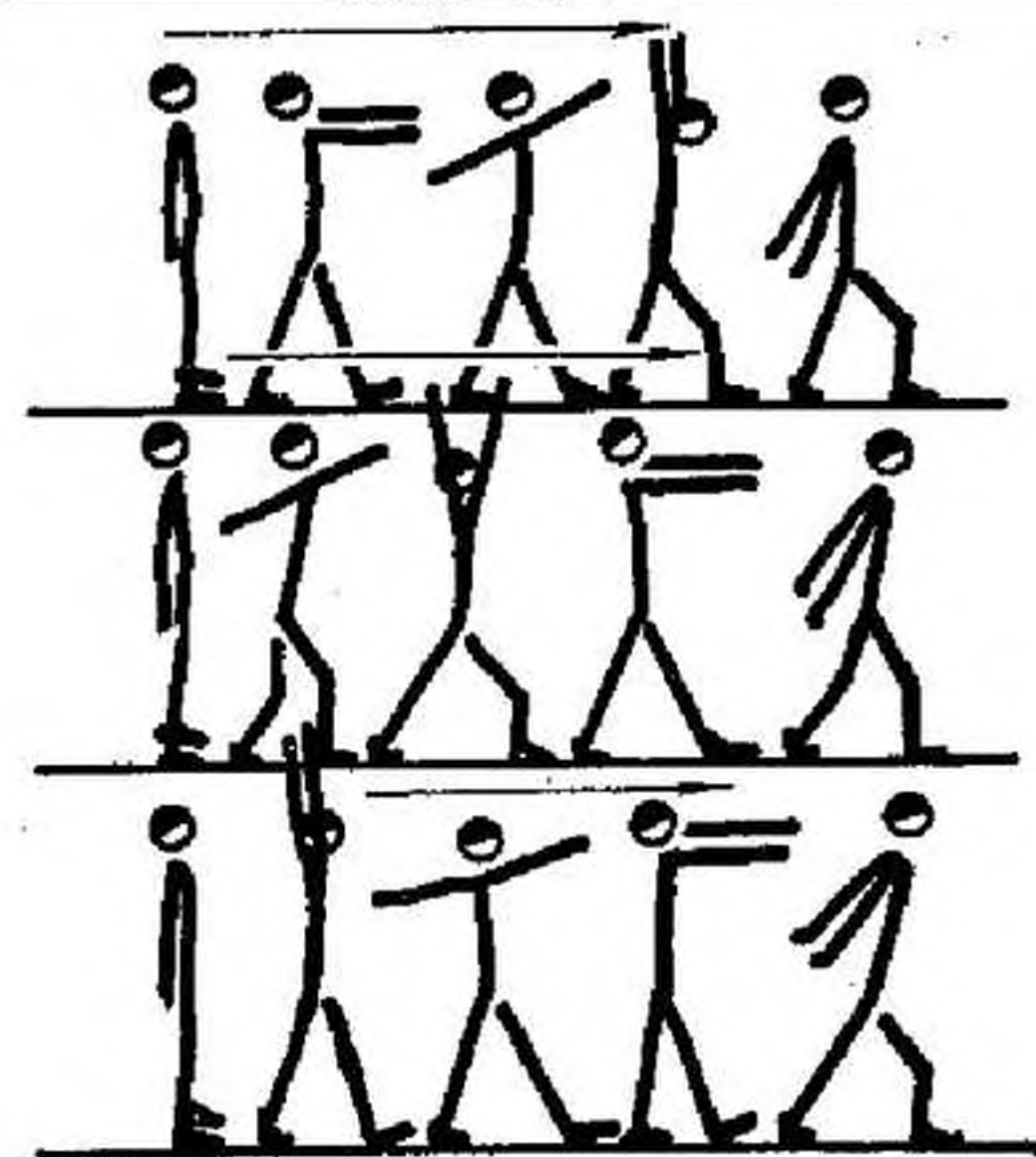
**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЛОВКОСТИ**

256

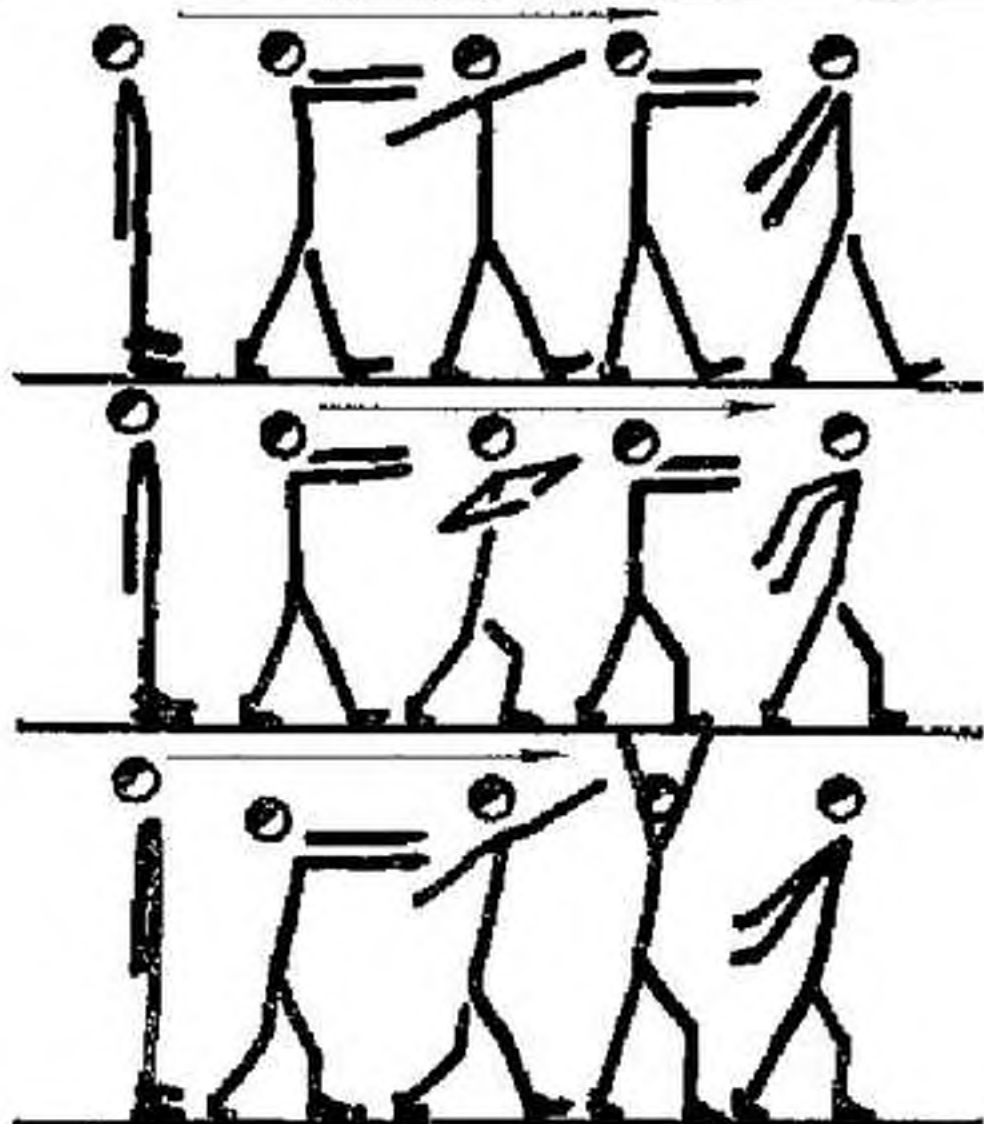


1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. В ходьбе — хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг с продвижением на отрезках прямой.
2. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом поочередно правой и левой ноги.
3. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой с оттянутым носком.

257



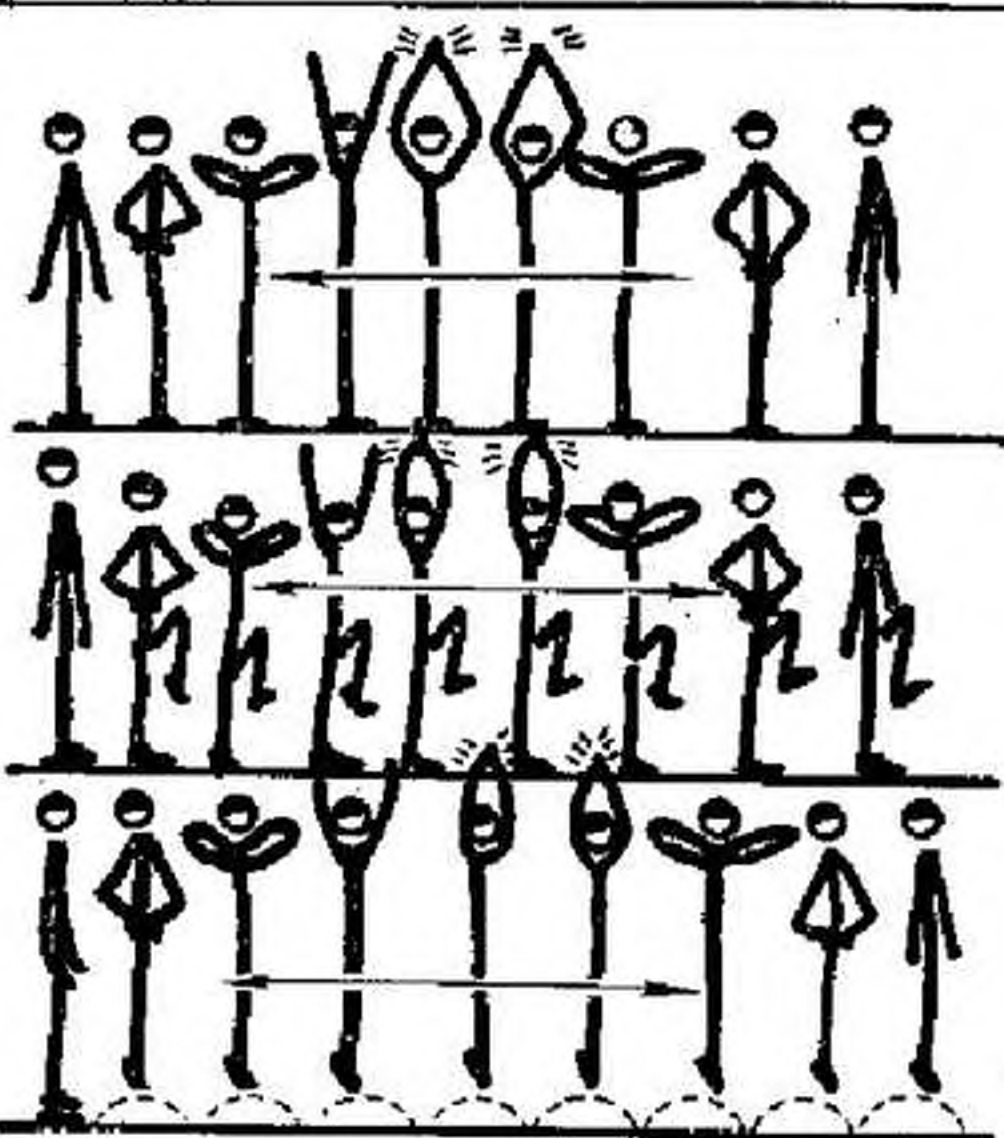
1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх и вниз назад.
2. То же, но движение руками: в стороны, вверх, вперед и назад вниз.
3. То же, но движение руками: вверх, в стороны, вперед и вниз назад.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. В ходьбе на каждый шаг — движения руками: вперед, в стороны, вперед, вниз, назад.

2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад.

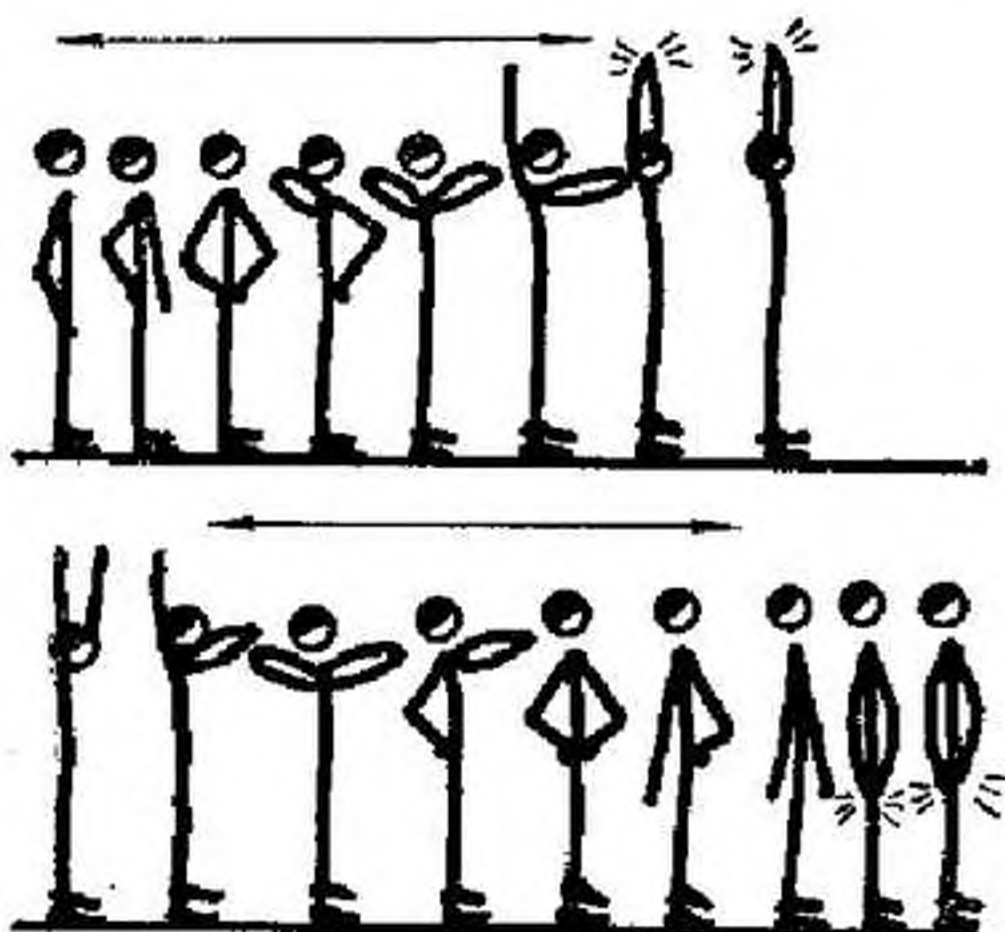
3. То же, но чередуя движения рук вперед, в стороны и вверх, назад, вниз.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Одновременная постановка рук на восемь счетов поочередно на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверх с последующим возвращением рук обратно вниз.

2. То же, но движения руками выполняются во время ходьбы на месте, начиная с левой ноги.

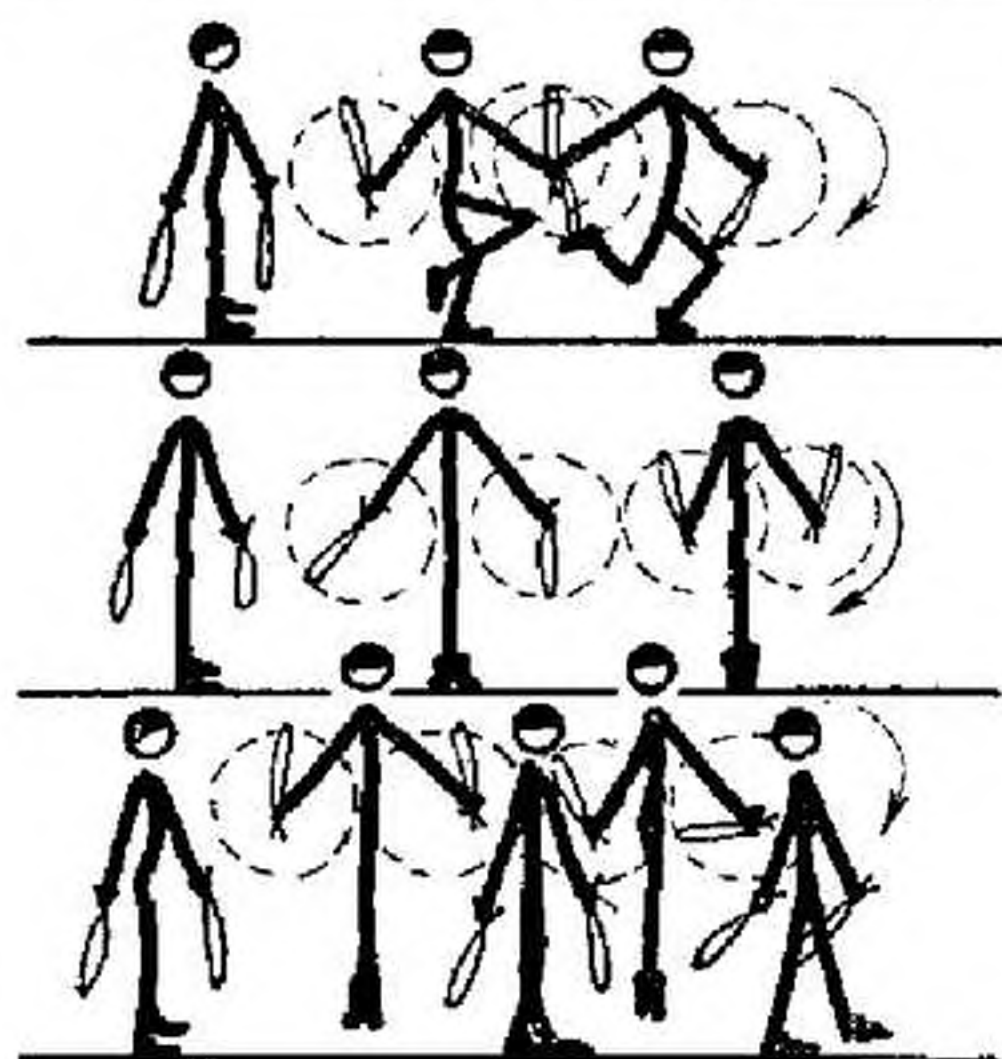
3. То же, но движения руками выполняются во время прыжков на двух ногах вместе.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. С правой руки на 16 счетов поочередное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.

2. То же, но все движения выполняются в ходьбе на месте, начиная с левой ноги и правой руки.

3. То же, но все движения выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.

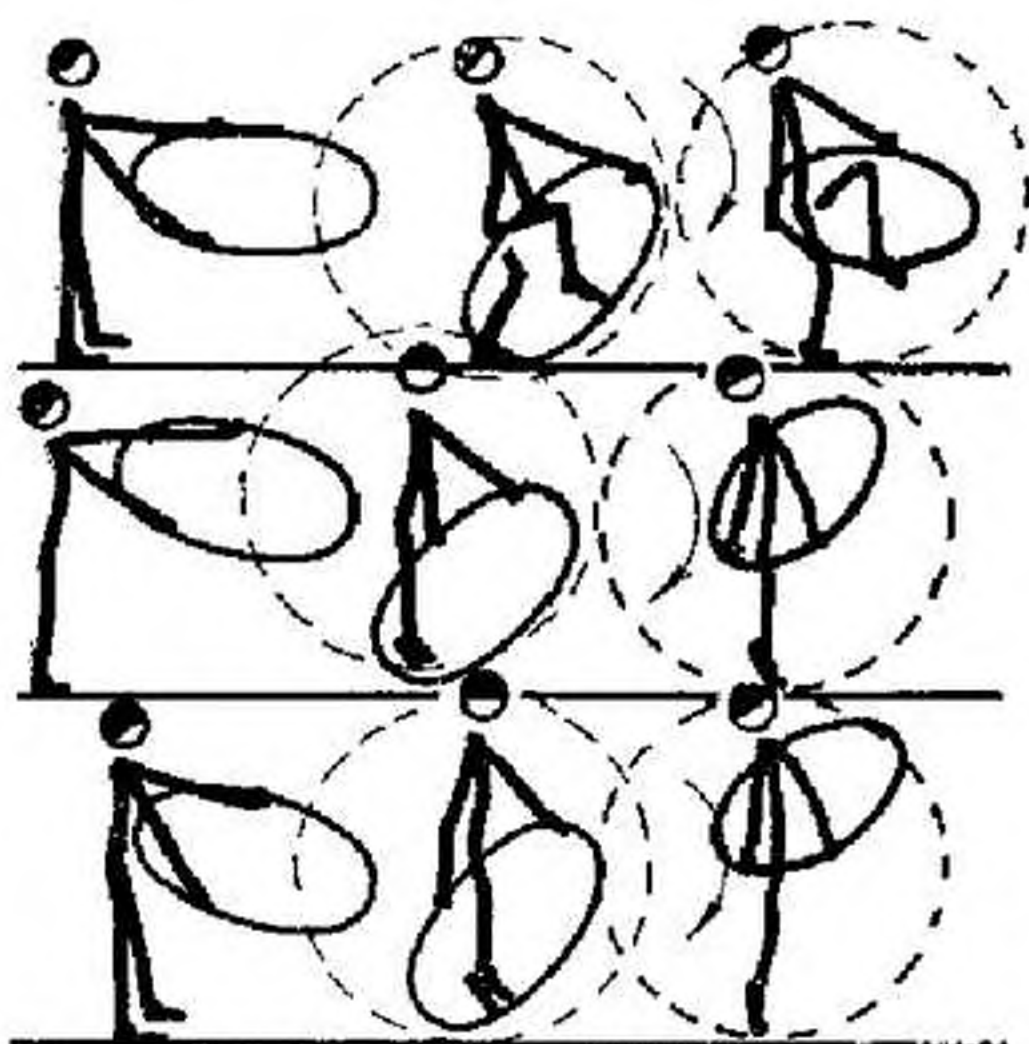


1. И. п. Основная стойка, в каждой руке по одной сложенной скакалке.

Выполнение. Имитация ритма перешагивания через скакалку. Сосредоточить внимание на вращение скакалок в лучезапястном суставе в ритме работы ног.

2. То же, но имитация ритма подскоков на двух, а также одной ногах с междускоком и без него.

3. То же, но имитация ритма подскоков — ноги скрестно, ноги врозь — с междускоком и без него.

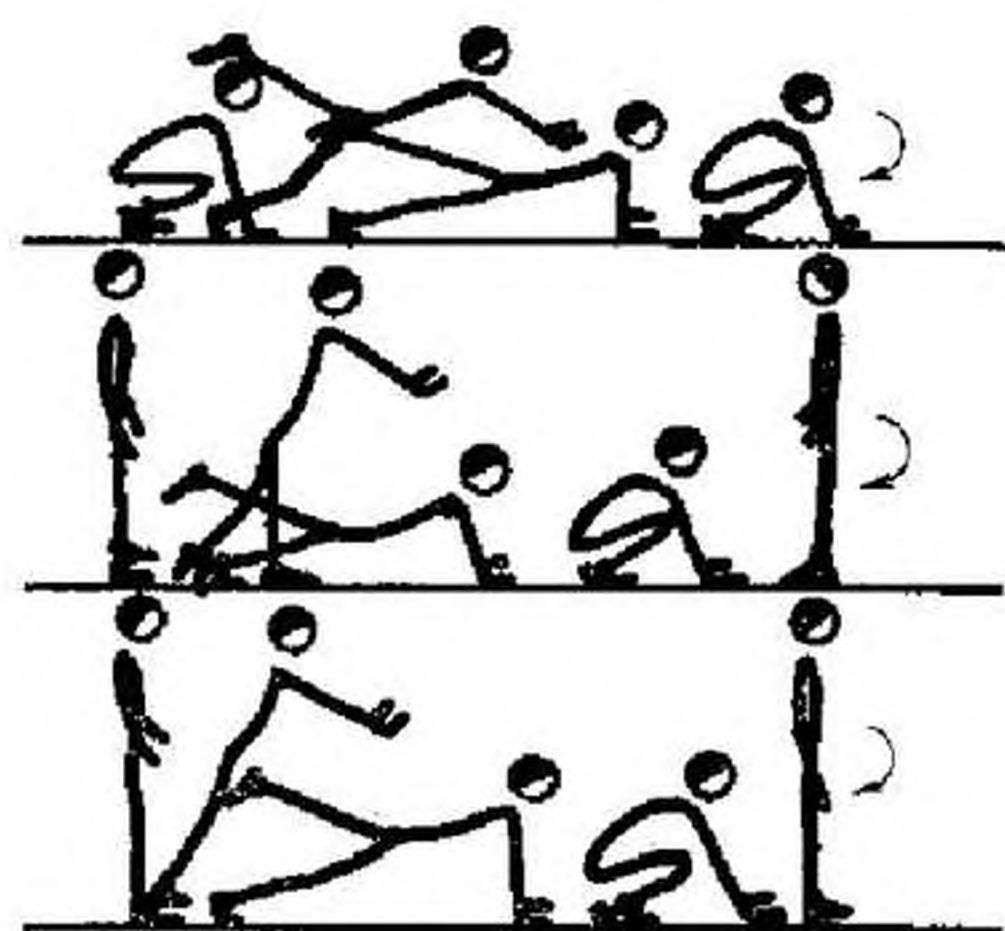


1. И. п. Основная стойка, обруч спереди.

Выполнение. Прыжки через обруч перешагиванием. Сосредоточить внимание на вращении обруча в лучезапястном суставе.

2. То же, но прыжки через обруч на двух ногах с междускоками и без них.

3. То же, но прыжки через обруч на одной ноге с междускоком и без него.

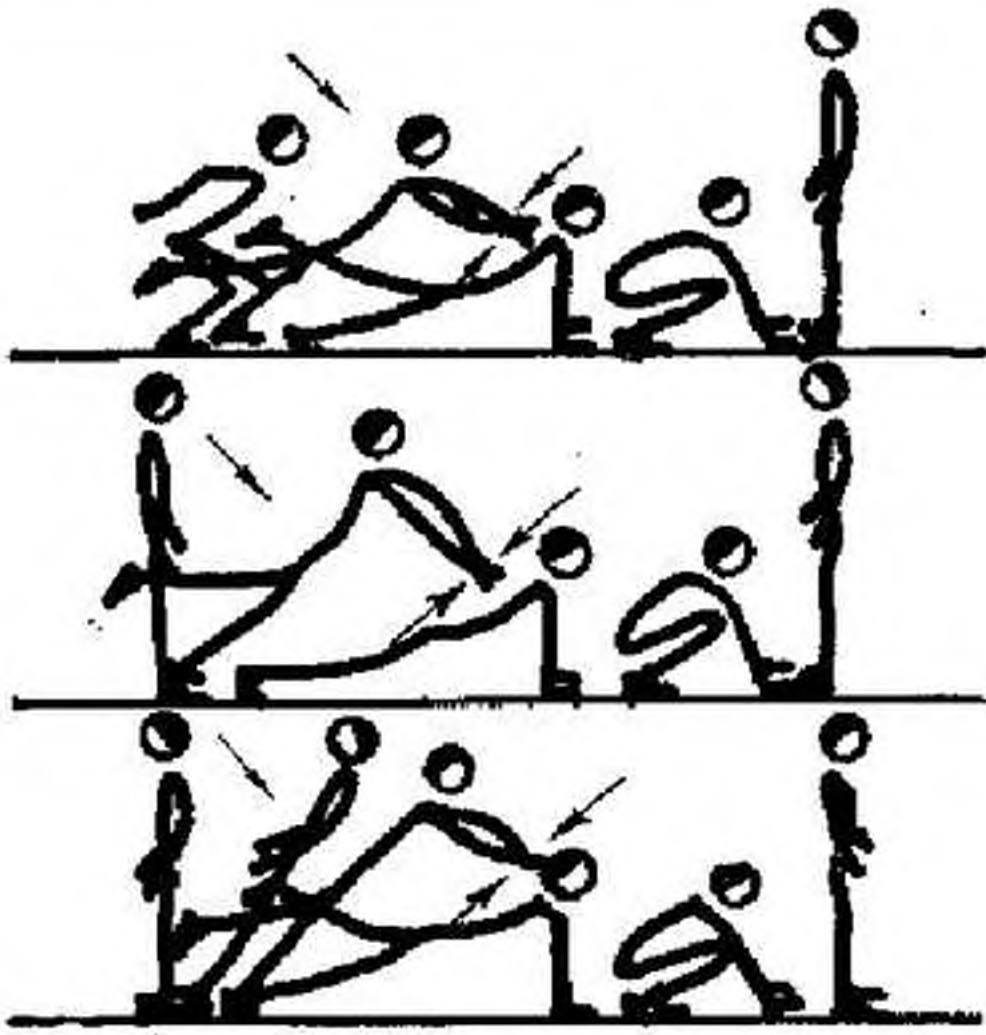


1. И. п. Упор присев на полу.

Выполнение. Прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться на 180° для выполнения упражнения в противоположную сторону.

2. То же, но из основной стойки падение шагом вперед на руки.

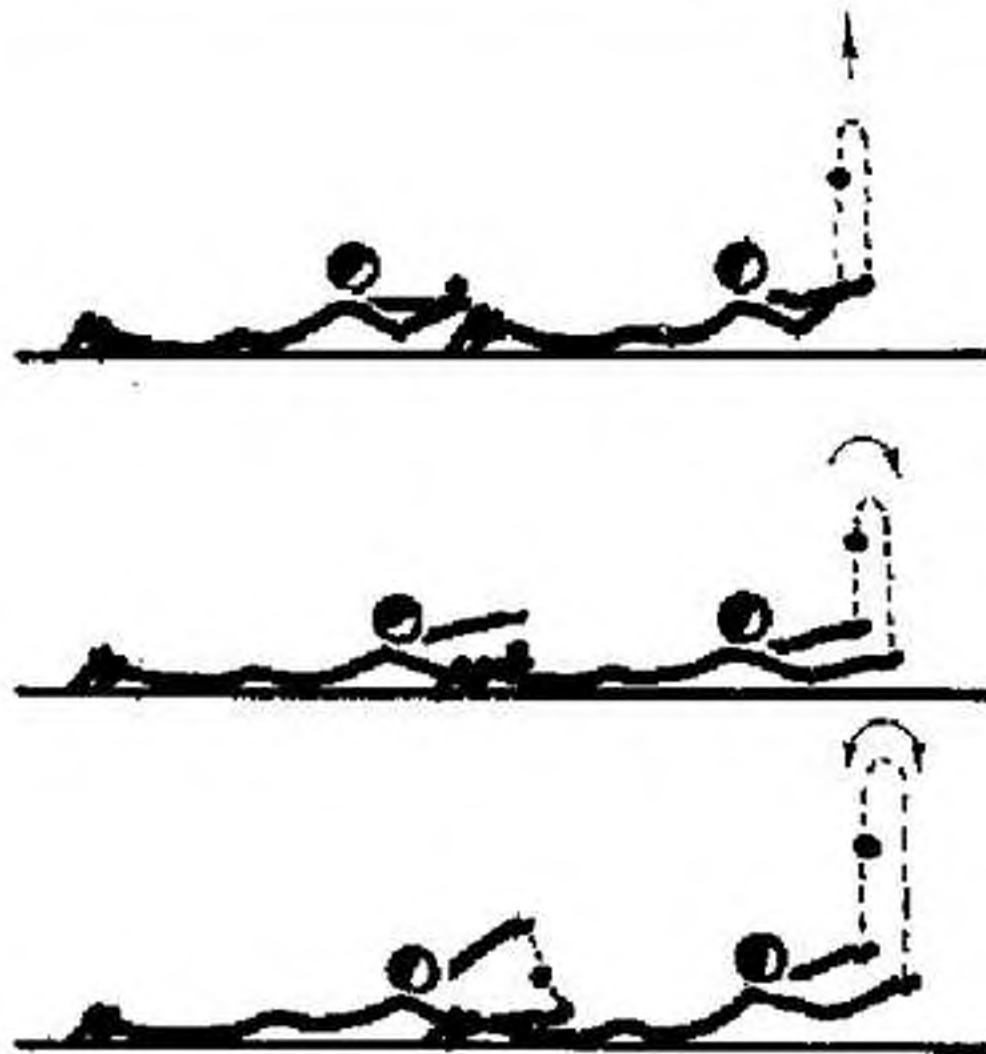
3. То же, но из основной стойки падение вперед на руки.



1. И. п. Полуприсед, руки сзади.
Выполнение. Из полуприседа падением вперед перейти в упор лежа, правая (левая) нога вверх. Совершив хлопок руками, через упор присев встать с поворотом на 180° для выполнения упражнения в другую сторону.

2. То же, но из основной стойки, в упоре лежа вместе с хлопком отвести правую (левую) ногу вверх-назад.

3. То же, но в падении спиной назад совершить поворот на 180° , хлопок руками и прийти в упор лежа.

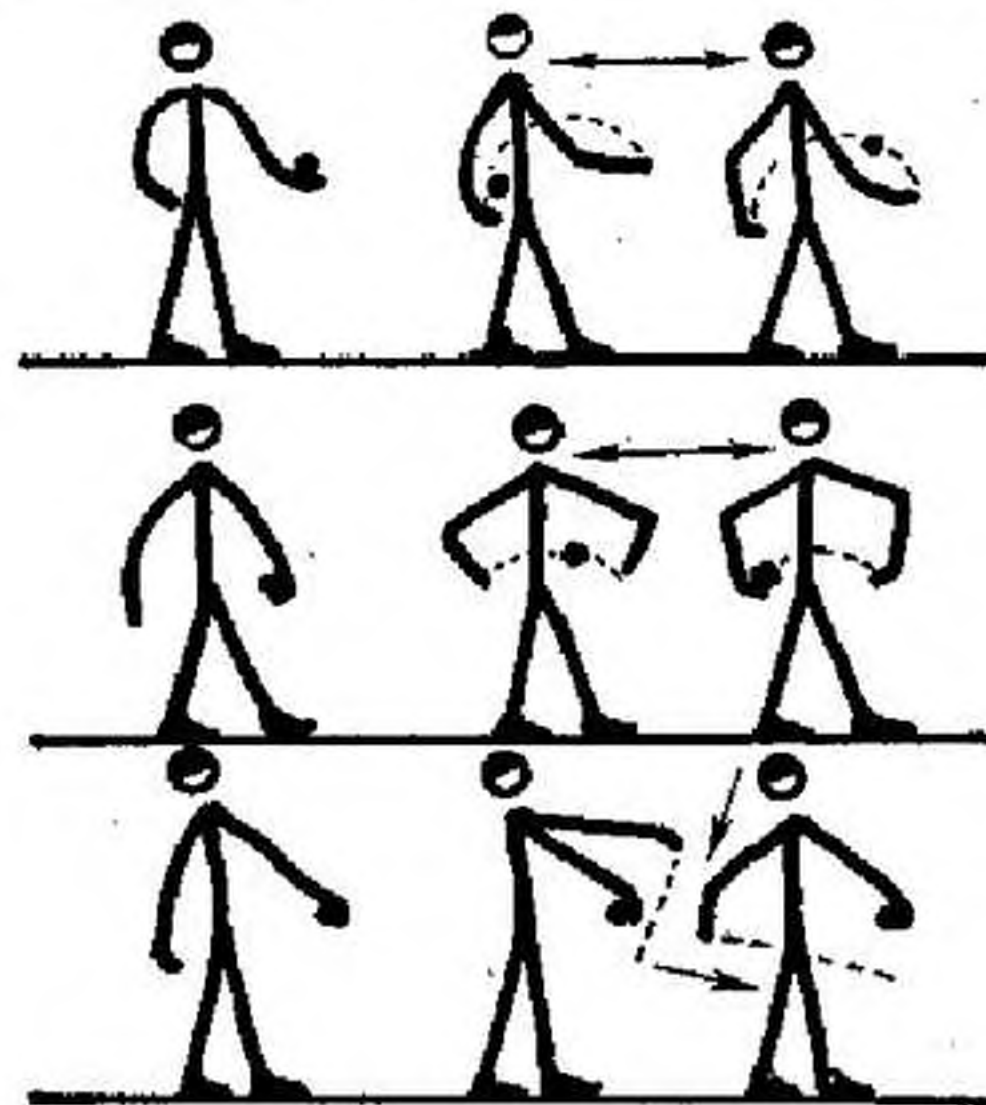


1. И. п. Лечь на живот, держать маленький мяч в руках впереди.

Выполнение. Подбрасывать и ловить маленький мяч двумя руками.

2. То же, но держать маленький мяч в левой (правой) руке и перебрасывать верхом из руки в руку.

3. То же, но подбрасывать маленький мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

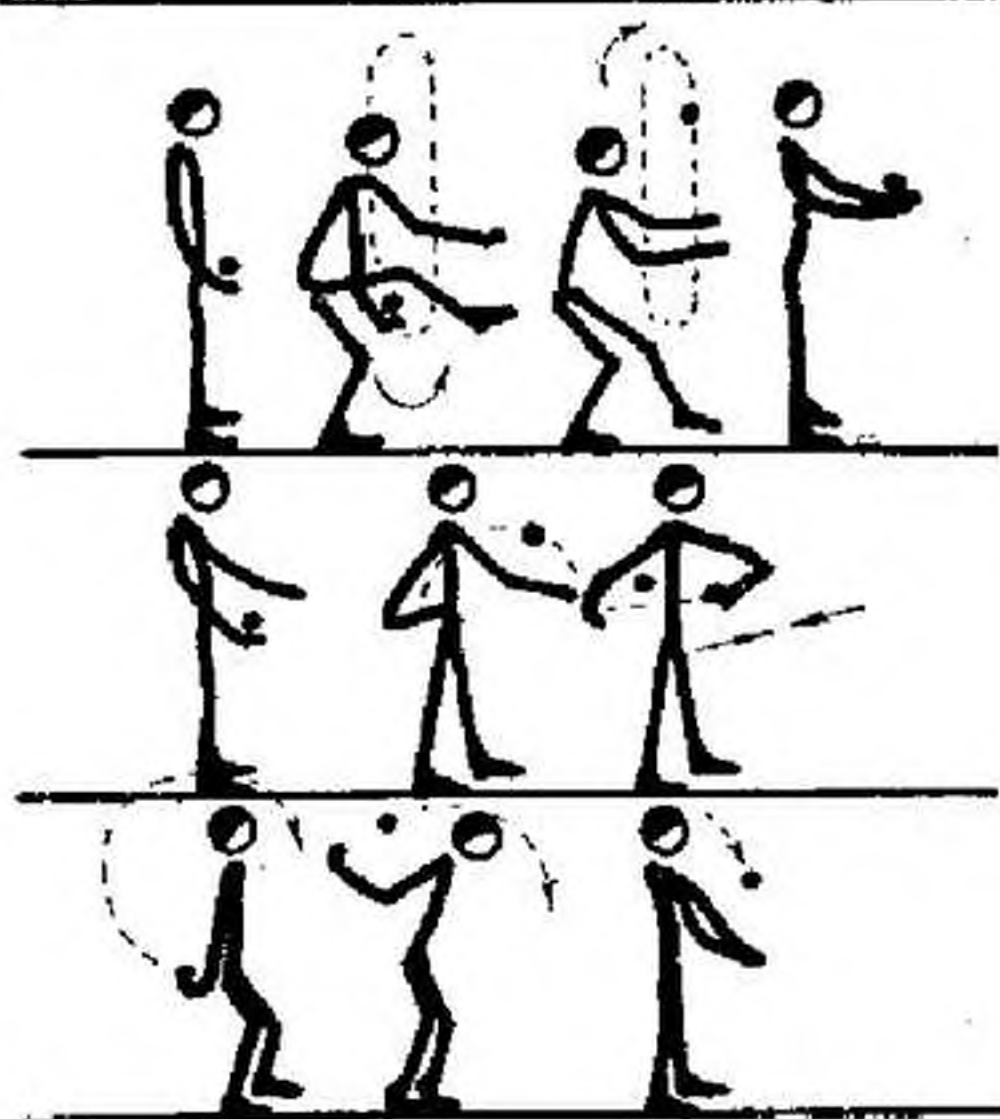


1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, в правой руке маленький мяч.

Выполнение. Темповое перебрасывание по восходящей траектории малого мяча из руки в руку.

2. То же, но перебрасывание по горизонтальной траектории.

3. То же, но перебрасывание по нисходящей траектории.

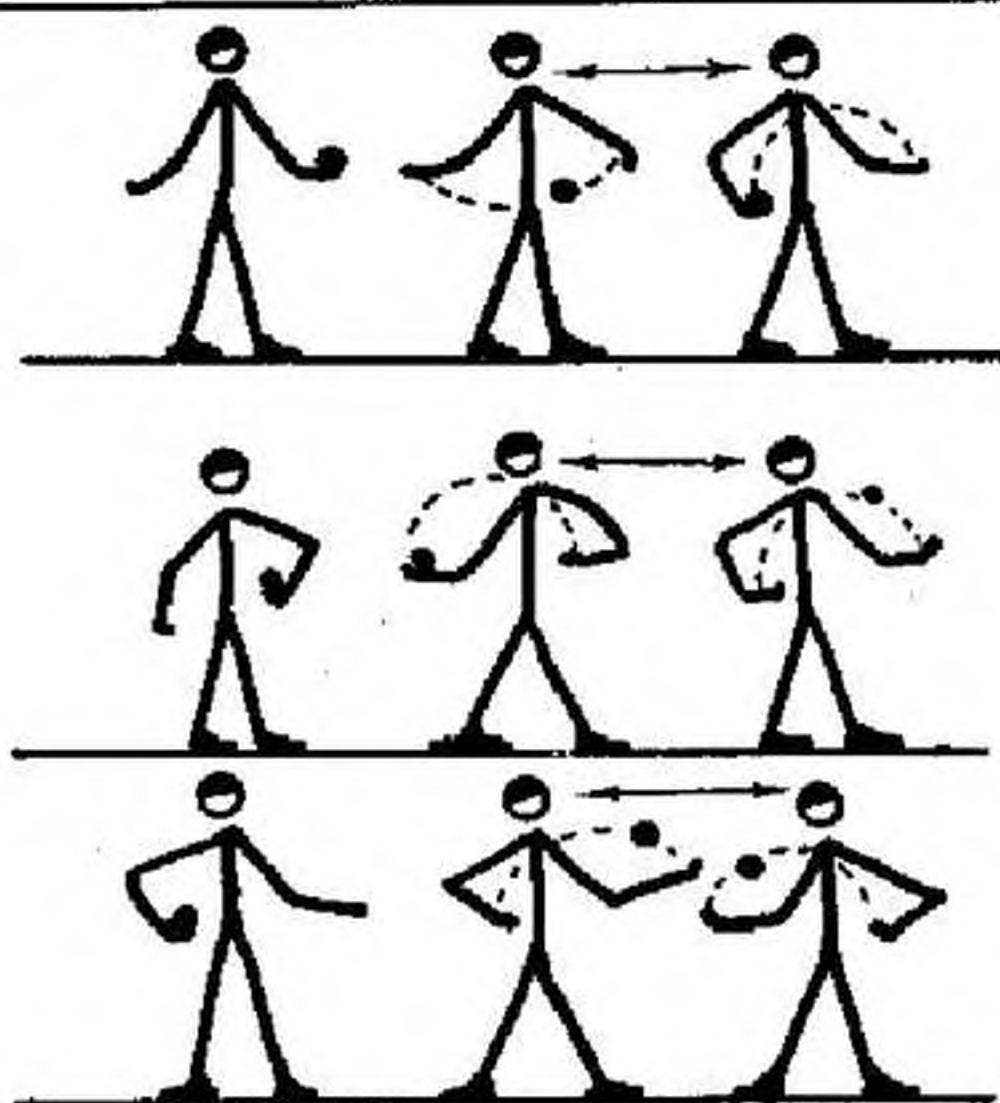


1. И. п. Основная стойка, малый мяч в руках.

Выполнение. Подбрасывать малый мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить его другой.

2. То же, но подбрасывать мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловить другой.

3. То же из-за спины, но двумя руками через голову.

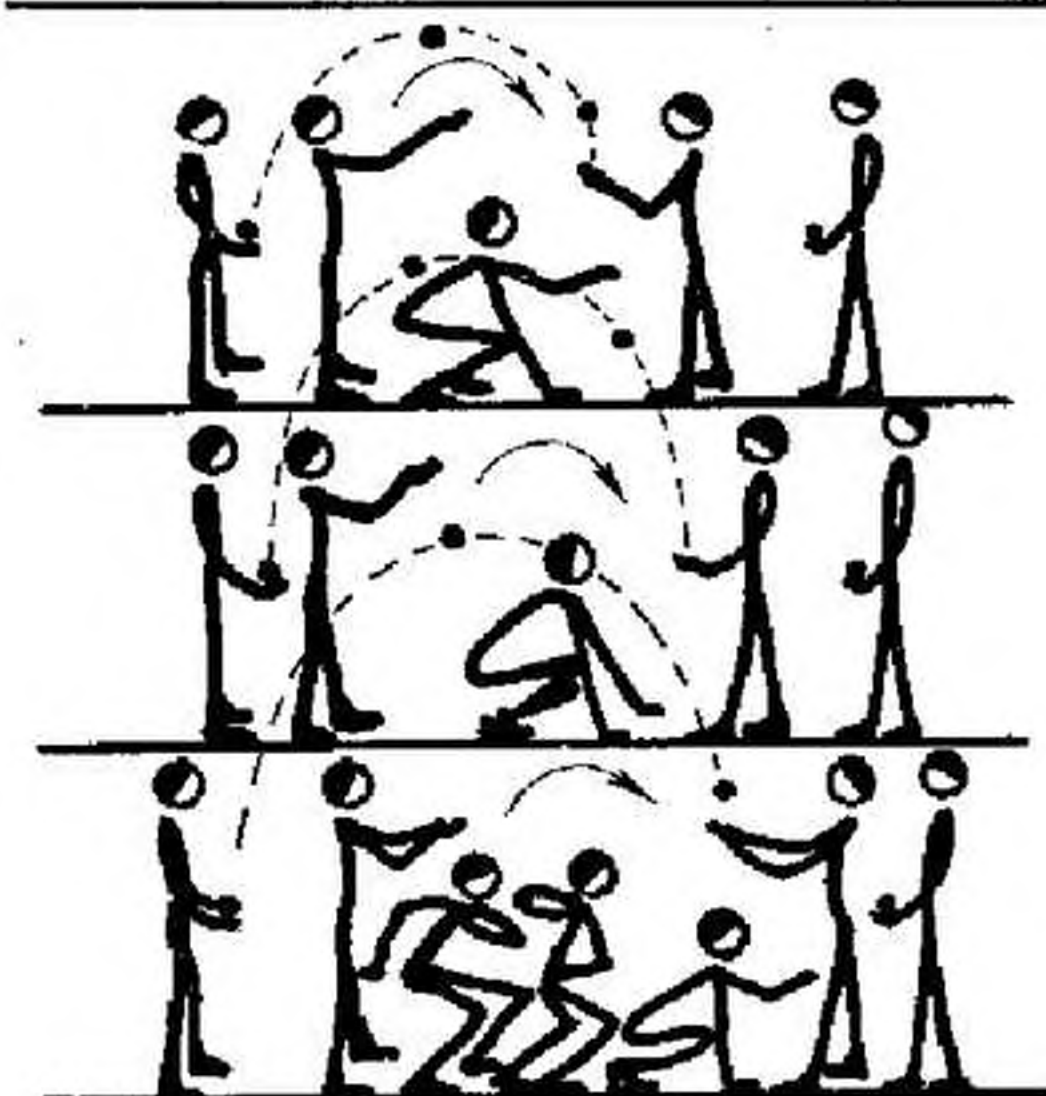


1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке.

Выполнение. Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку.

2. То же, но левой из-за спины в правую, а правой спереди в левую руку.

3. То же, но чередовать броски из-за спины правой и левой рукой.

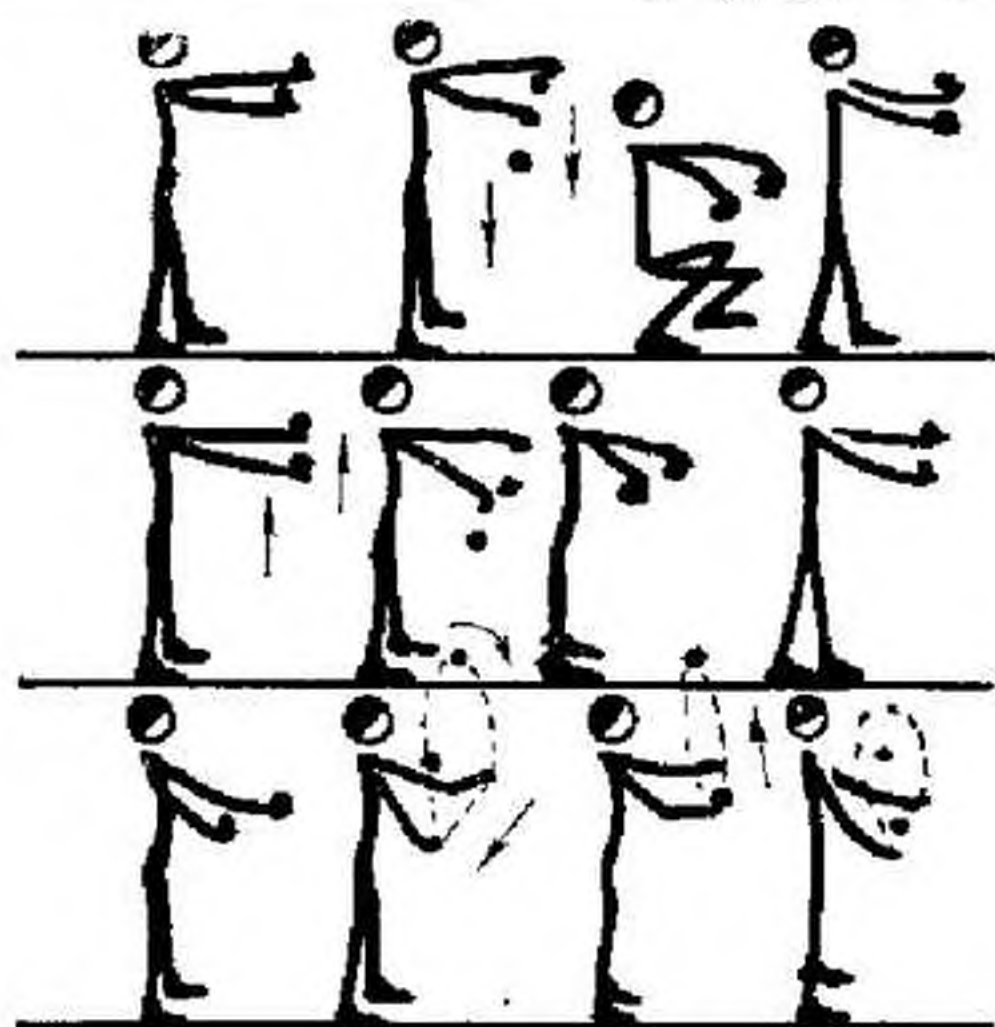


1. И. п. Ноги на ширине плеч, малый мяч в руках.

Выполнение. Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180° и поймать мяч.

2. То же, но коснуться пола двумя руками.

3. То же, но подбросив теннисный мяч вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса, пола.

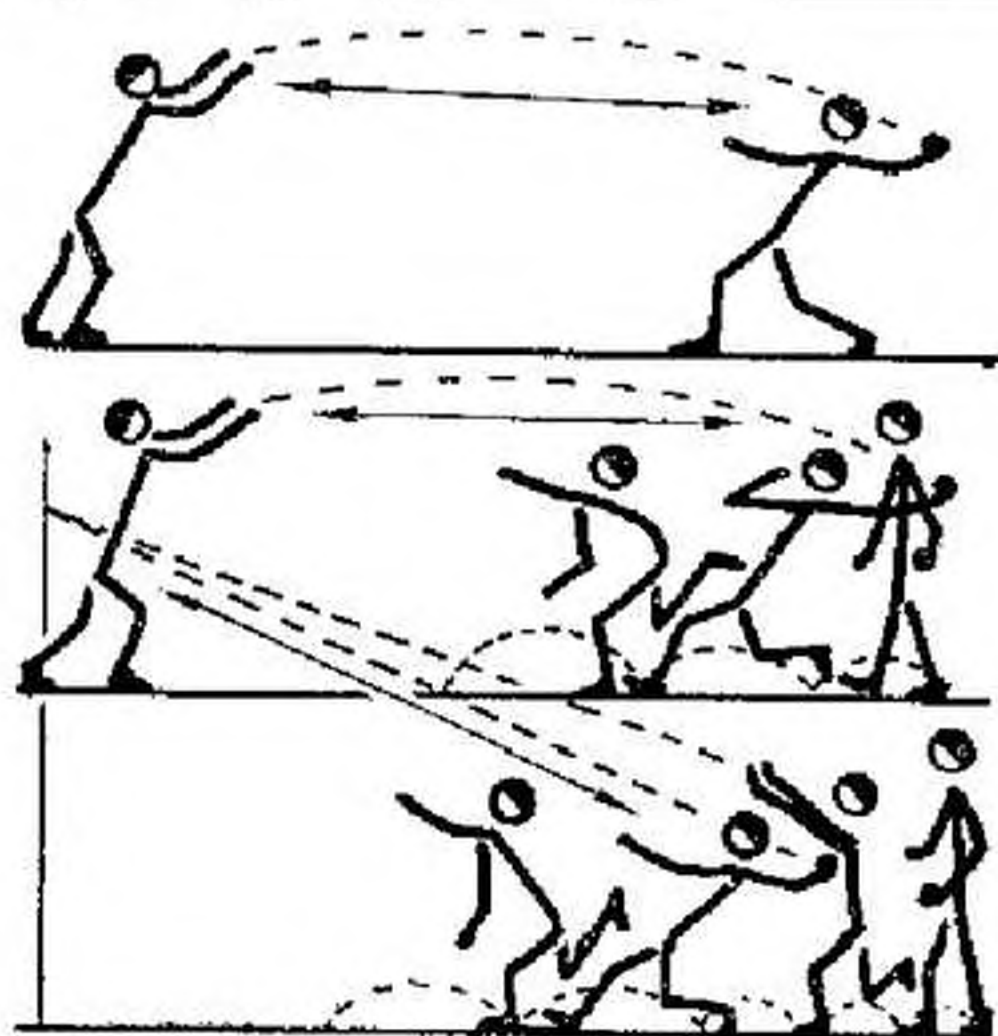


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди.

Выполнение. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

2. То же, но выпускать поочередно теннисные мячи из рук.

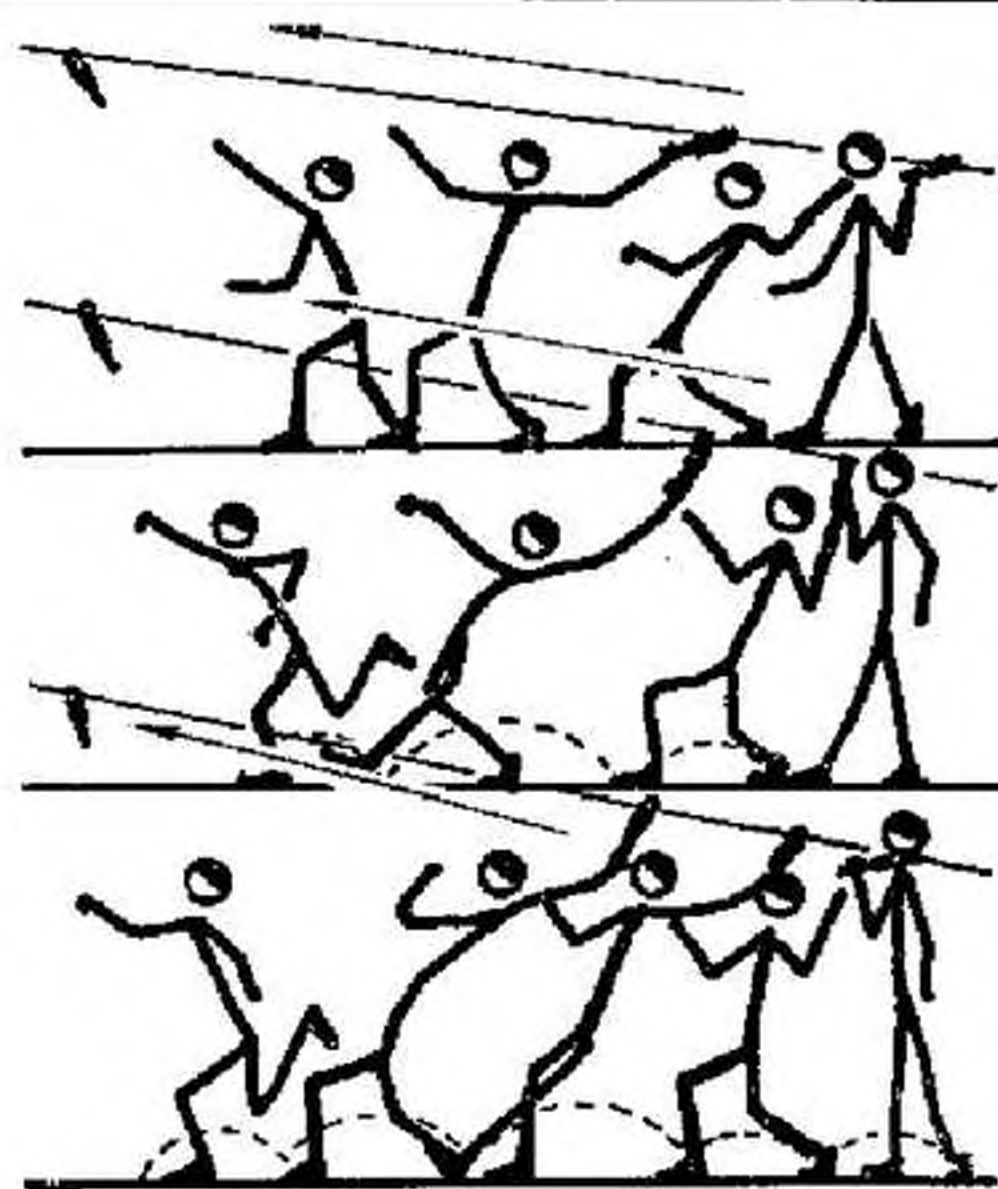
3. То же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.



1. И. п. Партнеры стоят в шаге, друг к другу лицом на расстоянии 15—20 м. **Выполнение.** Точное метание с места малого мяча партнеру в руки из-за головы и ловля другим партнером мяча двумя руками.

2. То же, но метание с трех шагов разбега из-за головы, расстояние 20—25 м.

3. То же, но метание с пяти шагов разбега в баскетбольный щит на дальность отскока с последующей ловлей вторым партнером.

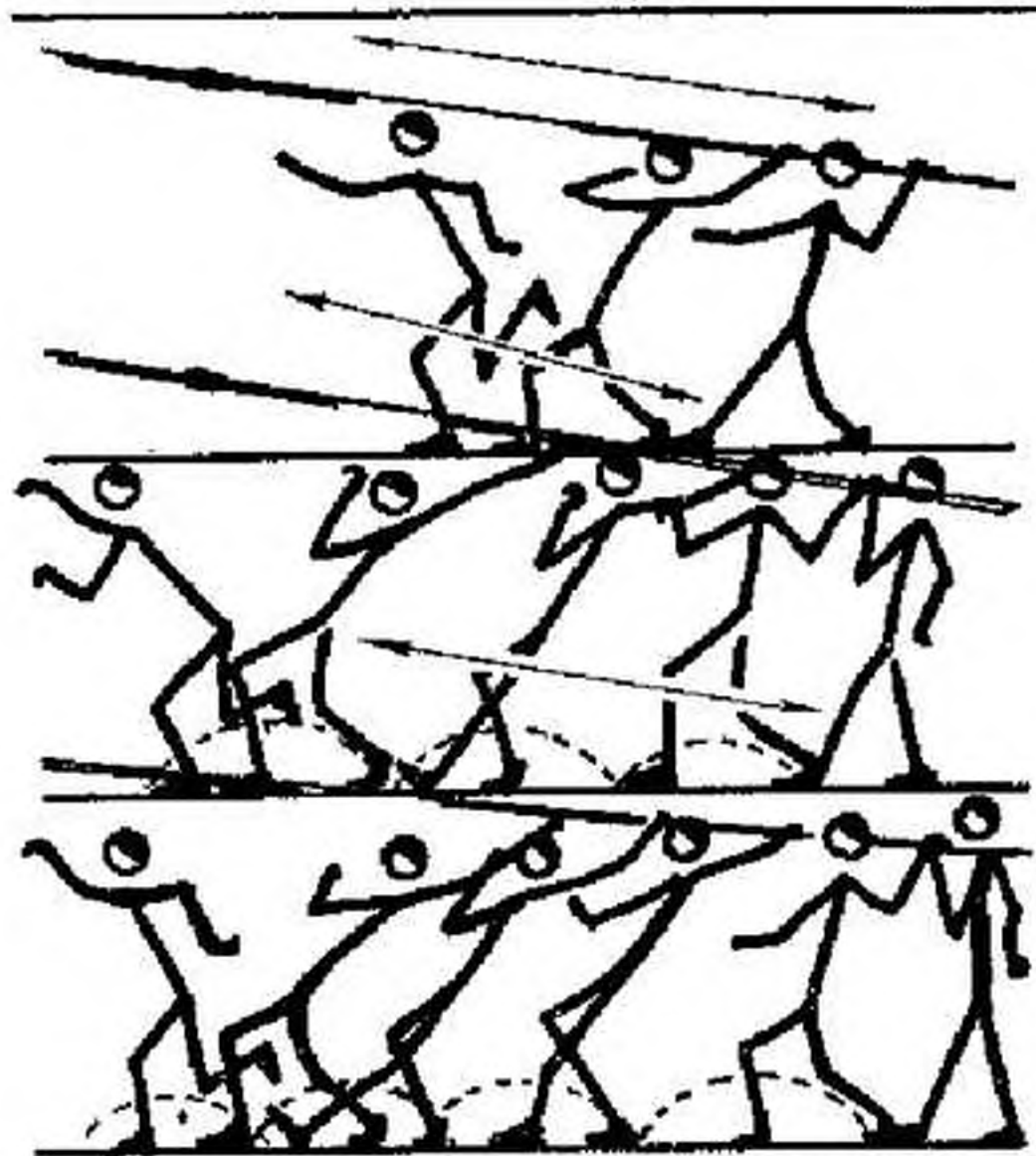


1. И. п. Стоять ноги врозь, боком по направлению метания, захватив рукой ручку подвесной гранаты.

Выполнение. Метание подвесной гранаты с места из-за плеча за счет одновременного разворота туловища на носках и выпрямления ног и руки.

2. То же, но после трех шагов разбега.

3. То же, но после пяти шагов разбега.

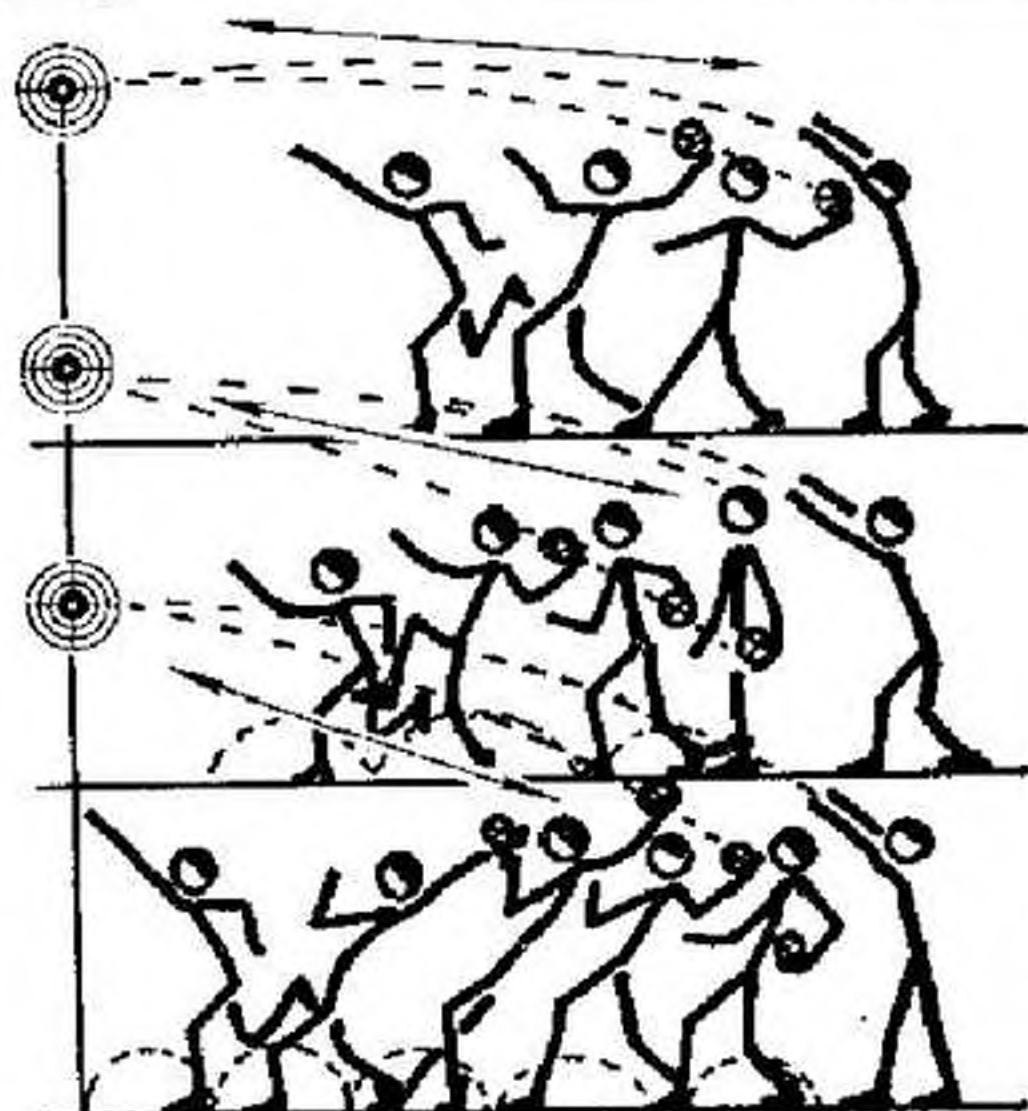


1. И. п. Стоять ноги врозь, боком по направлению метания, захватив рукой обмотку подвесного копья.

Выполнение. Метание подвесного копья с места из-за плеча, за счет опережения разворота туловища на носках через положение натянутого лука.

2. То же, но после трех шагов разбега с применением скрестного шага.

3. То же, но после пяти шагов разбега.

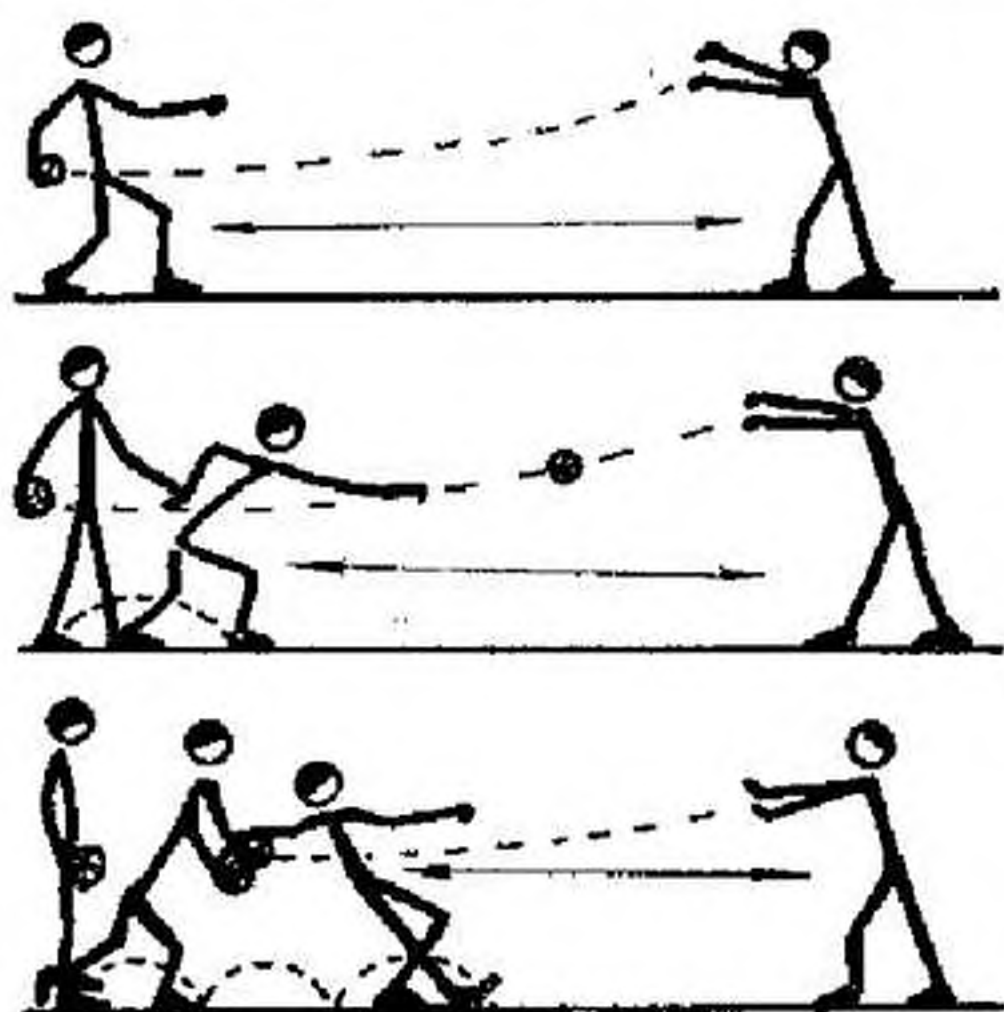


1. И. п. Первый партнер стоит ноги врозь, боком к мишени на расстоянии 3—5 м с малым мячом в руке, отведенной назад; второй — лицом к мишени на расстоянии 5—6 м за первым.

Выполнение. Первый несильно бросает мяч одной рукой толчком сверху, целясь точно в мишень диаметром 1 м и после серии из 4—8 ударов уступает место второму, который ловит и передает отскакивающий мяч.

2. То же, но первый совершает бросок с разбега 3—5 шагов, второй ловит и перебрасывает первому.

3. То же, но первый на расстоянии 5 м, второй на расстоянии 6—8 м.

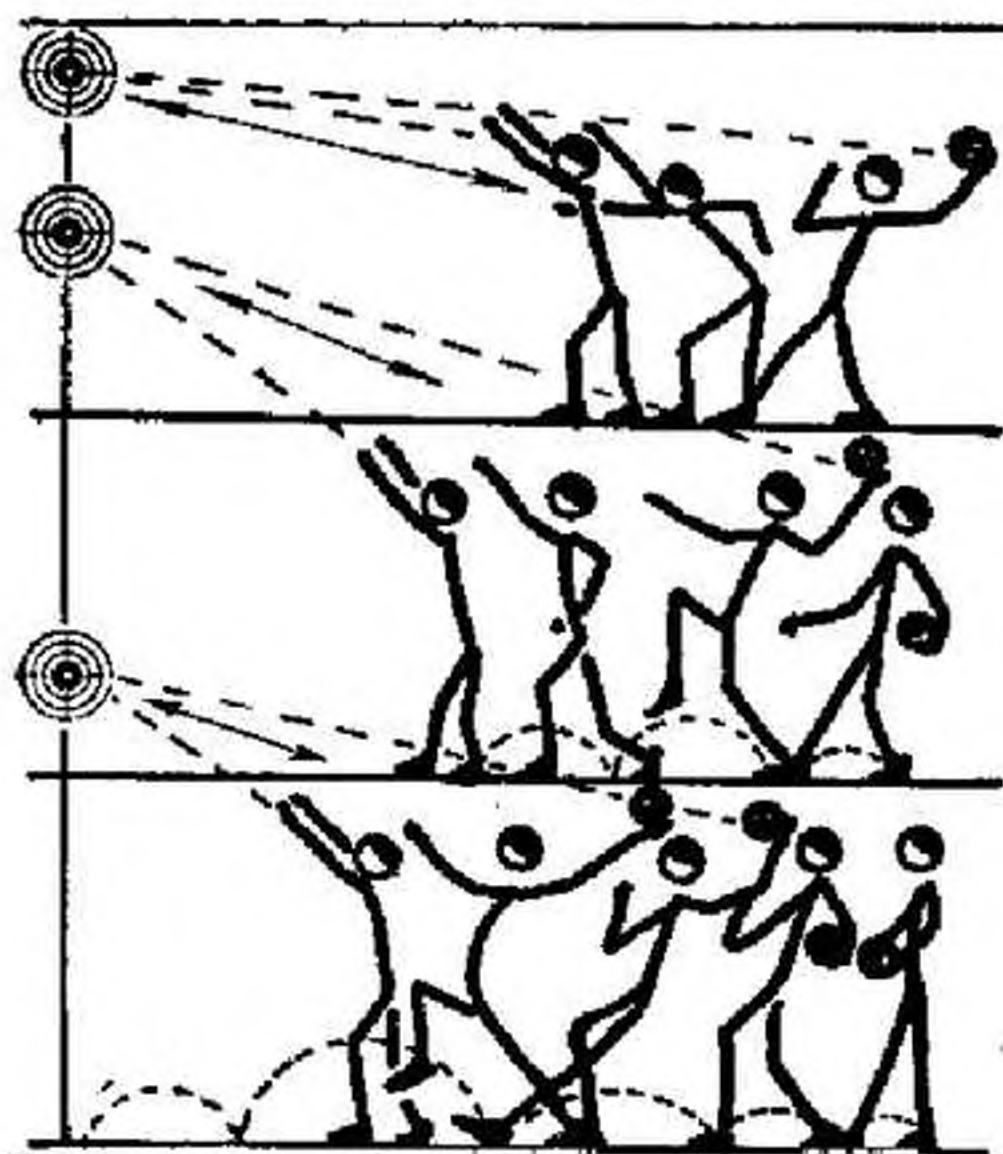


1. И. п. Партнеры стоят на расстоянии 3—5 м, первый — ноги врозь с опорой на сзади стоящую ногу, с малым мячом внизу, боком ко второму, второй — в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому.

Выполнение. Передача на месте в парах одной рукой снизу, ловля двумя.

2. То же, но в шаге на расстоянии 4—6 м.

3. То же, но с разбега 2—3 шагов на расстоянии 5—8 м.

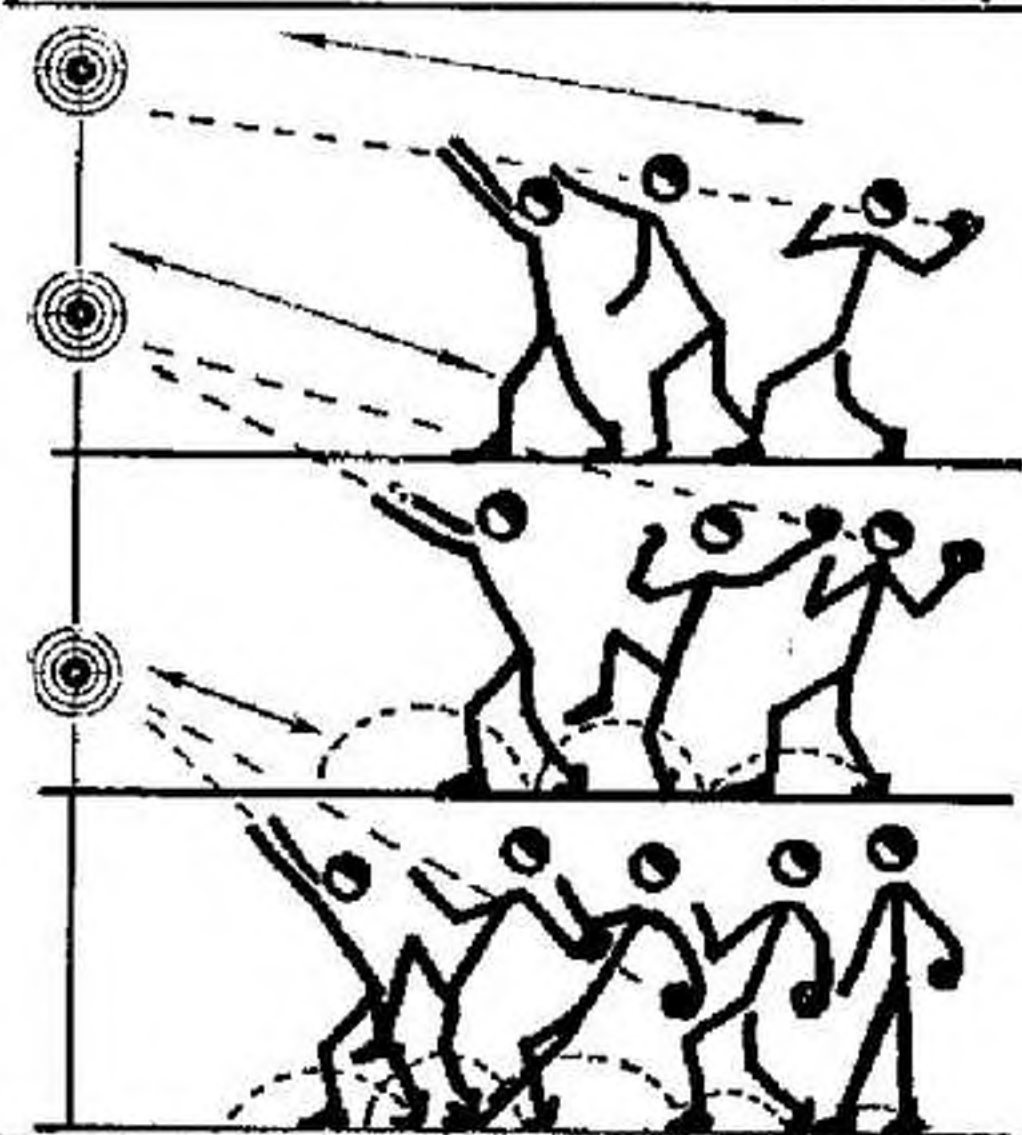


1. И. п. Ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3—5 м, с малым мячом в руке, отведенной назад.

Выполнение. Бросок с места одной рукой толчком сверху в мишень и ловля двумя.

2. То же, но в шаге на расстоянии 4—6 м.

3. То же, но с разбега 2—3 шагов на расстоянии 8—10 м.

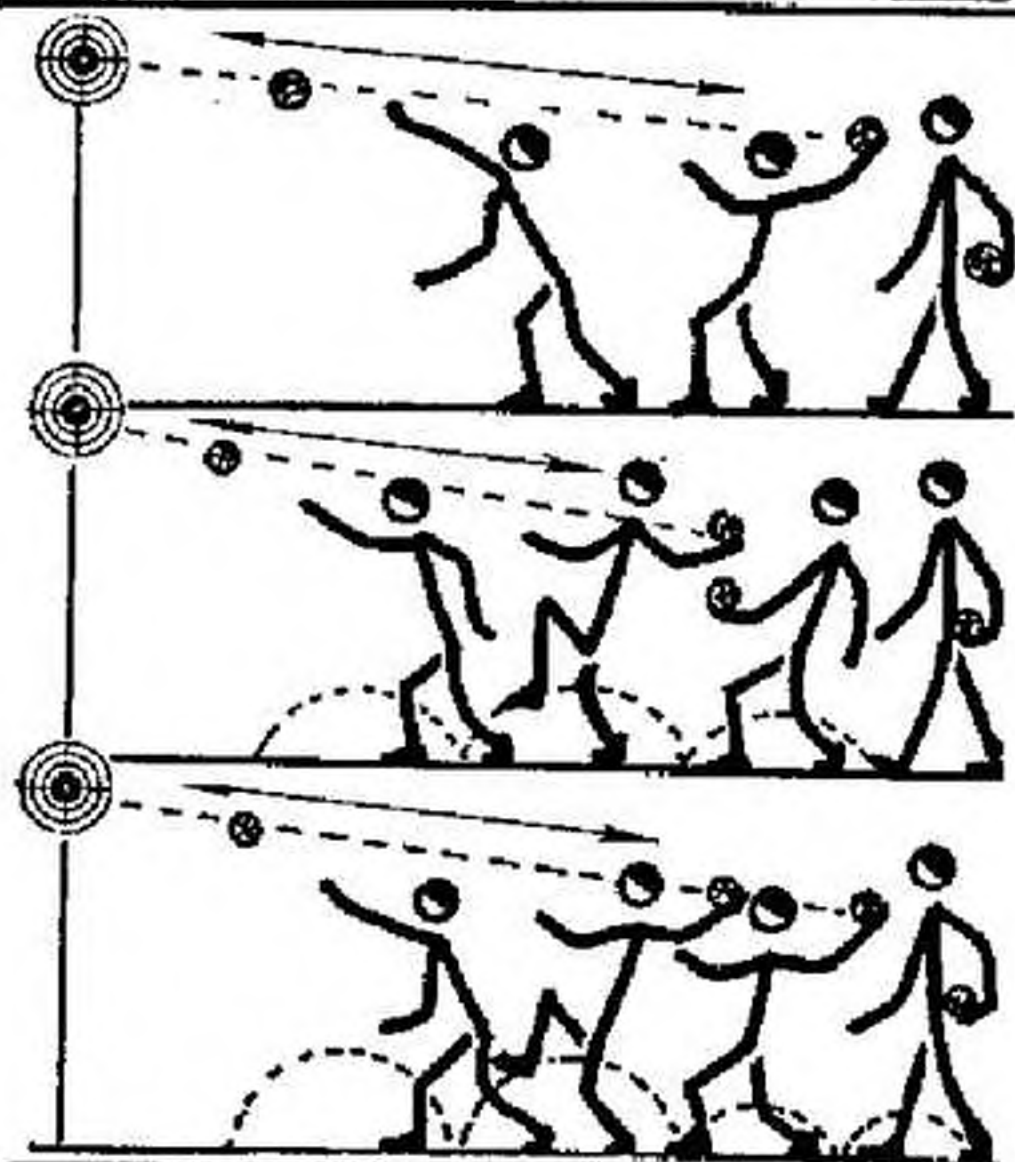


1. И. п. Ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3—5 м, с малым мячом в руке, отведенной назад-вниз.

Выполнение. Броски с места одной рукой толчком сбоку в мишень и ловля двумя.

2. То же, но в шаге на расстоянии 5—8 м.

3. То же, но с разбега 2—3 шагов на расстоянии 8—10 м.

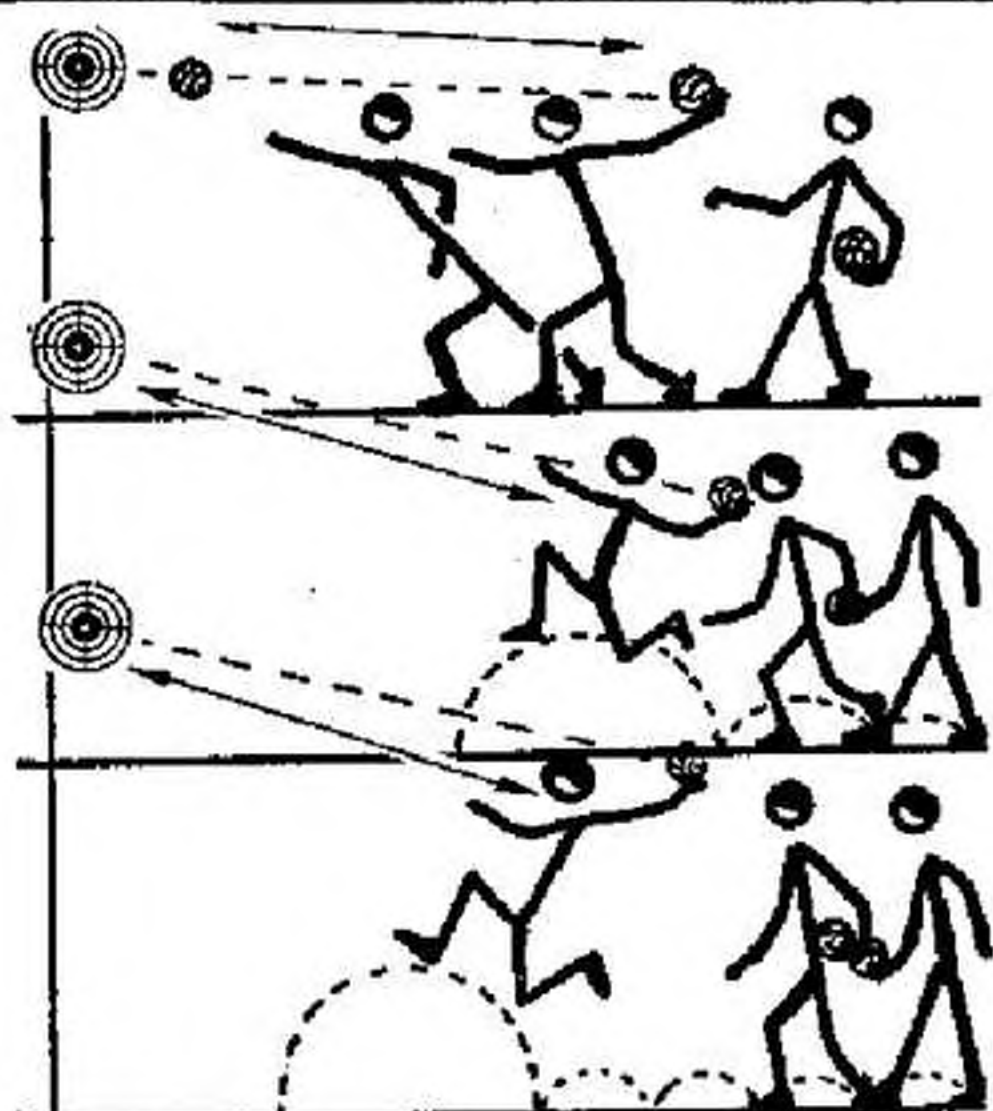


1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние 3 м.

Выполнение. Бросок с места одной рукой толчком сверху.

2. То же, но с прямого разбега 3—5 шагов (замах перед броском мяча начинается под шаг правой ноги и заканчивается движением левой) на расстоянии 5—8 м.

3. То же, но с разбега 5—7 шагов и на расстоянии 8—10 м.

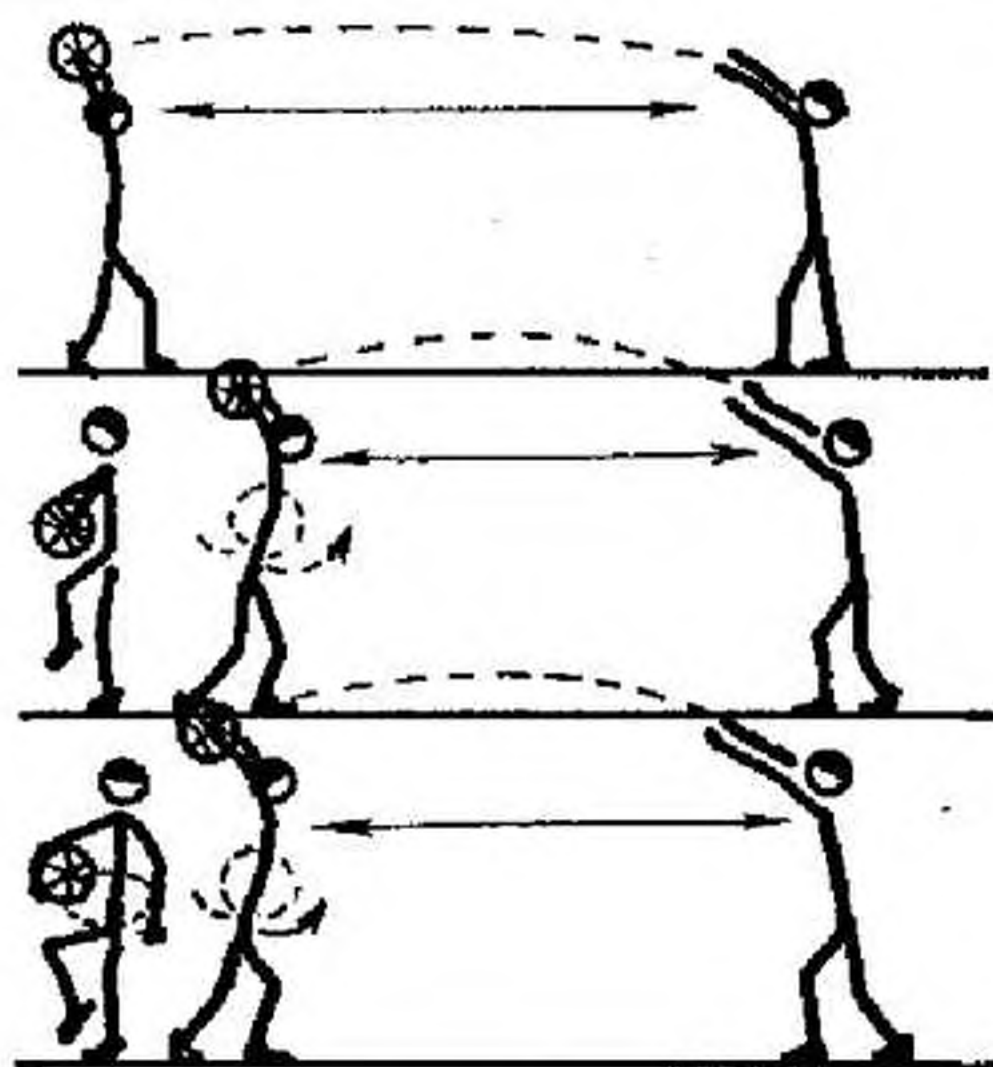


1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние 3 м.

Выполнение. Бросок в мишень с места.

2. То же, но разбег 3 шага в прыжке, толчок сверху на расстоянии 5—8 м.

3. То же, но разбег 5—7 шагов и на расстоянии 10—15 м.

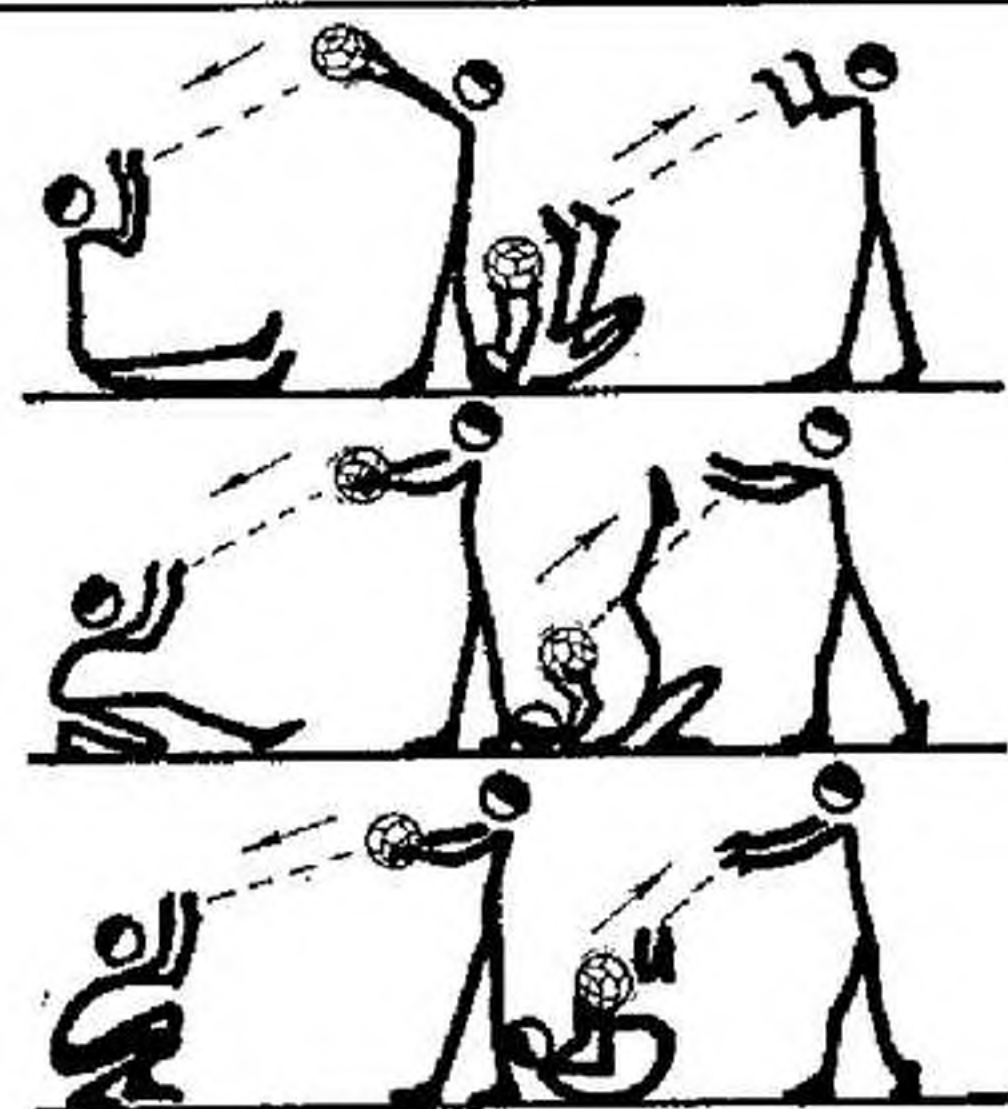


1. И. п. Партнеры стоят в шаге друг к другу лицом, на расстоянии 2—3 м, у одного из партнеров баскетбольный мяч вверх.

Выполнение. Верхняя передача в паре двумя руками из-за головы.

2. То же, но после разворота на 360°, чередуя повороты в правую и левую стороны, расстояние 3—4 м. Повороты выполнять на одной ноге.

3. То же, но с предварительным вращением мяча вокруг себя.

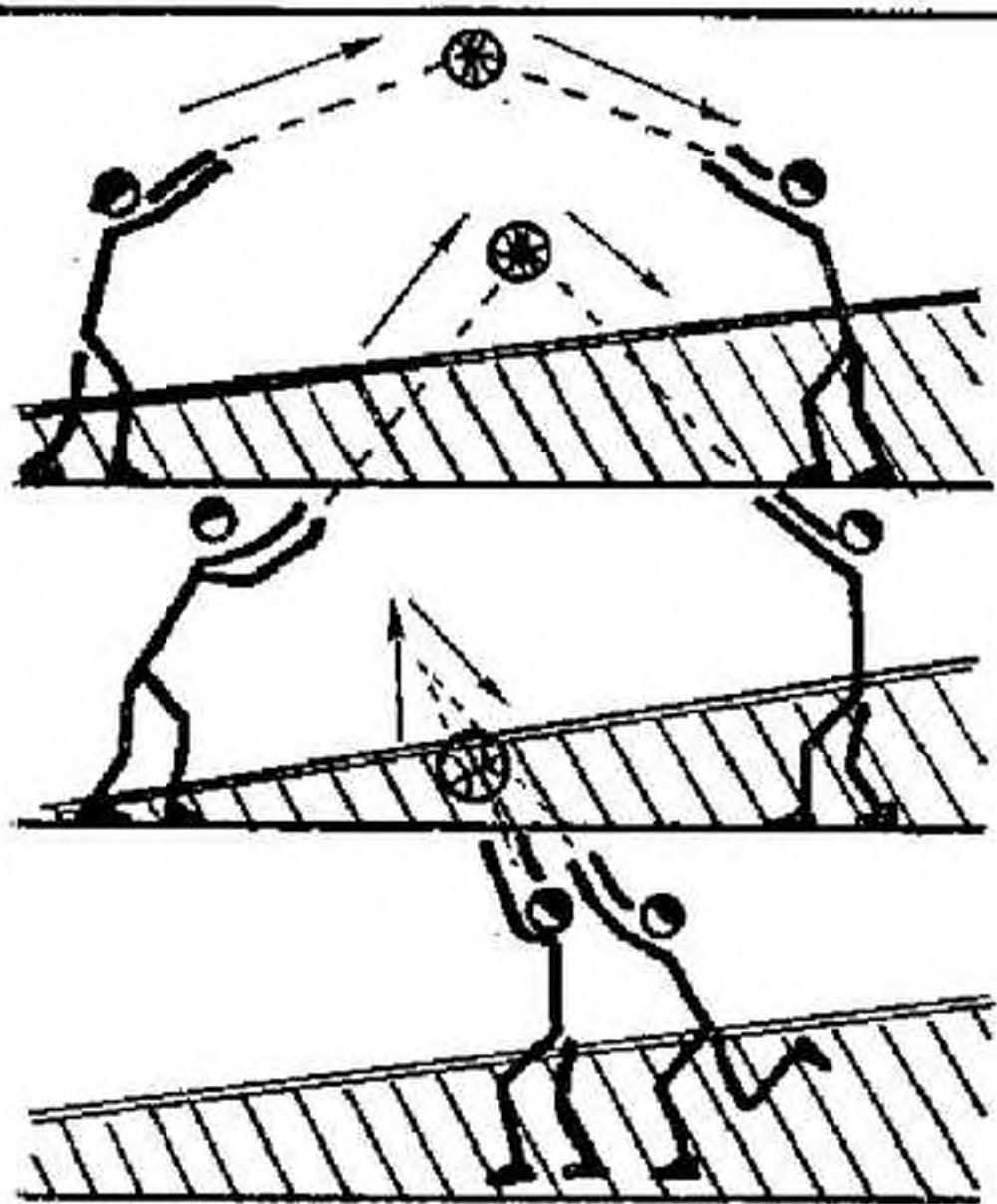


1. И. п. Первый партнер — сед ноги врозь, руки перед грудью, второй стоит лицом к первому на расстоянии 2—3 м с волейбольным мячом.

Выполнение. Прием и передача волейбольного мяча первым партнером верхом с перекатом на спину.

2. То же, но с приседанием на одну ногу.

3. То же, но с приседанием на обе ноги.

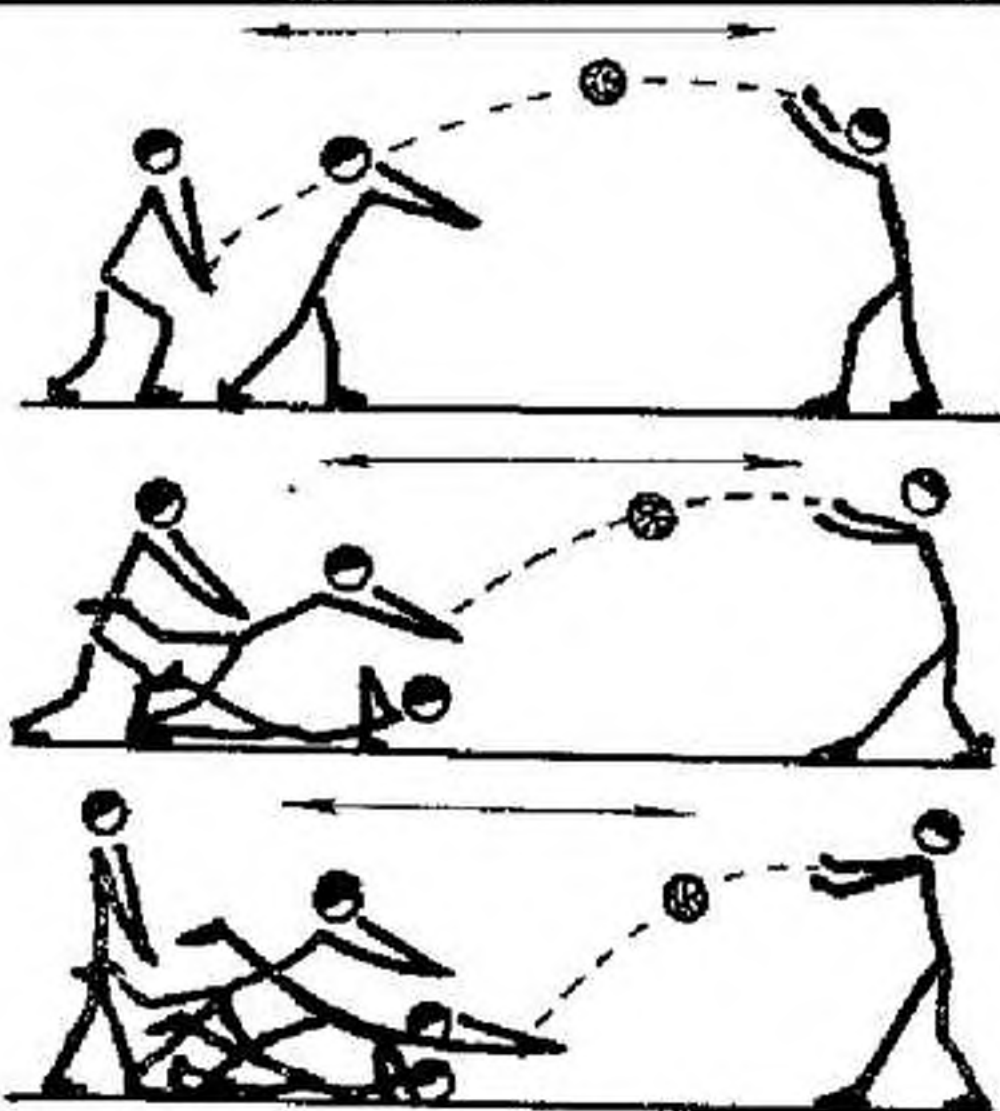


1. И. п. Партнеры стоят лицом к стенке под углом 45° на расстоянии 2 м от нее и в 3 м между собой.

Выполнение. Броски и ловля между партнерами мяча, отскочившего от стены под углом.

2. То же, но расстояние между партнерами 1—2 м.

3. То же, но партнеры стоят друг за другом.

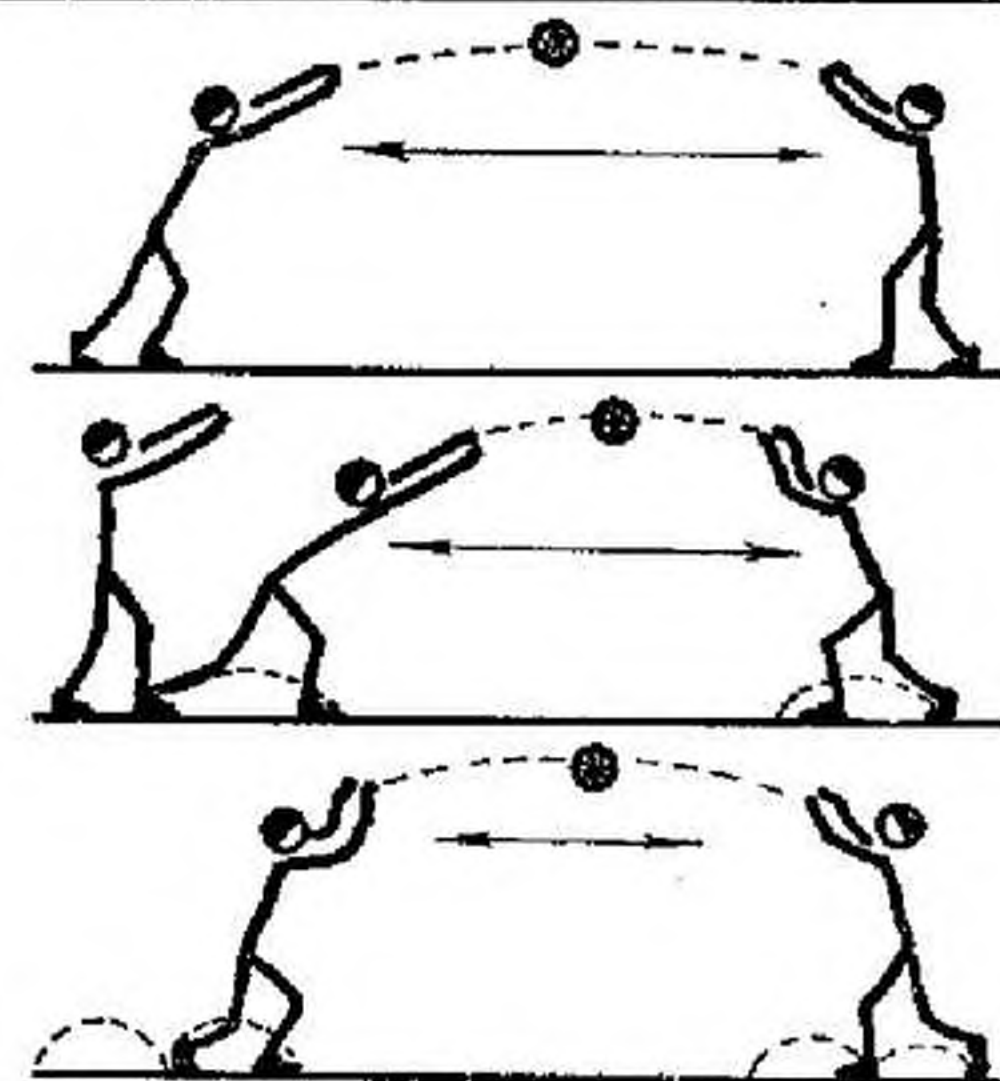


1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом на расстоянии 3 м, один из них держит волейбольный мяч.

Выполнение. Прием в выпаде вперед волейбольного мяча двумя снизу.

2. То же, но в выпаде с падением и приземлением на согнутые руки с отведением одной ноги вверх-назад.

3. То же, но на расстоянии 5 м, прием в падении с нескольких шагов разбега.

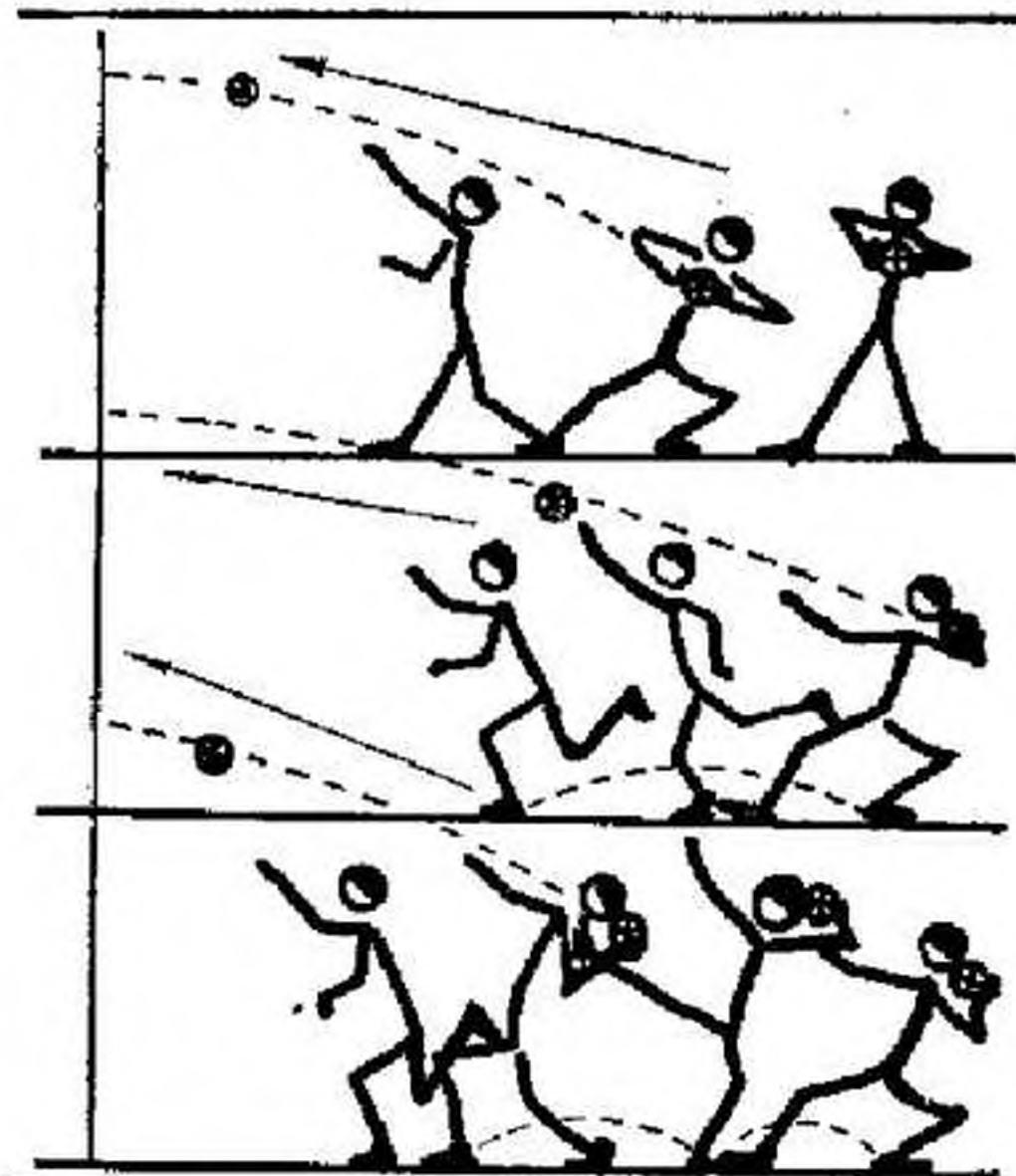


1. И. п. Партнеры стоят, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, расстояние между ними 3—4 м, у одного из них баскетбольный мяч вверх.

Выполнение. Быстрая верхняя передача в парах двумя руками из-за головы с места.

2. То же, но в шаге на расстоянии 5—6 м.

3. То же, но после двух шагов разбега на расстоянии 8—10 м.

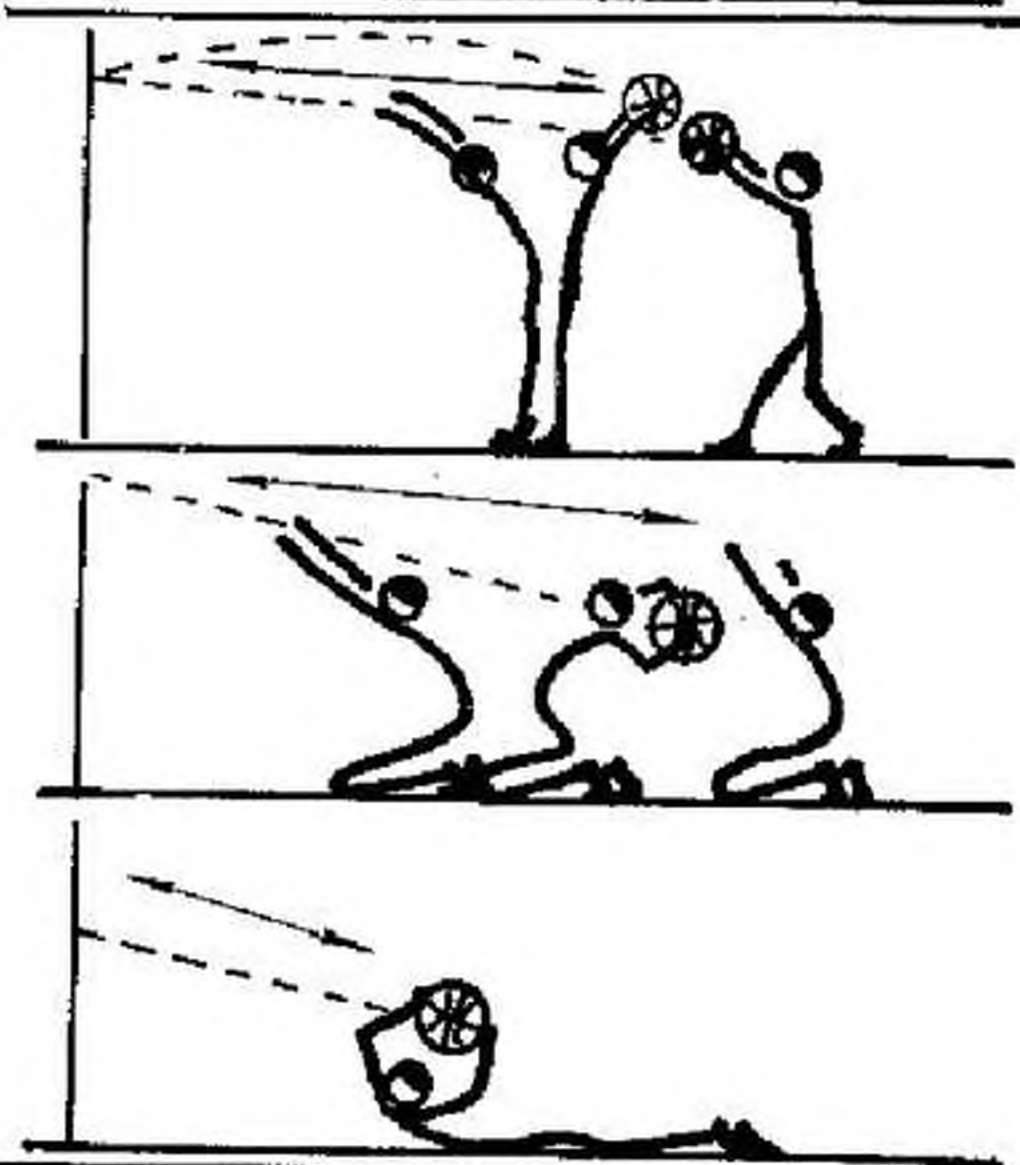


1. И. п. Стоять боком к стенке, ноги врозь, набивной мяч весом 1—2 кг перед грудью, локти отведены в стороны.

Выполнение. Переноса вес тела на толчковую ногу с отклонением туловища назад; резко выпрямить ноги с поворотом туловища вперед, произвести толчок набивного мяча в стену под углом 45° .

2. То же, но держа набивной мяч одной рукой у шеи.

3. То же, но со взмахом и активной постановкой маховой ноги.

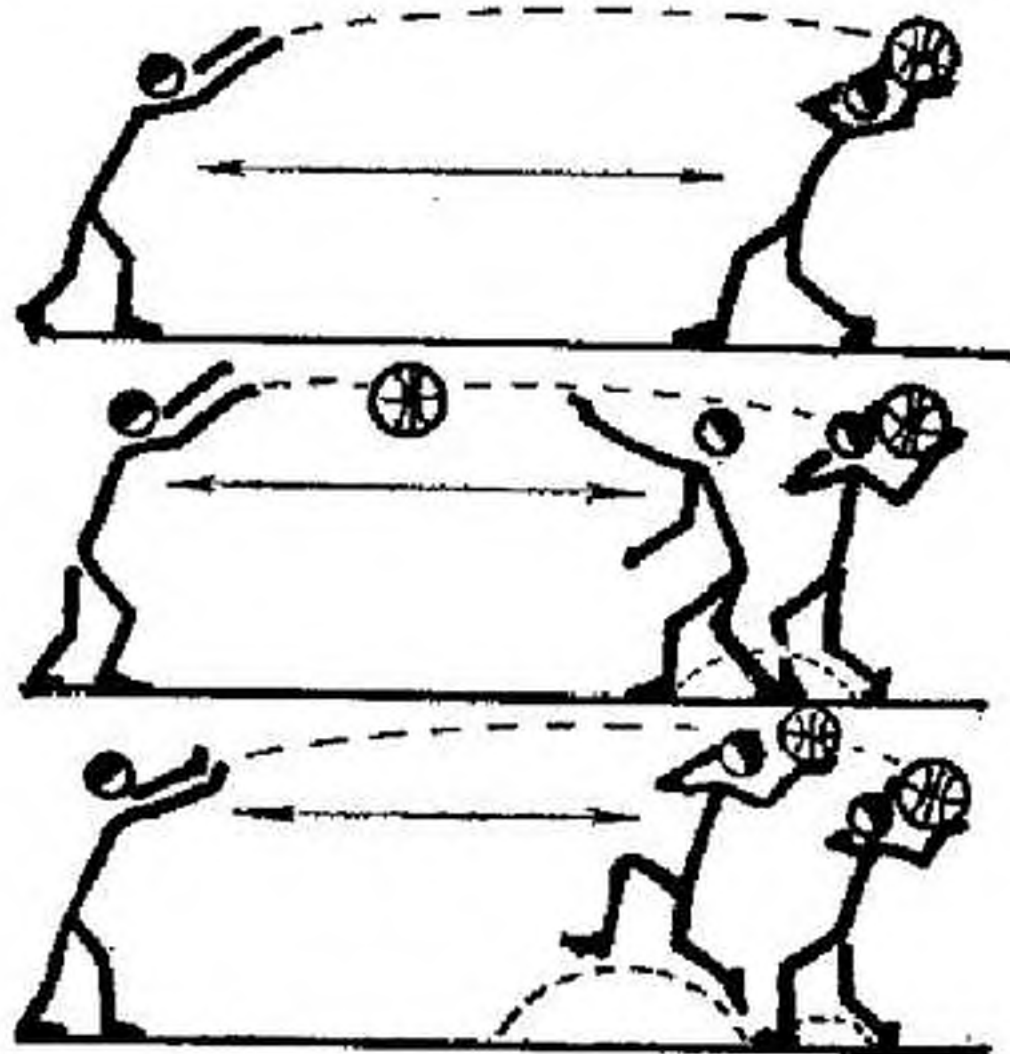


1. И. п. Ноги на ширине плеч, лицом к стене на расстоянии 4 м, баскетбольный мяч вверх за головой.

Выполнение. Броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

2. То же, но из положения стоя на коленях на расстоянии 3 м.

3. То же, но из положения лежа на животе на расстоянии 2 м.

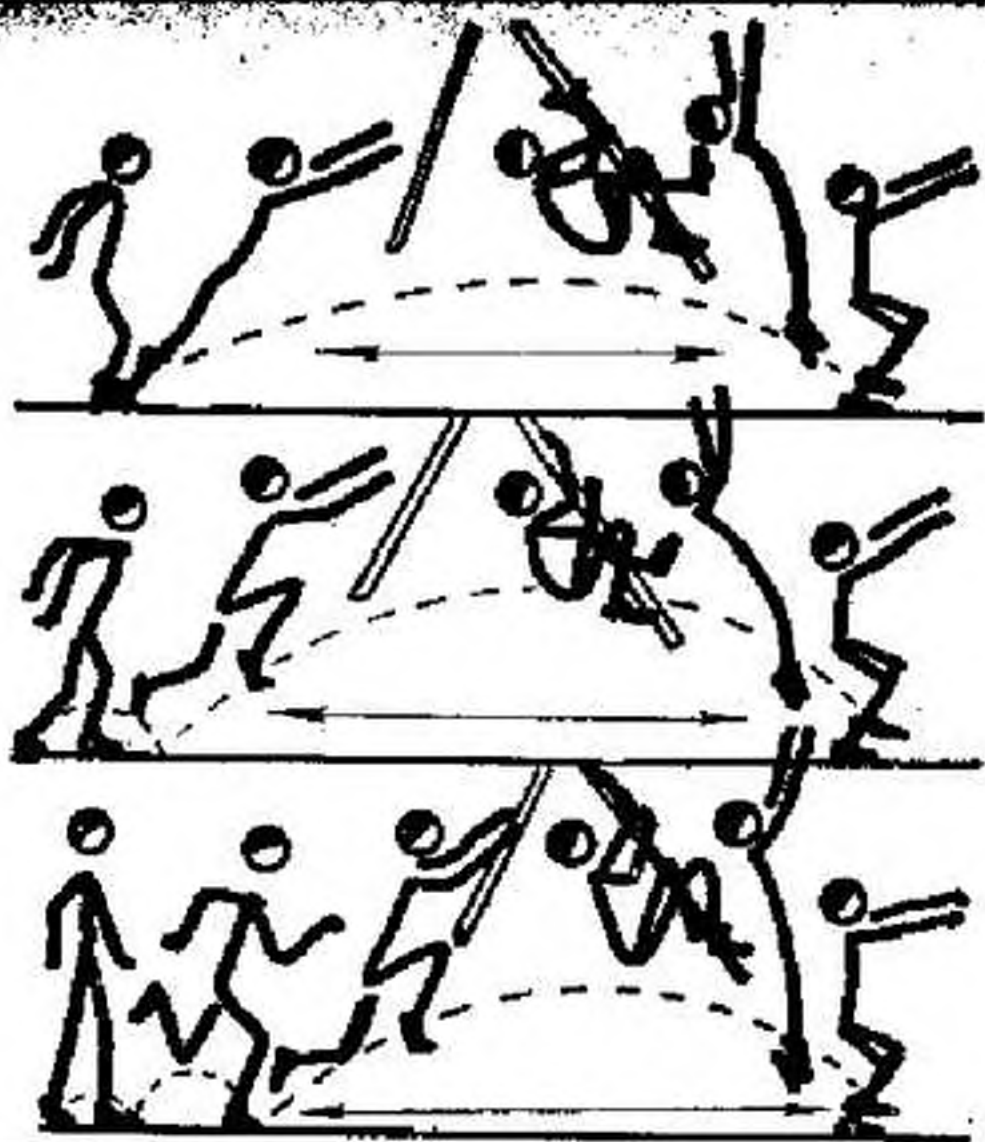


1. И. п. Партнеры стоят в шаге лицом друг к другу, расстояние между ними 5—8 м, один из них с мячом.

Выполнение. Быстрая передача в парах одной рукой от плеча с полетом мяча на уровне головы.

2. То же, но прием и передача в шаге на расстоянии 10—12 м.

3. То же, но прием и передача в прыжке в пределах двух шагов на расстоянии 15—20 м.

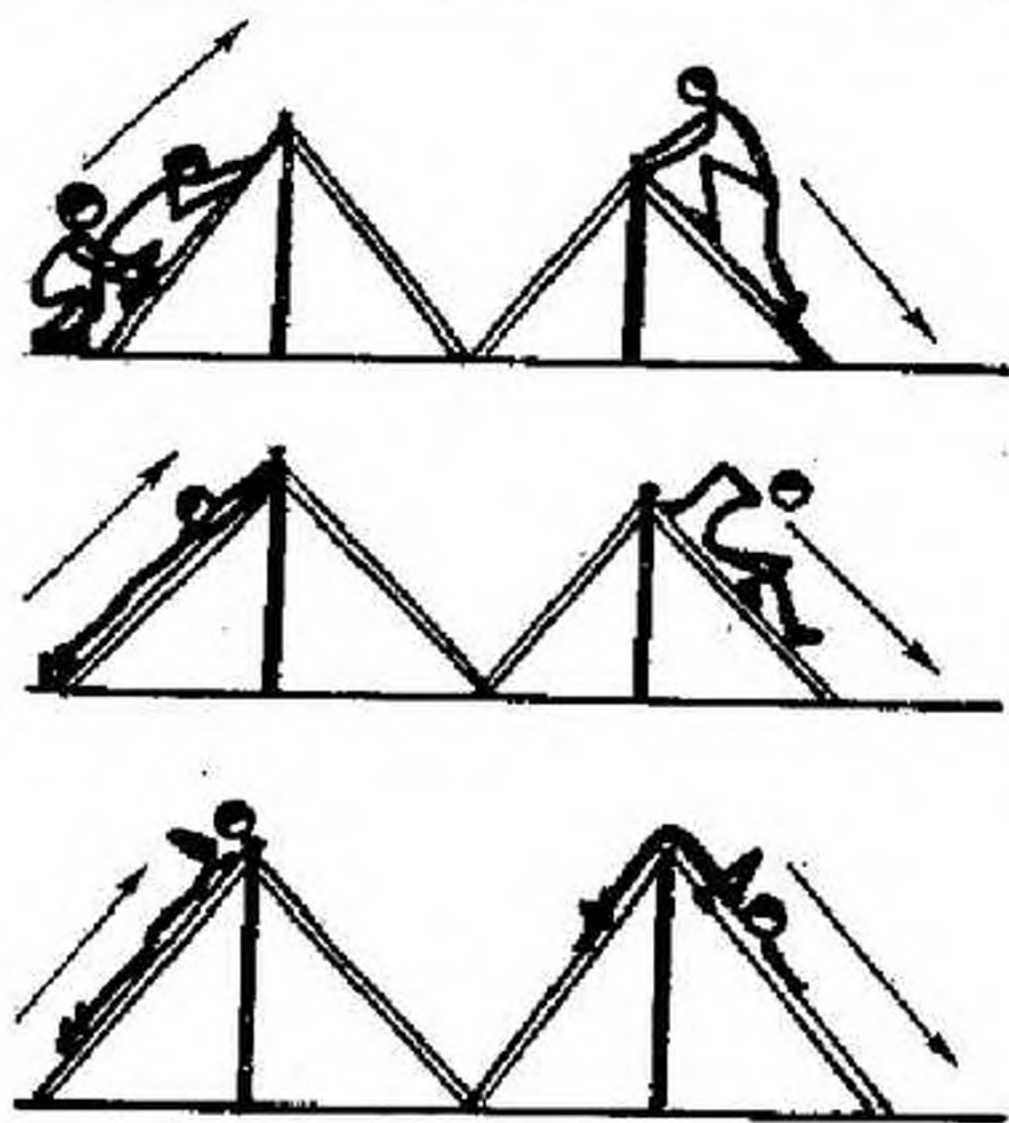


1. И. п. Стоять лицом к канату или шесту на расстоянии 1—1,5 м.

Выполнение. С прыжка подтянуться на канате, преодолев пространство поступательного движения, совершить прыжок в мертвой точке, приземлившись лицом вперед.

2. То же, но махом одной ноги и толчком другой.

3. То же, но разбег 3—5 шагов.

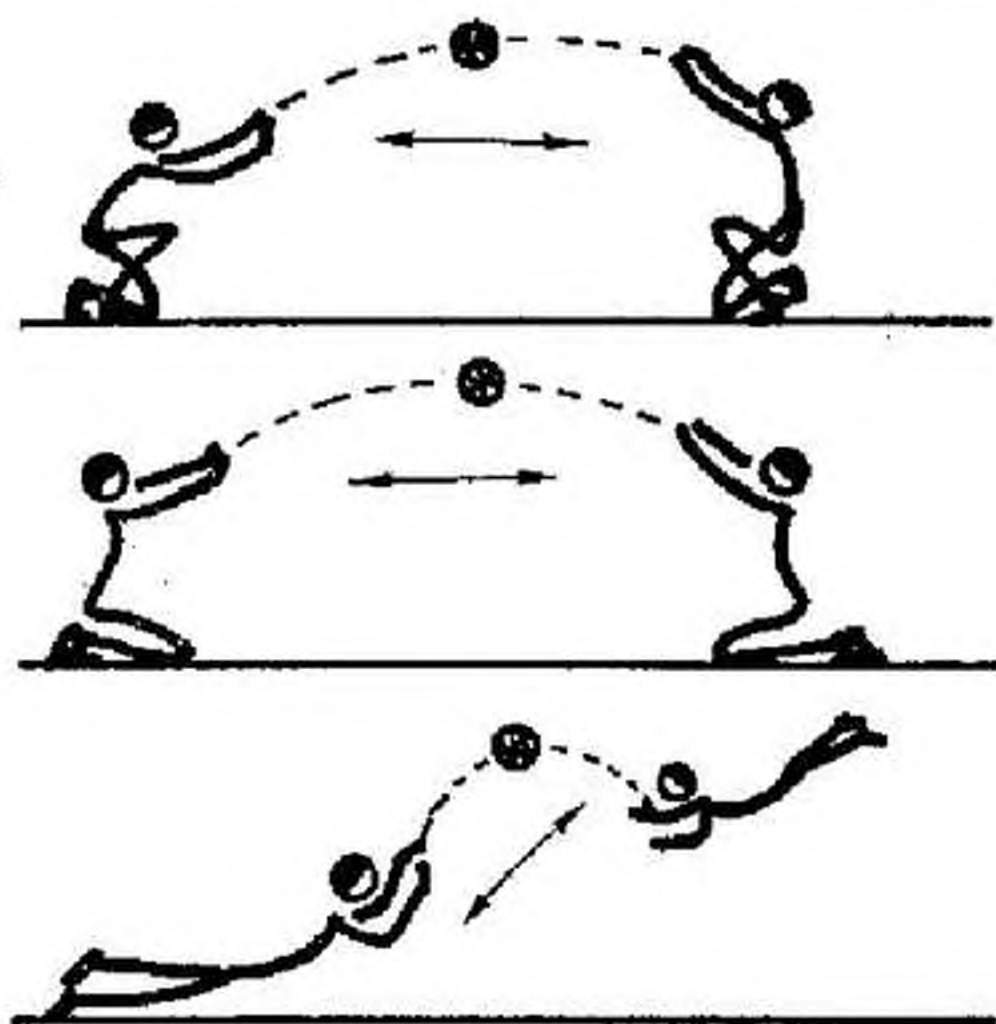


1. И. п. Упор присев перед наклонной доской, руками взявшись за ее края.

Выполнение. Лазание вверх и спуск вниз спиной вперед по наклонной доске при помощи рук и ног.

2. То же, но вверх только при помощи рук, вниз при помощи рук и ног.

3. То же, но подниматься и спускаться вниз головой вперед при помощи рук.

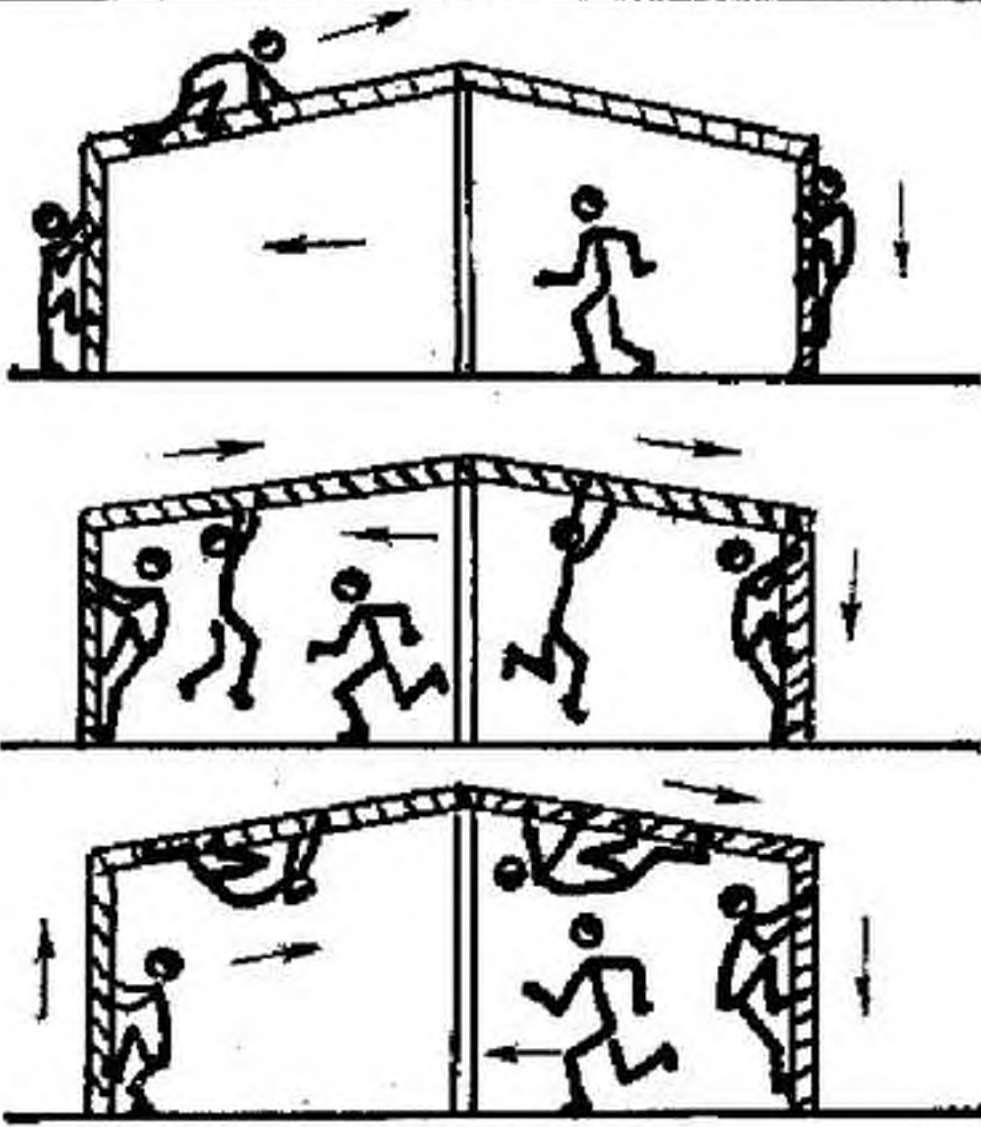


1. И. п. Партнеры находятся в низком приседе лицом друг к другу.

Выполнение. Передача мяча в парах любым способом на расстоянии 2—3 м.

2. То же, но из положения стоя на коленях.

3. То же, но из положения лежа на животе.

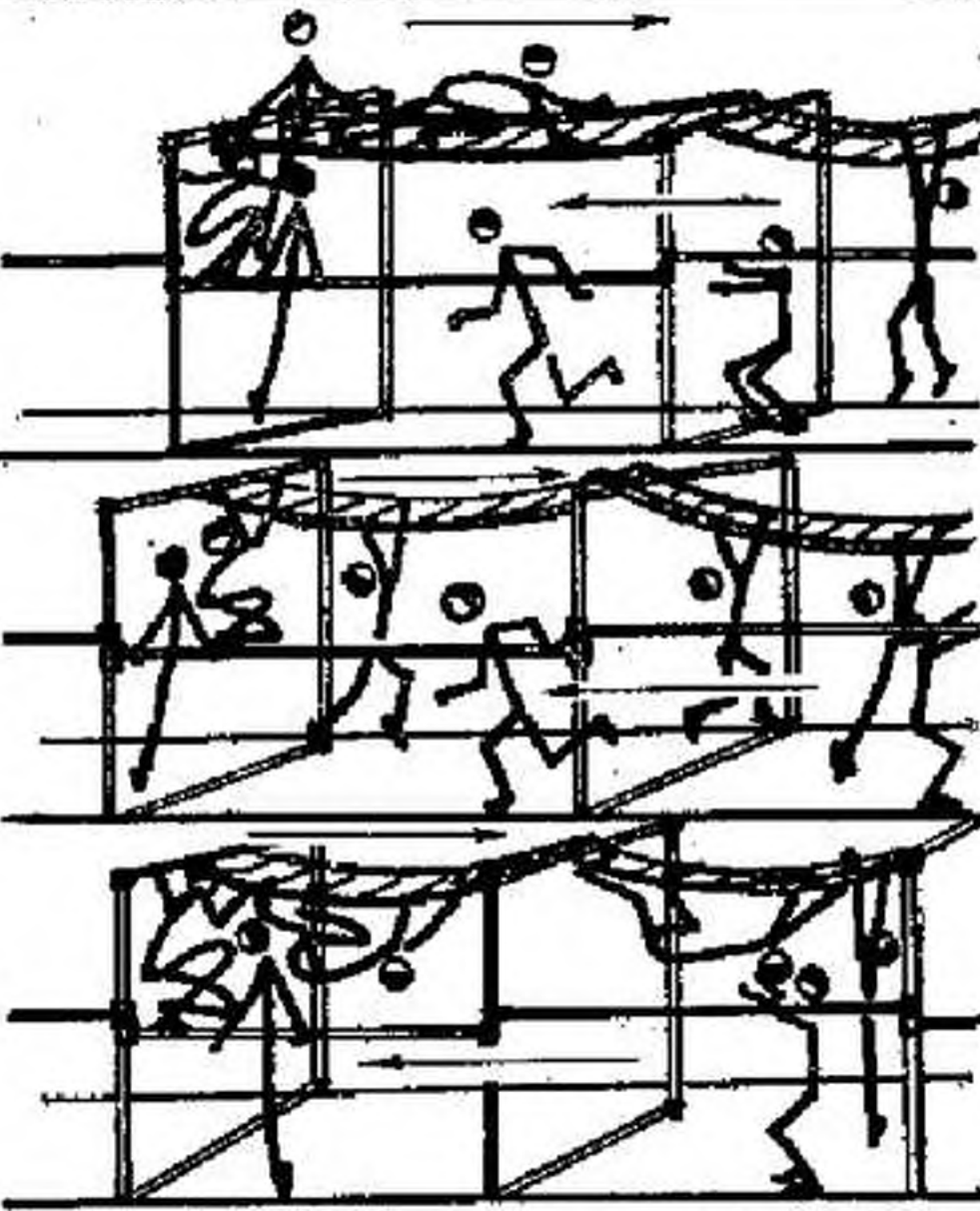


1. И. п. Стоять перед комбинированной лестницей, руками взявшись за края.

Выполнение. Передвижение по верхней части комбинированной лестницы при помощи рук и ног.

2. То же, но передвигаться в висе на руках под лестницей.

3. То же, но в комбинированном висе на руках и ногах.

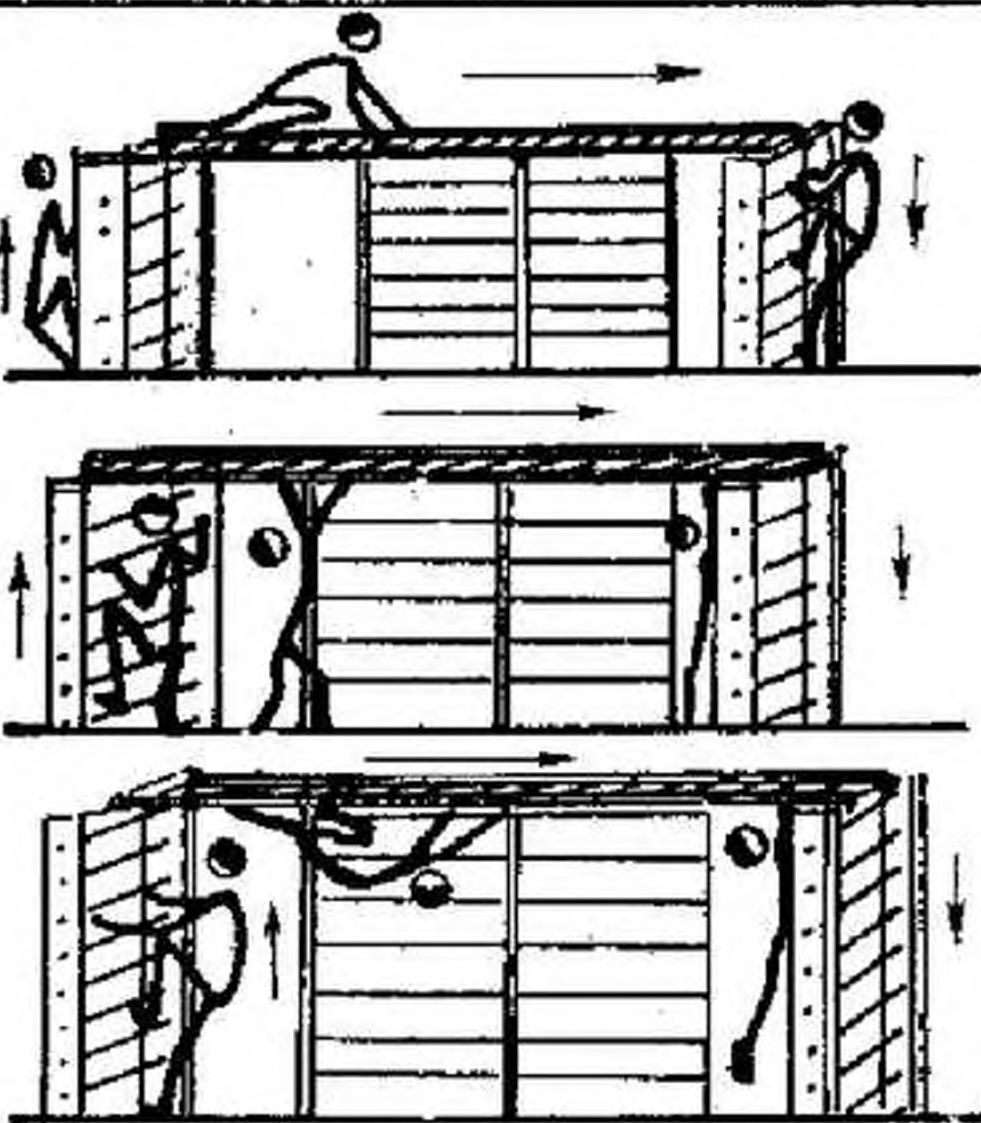


1. И. п. Стоять лицом к низкой перекладине, взявшись руками за гриф.

Выполнение. Залезть на горизонтальную веревочную лестницу и передвигаться по ней с опорой рук и ног. Спрыгнуть вниз и повторить задание.

2. То же, но передвигаться в висе на руках под лестницей.

3. То же, но в комбинированном висе на руках и ногах.

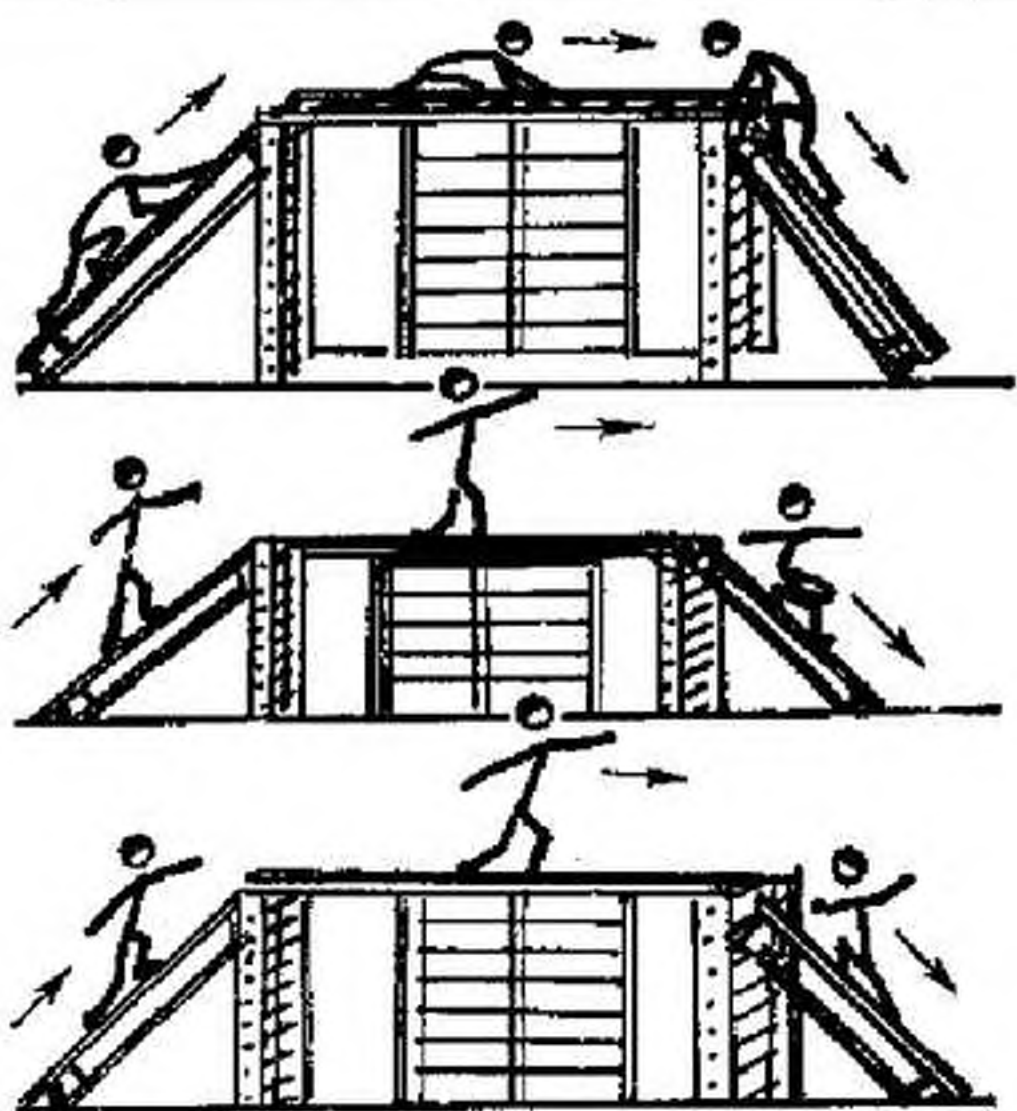


1. И. п. Стоять перед развернутой гимнастической стенкой.

Выполнение. Лазание сверху по вертикальной и горизонтальной лестницам при помощи рук и ног.

2. То же, но при помощи только рук внизу.

3. То же, но в комбинированном висе на руках и ногах.

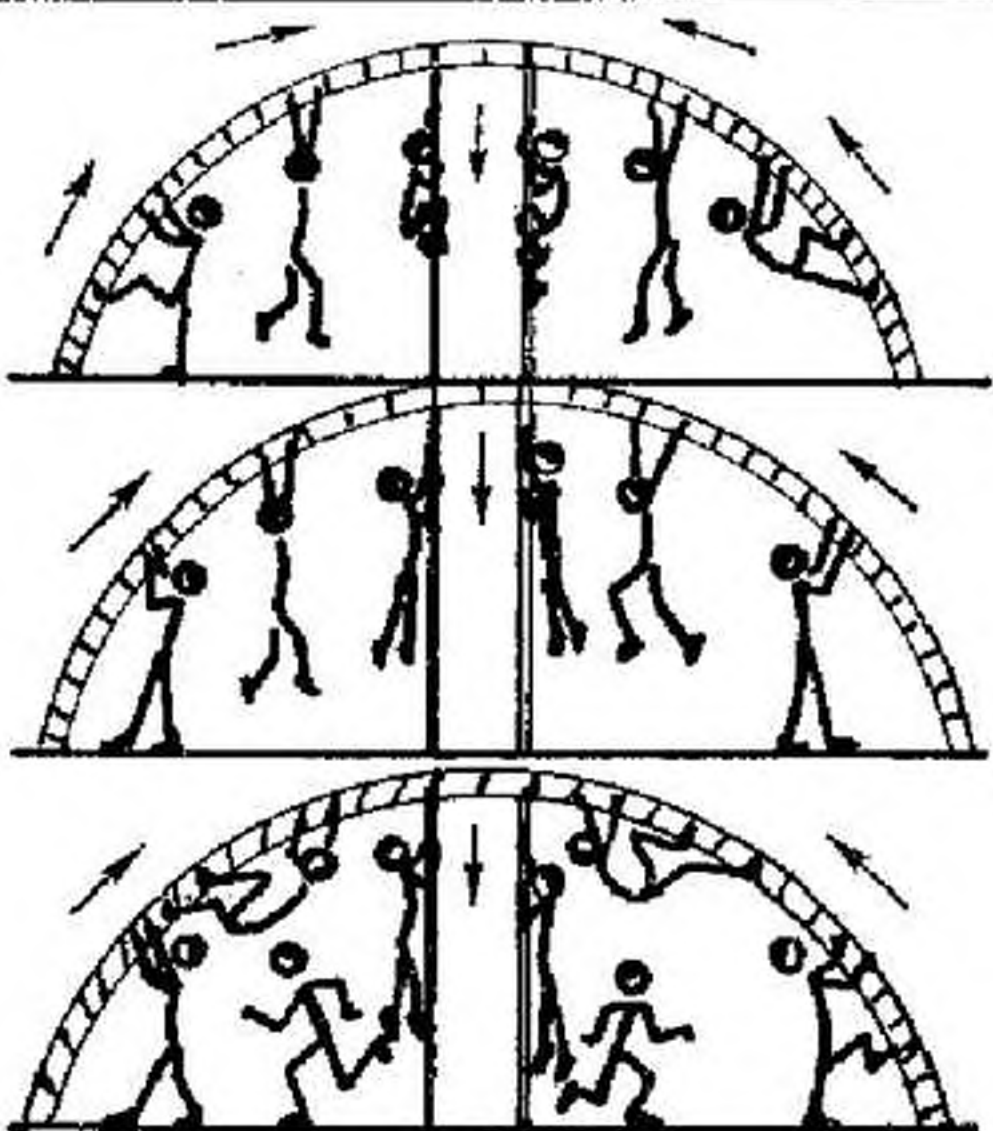


1. И. п. Стоять перед наклонной гимнастической скамейкой.

Выполнение. Передвижение по наклонной и горизонтальной скамейке в смешанном упоре.

2. То же, но в полуприседе, балансируя руками.

3. То же, но в вертикальном положении.

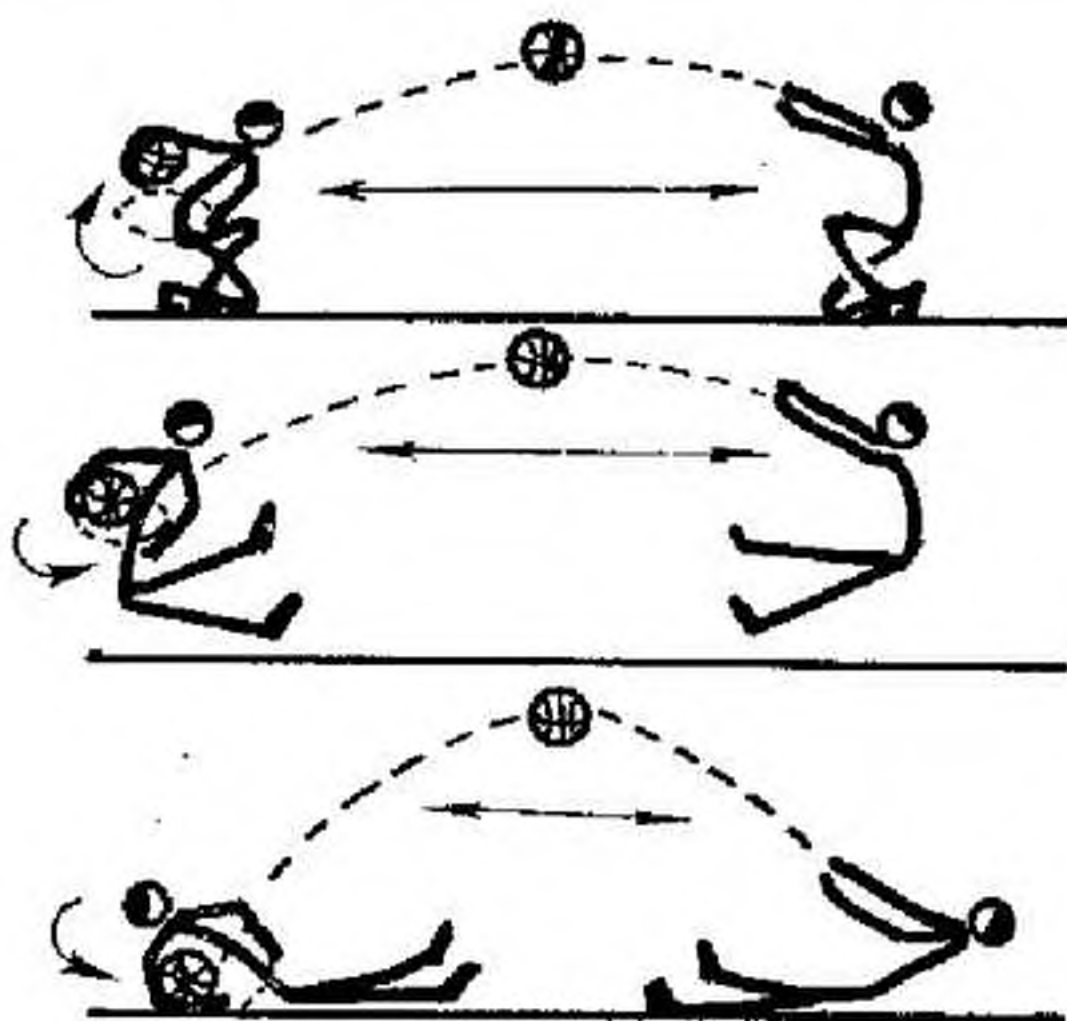


1. И. п. Стоять перед сферически изогнутой лестницей с внутренней стороны.

Выполнение. Лазание по сферически изогнутой лестнице при помощи рук и ног, вверху — при помощи одних рук, спускаться по вертикальному шесту при помощи рук и ног.

2. То же, но только при помощи одних рук как по сферически изогнутой лестнице, так и по вертикальному шесту вниз.

3. То же, но в верхней части лестницы в висе с зацепом, подъемом ног, а спуск вниз при помощи одних рук.



1. И. п. Партнеры находятся в низком приседе лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м.

Выполнение. Передача мяча двумя руками от груди после вращения вокруг себя.

2. То же, но из положения сидя ноги врозь.

3. То же, но из положения лежа на спине ногами друг к другу с отведением туловища от пола во время приема и передачи.



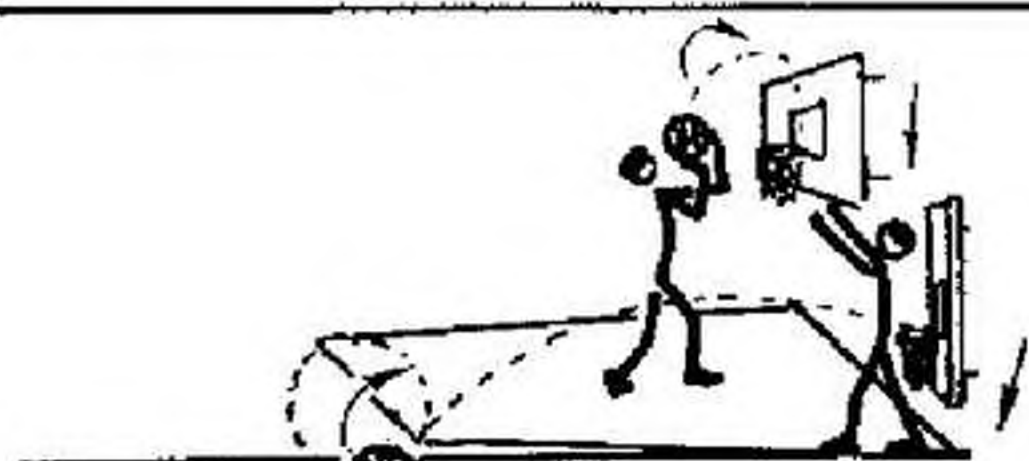
297

1. И. п. Партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнеров держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Передача мяча между партнерами с поворотом туловища направо и налево.

2. То же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны.

3. То же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмеркой» вокруг ног.



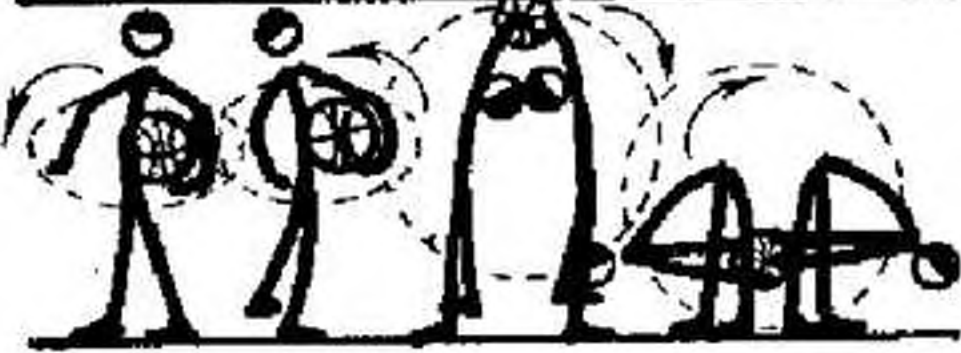
298

1. И. п. Первый партнер приготовился бросить баскетбольный мяч в кольцо одной рукой от плеча с ближней точки в пределах штрафной площадки, второй ловит мяч с последующей сменной мест между партнерами.

Выполнение. Поочередные броски по кольцу с ближних точек в пределах штрафной площадки.

2. То же, но с линии штрафной площадки.

3. То же, но с любой точки за линией штрафной площадки.



299

1. И. п. Партнеры стоят рядом, друг к другу спиной, один из них держит мяч.

Выполнение. Передача и прием мяча сверху и снизу.

2. То же, но сочетая передачи мяча сверху и снизу между ног с правой и левой стороны.

3. То же, но сочетая передачи мяча вокруг себя, сверху и снизу между ног.



1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, один из них держит мяч.

Выполнение. Передача мяча справа налево и наоборот.

2. То же, но сочетая передачи мяча вверх, с правой и левой стороны.

3. То же, но сочетая вращение мяча вокруг себя с передачей его верхом с правой и левой стороны.

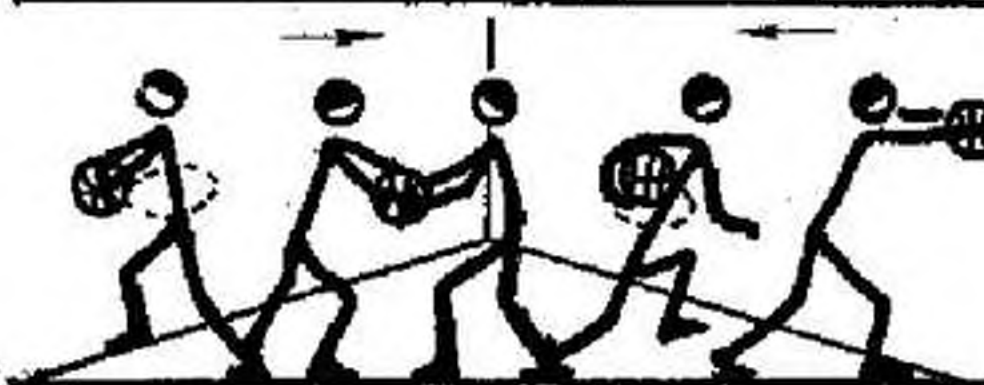
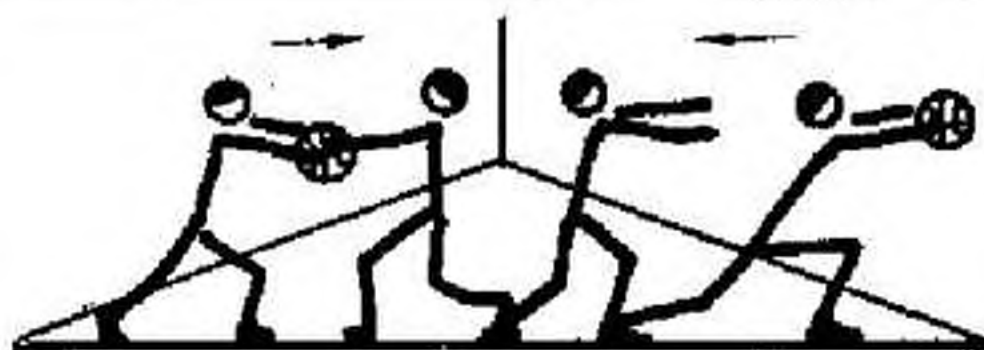


1. И. п. Партнеры стоят на коленях друг к другу лицом на расстоянии 1—1,5 м, поочередно один из них держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Вращение мяча вокруг себя с последующей передачей его партнеру, чередуя вращение в правую и левую стороны.

2. То же, но партнеры стоят на одном колене и передают мяч, сочетая вращение под правым и левым коленом и вокруг себя.

3. То же, но партнеры сидят ноги врозь и передают мяч, сочетая вращение мяча под ногами и вокруг себя.

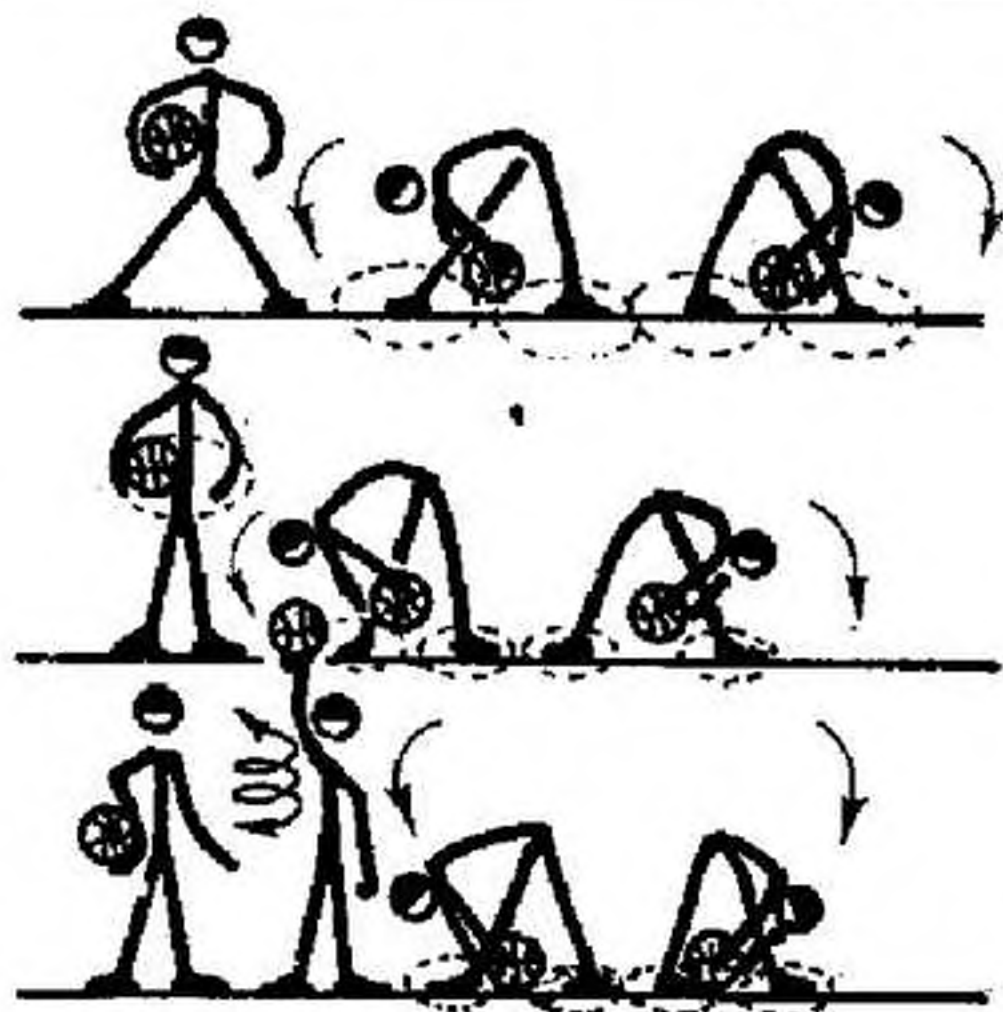


1. И. п. Партнеры стоят около стенок, лицом друг к другу на расстоянии одного шага, один из них держит баскетбольный или гандбольный мяч.

Выполнение. Прием и передача мяча двумя руками с последующим поворотом на носках и вышагиванием, касаясь мячом стенки.

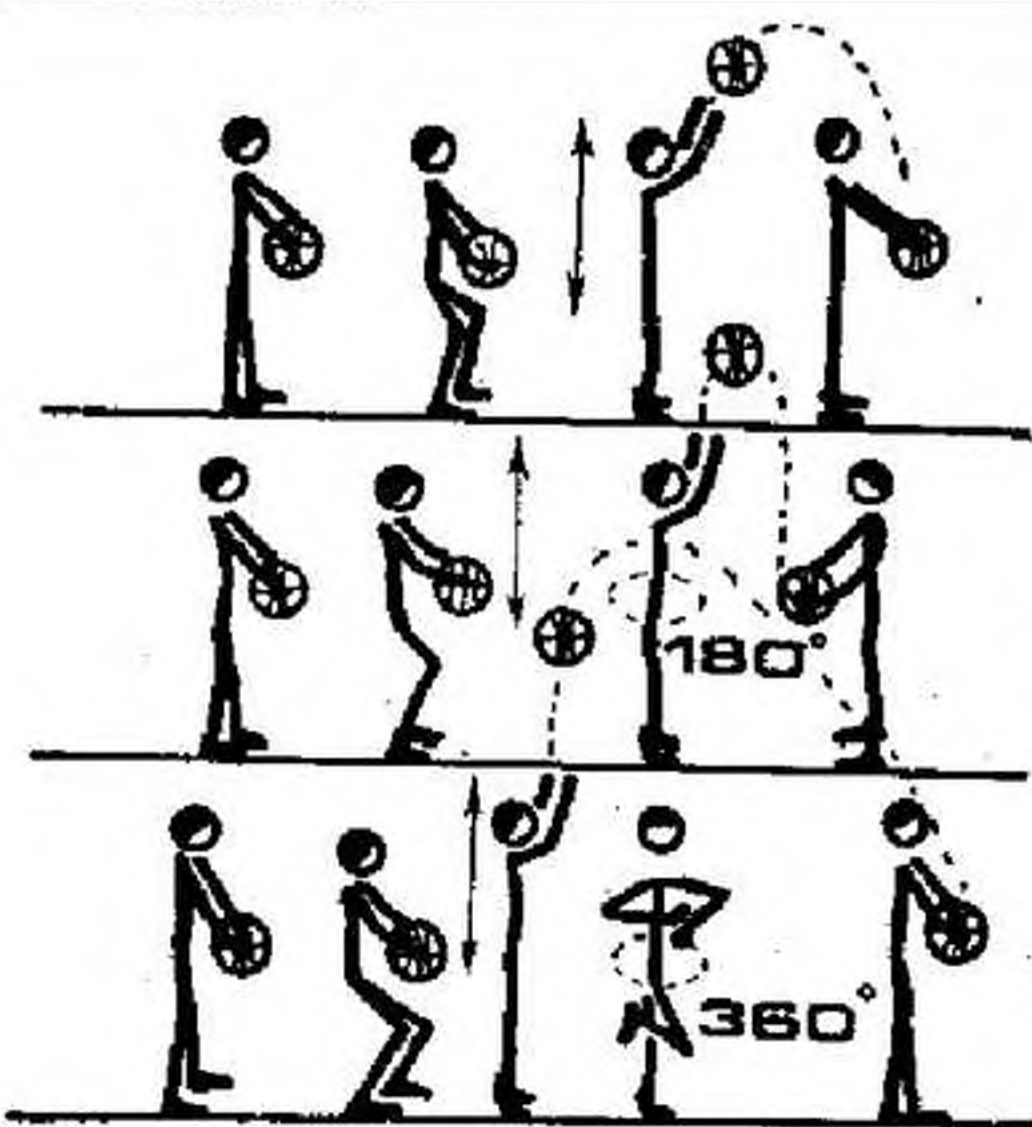
2. То же, но сочетая передачу с вращением мяча вокруг себя в момент приема.

3. То же, но сочетая передачу с вращением мяча вокруг себя в момент передачи и приема мяча.



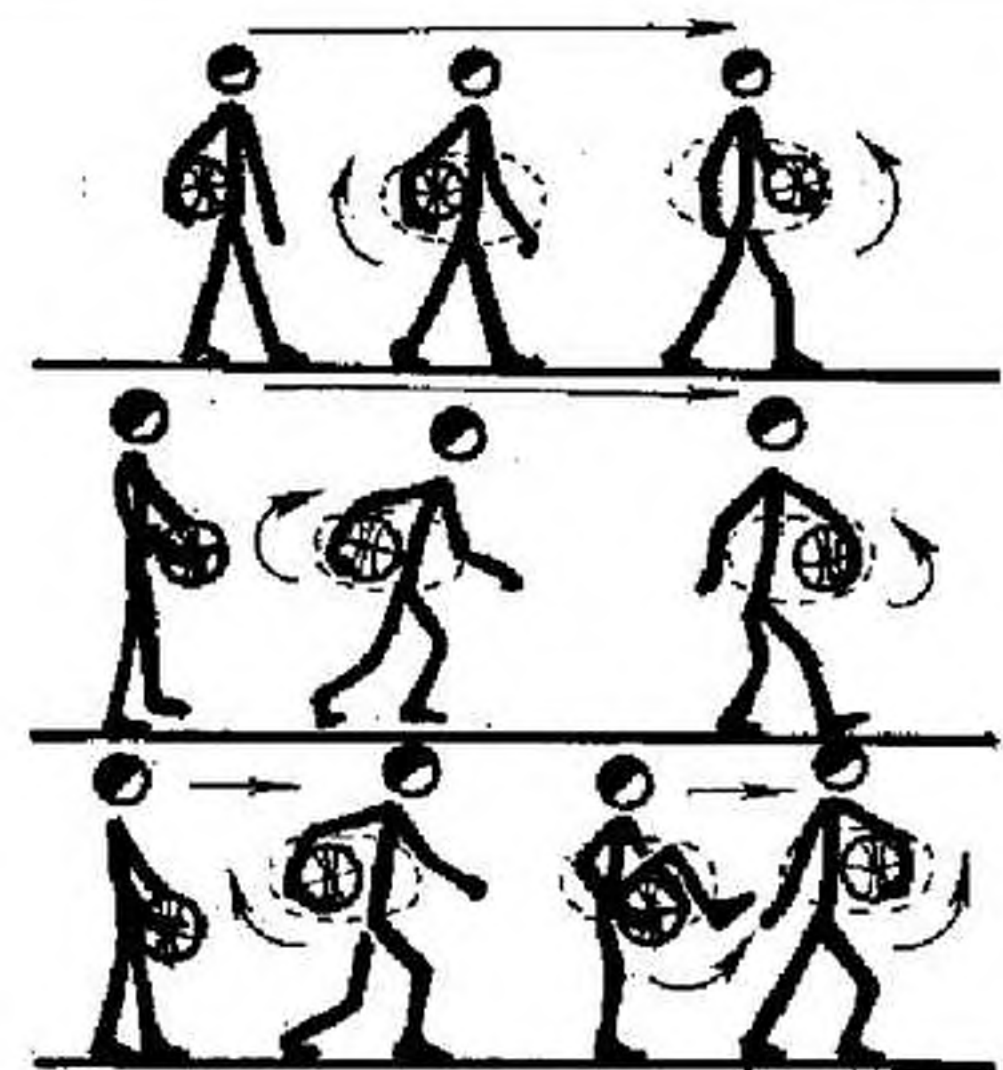
303

1. И. п. Ноги врозь, мяч справа.
Выполнение. Из положения согнувшись ноги врозь, передача мяча восьмеркой между ног.
2. То же, но передача мяча вокруг себя, затем восьмеркой между ног.
3. То же, но перенос мяча на ладони снизу вверх с вращением по спирали, затем восьмеркой между ног.



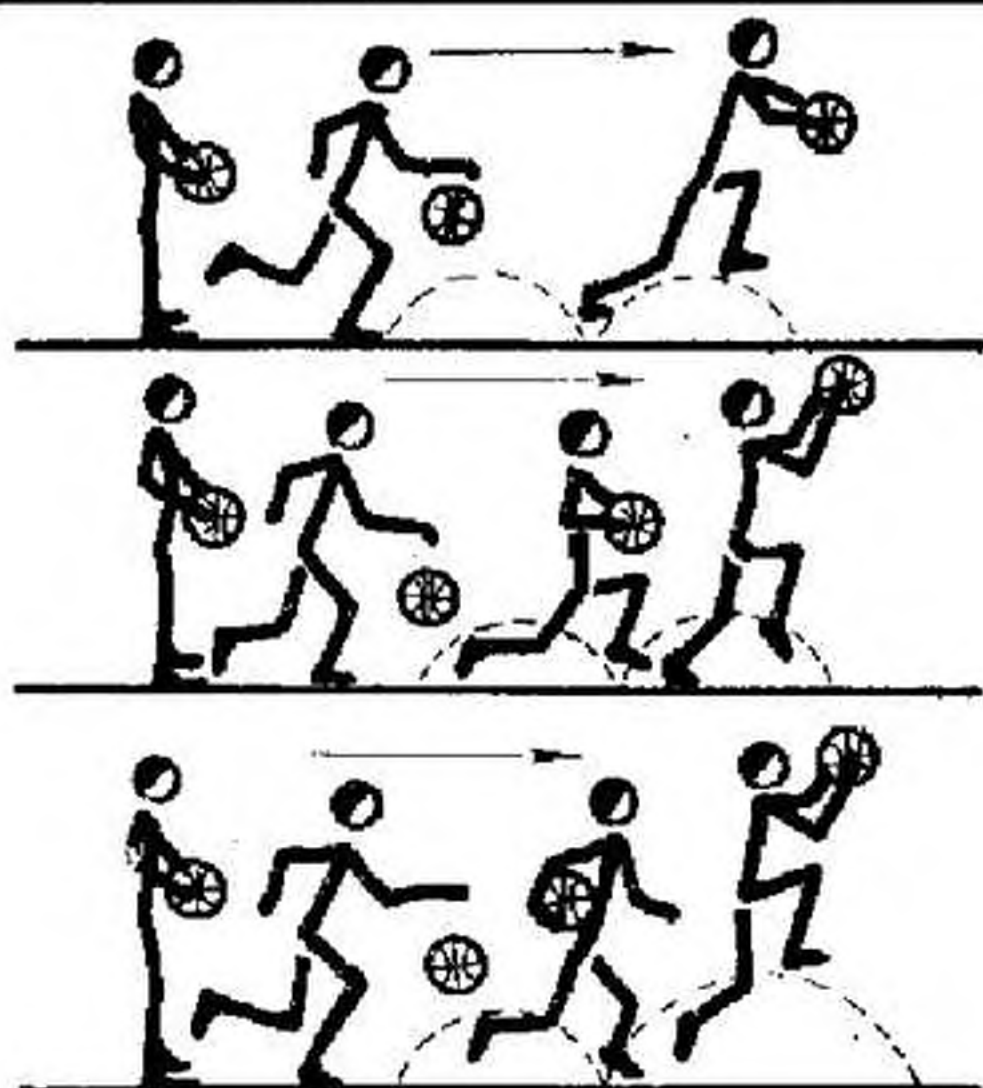
304

1. И. п. Ноги на ширине плеч, баскетбольный мяч внизу в руках.
Выполнение. Броски и ловля мяча двумя руками, подброшенного вверх, стоя на месте.
2. То же, но с поворотом на 180° .
3. То же, но с поворотом на 360° .



305

1. И. п. Стойка ноги врозь, баскетбольный мяч в руках.
Выполнение. Вращать мяч вокруг себя, в правую и левую стороны.
2. То же, но с передвижением вперед и назад.
3. То же, но вращать мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперед и назад.

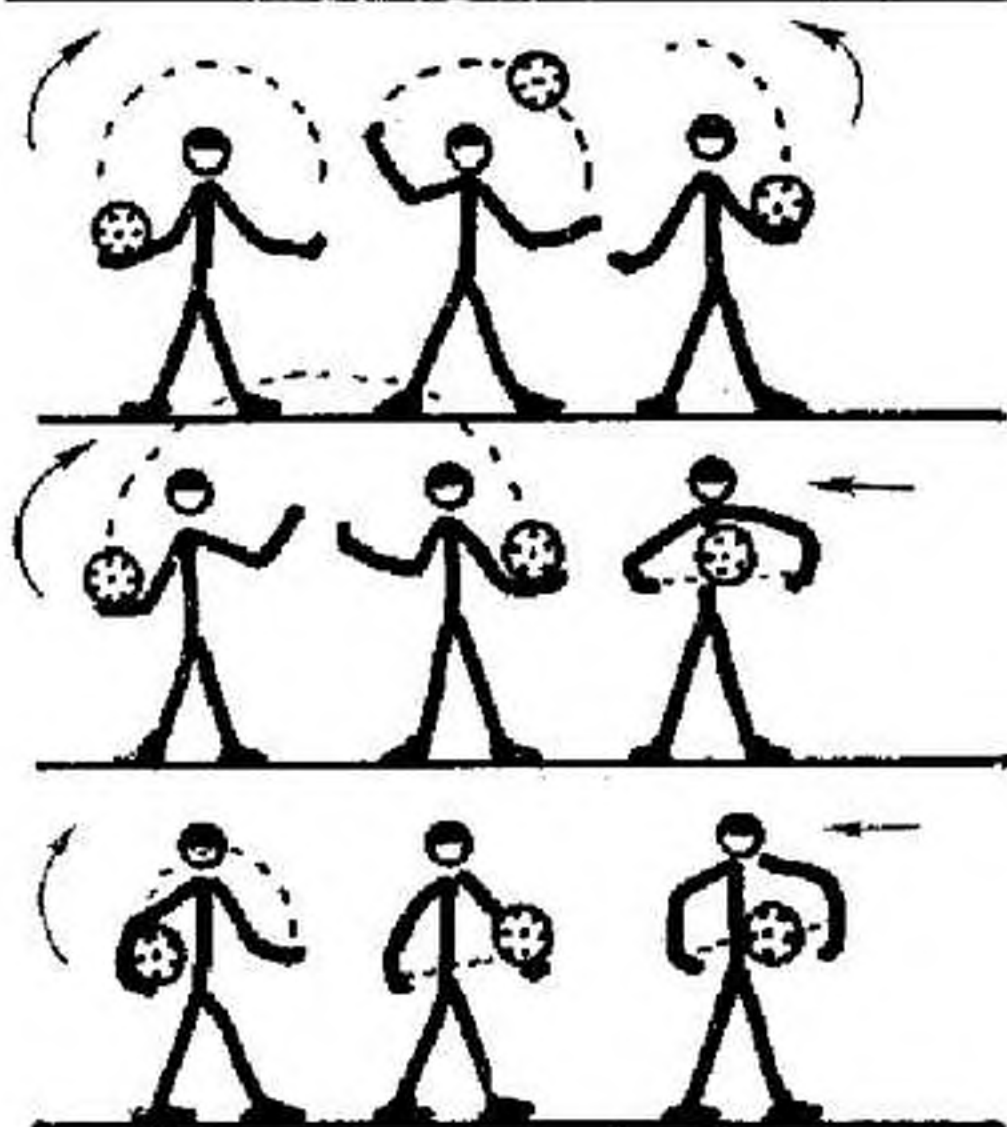


1. И. п. Основная стойка, баскетбольный мяч в руках.

Выполнение. Ведение с проносом мяча в руках в два шага с последующим продолжением ведения (ведение выполняется шагом с последующим переходом на медленный бег).

2. То же, но с имитацией броска во время прыжковых шагов.

3. То же, но с вращением мяча вокруг себя и имитацией броска во время прыжковых шагов.

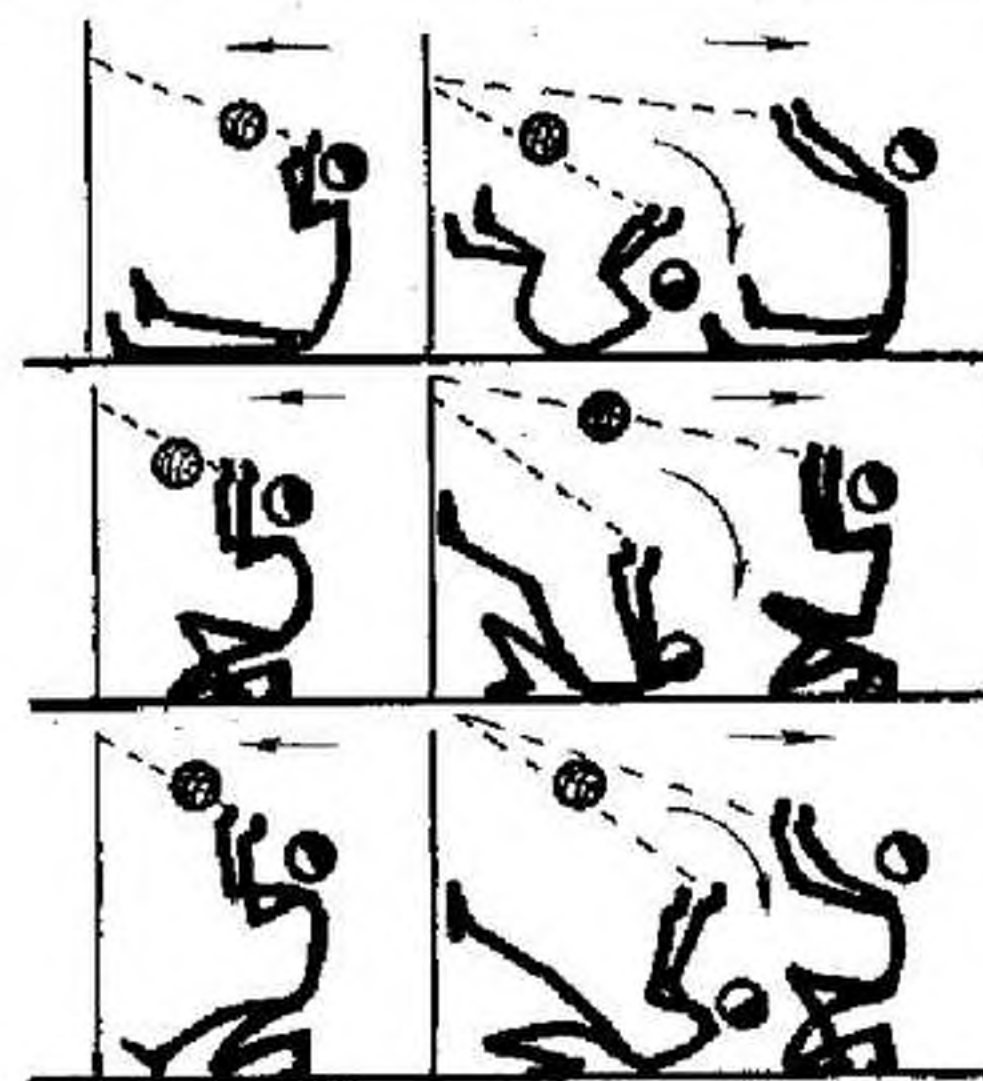


1. И. п. Ноги на ширине плеч, баскетбольный или набивной мяч весом 1—2 кг на согнутой руке сбоку.

Выполнение. Перебрасывание мяча с руки на руку перед собой.

2. То же, но перебрасывание мяча одной рукой верхом, другой низом — из руки в руку, чередуя направления.

3. То же, но перебрасывания одной рукой из-за спины через плечо, из руки в руку, чередуя переброску правой и левой рукой.

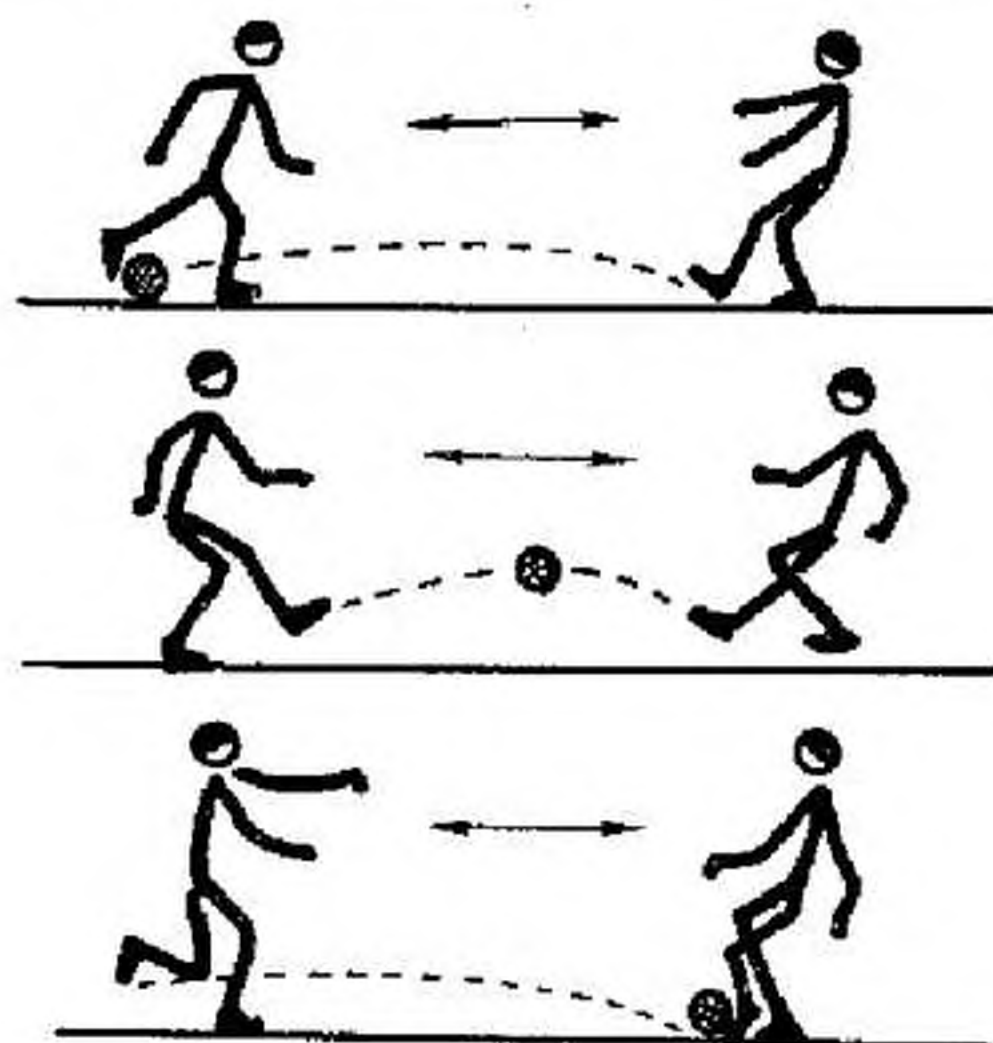


1. И. п. Сед ноги врозь лицом к стенке на расстоянии 1,5—2 м, футбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину.

2. То же, но из низкого приседа с отведением одной ноги во время переката на бок и спину.

3. То же, но из полуприседа с приседанием вперед и отведением одной ноги во время переката на бок и спину.

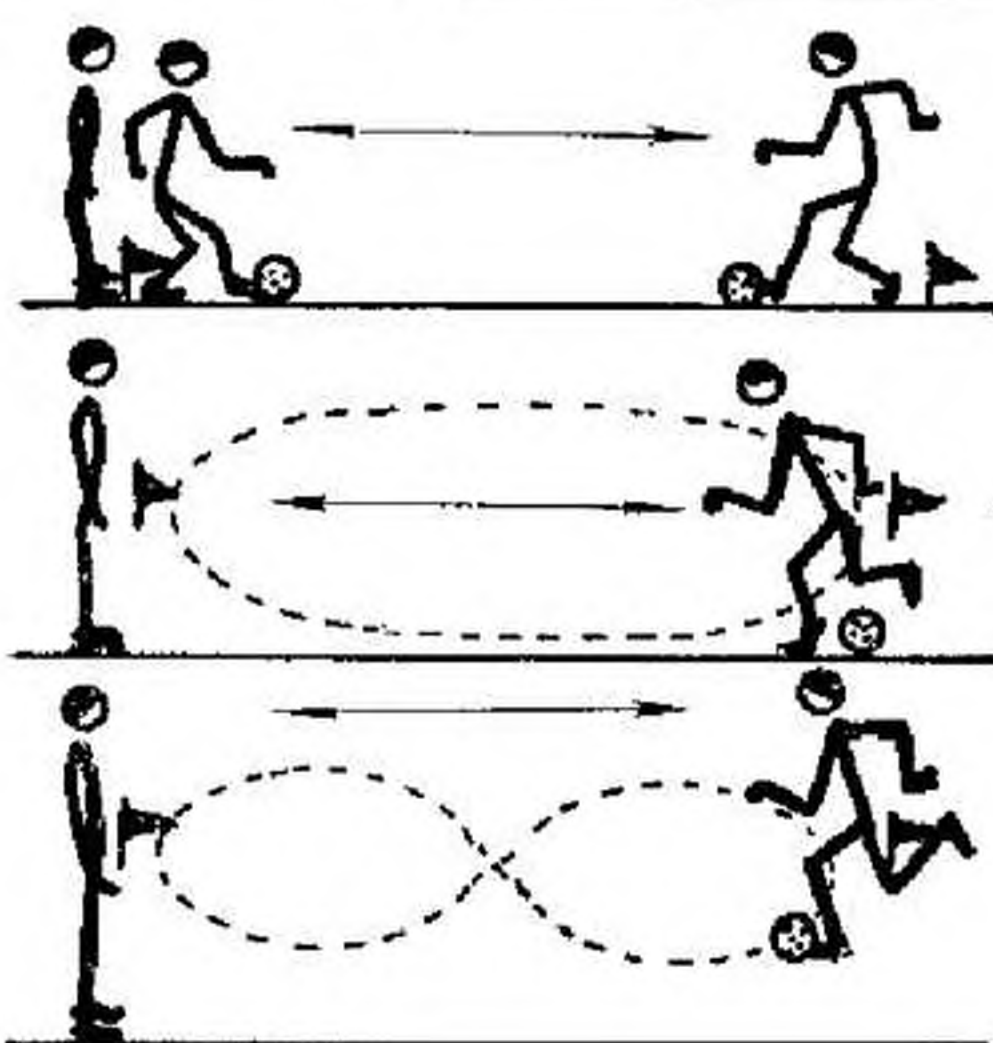


1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч.

Выполнение. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте.

2. То же, но с ходу, без остановки мяча.

3. То же, но чередуя пас правой и левой ногой.

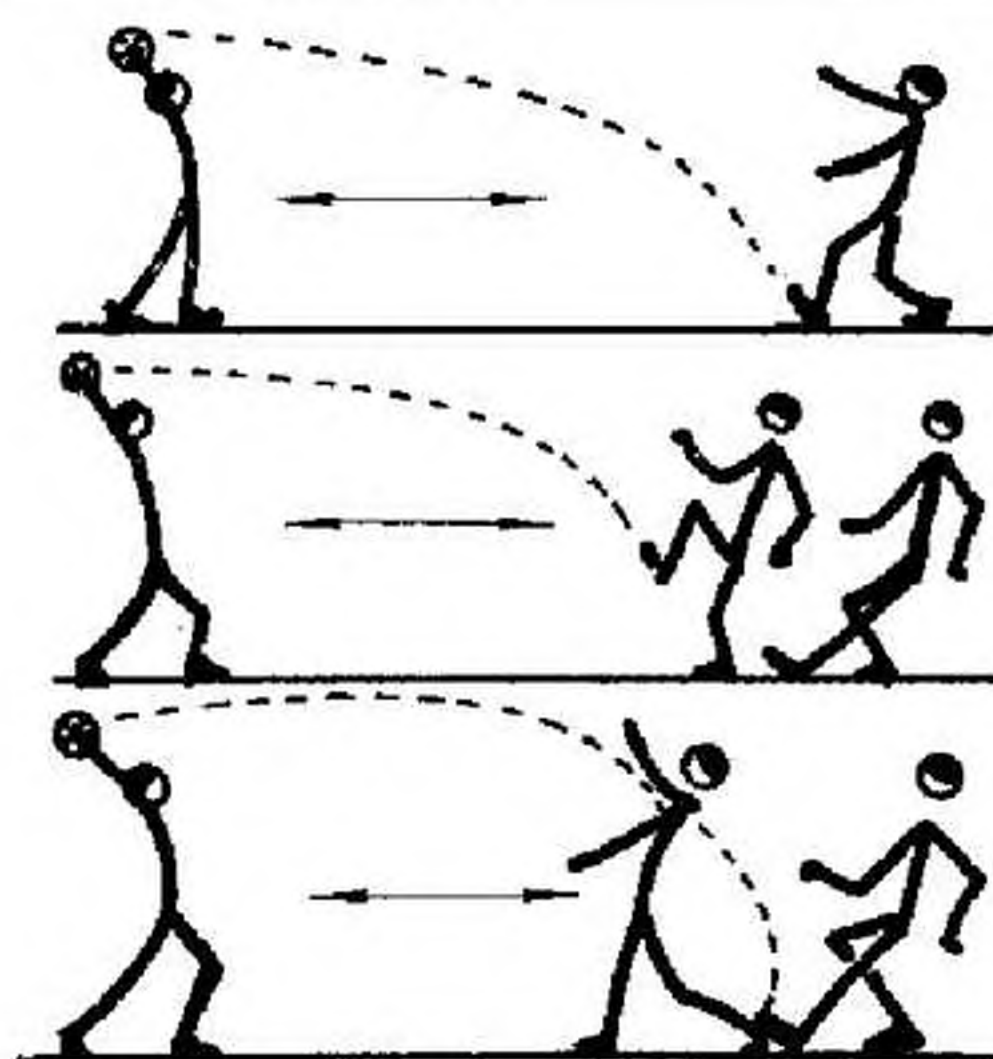


1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, первый с мячом.

Выполнение. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру.

2. То же, но ведение мяча по пятиметровому кругу в левую и правую стороны.

3. То же, но по «восьмерке», двигаясь влево и вправо.

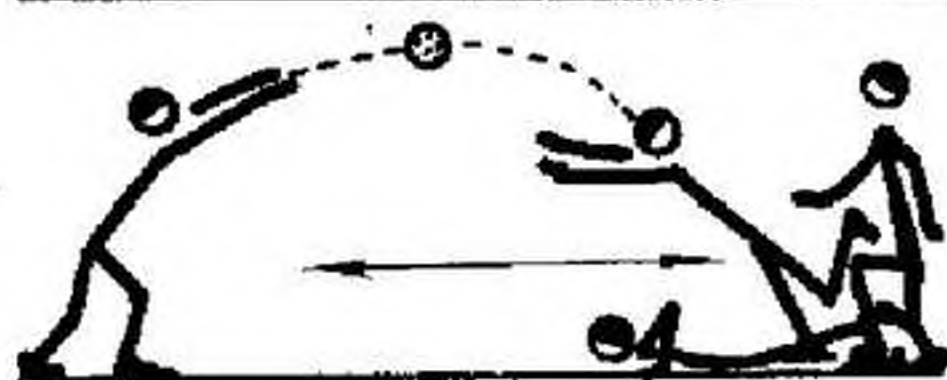
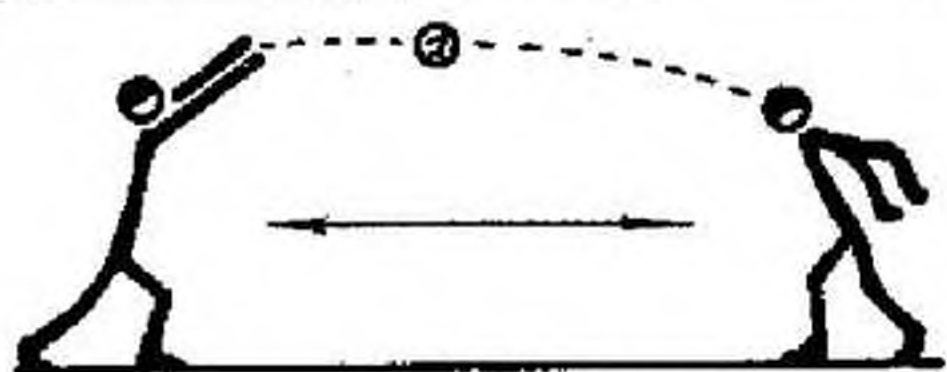


1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3—5 м, у одного из них мяч в руках.

Выполнение. Поочередное выбрасывание мяча из аута и остановка его подошвой ноги при касании земли.

2. То же, но остановка мяча в воздухе ногой.

3. То же, но остановка мяча грудью.

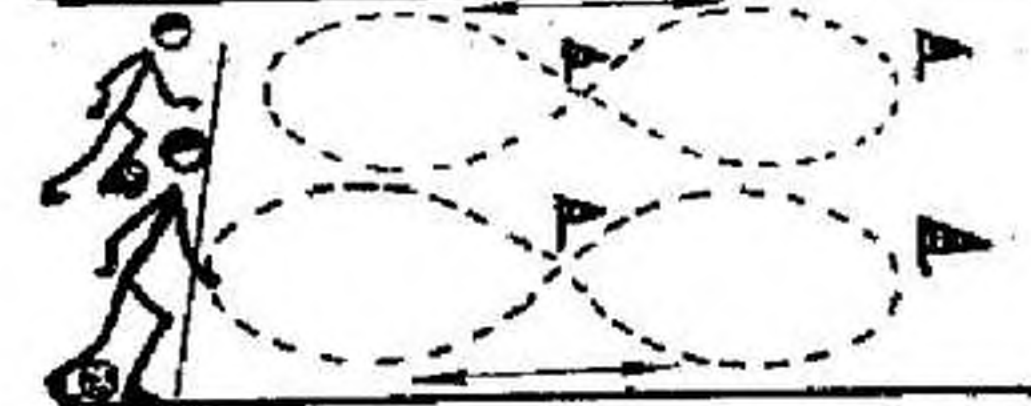
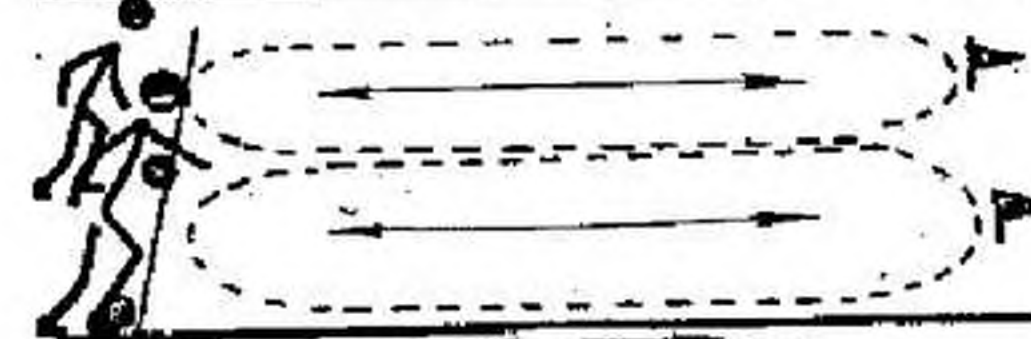
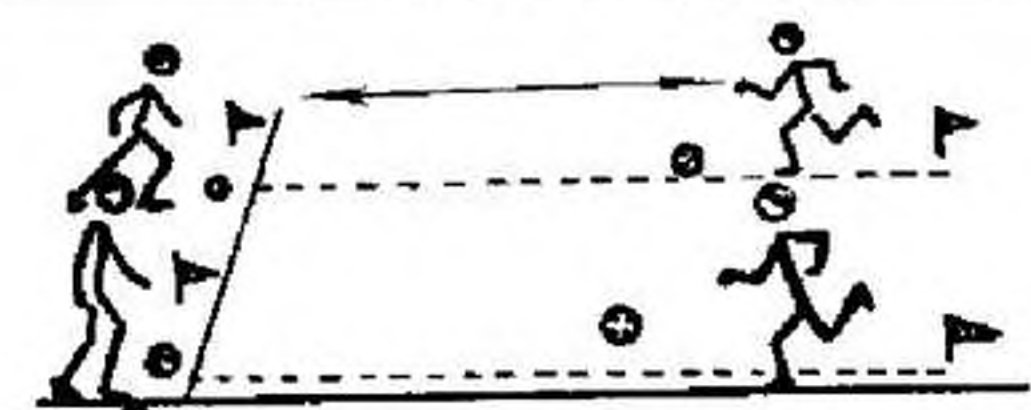


1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, один из них держит мяч в руках.

Выполнение. Выбрасывание мяча из аута партнеру на голову сериями из 5—10 повторений с последующей сменной местами.

2. То же, но прием мяча головой в прыжке.

3. То же, но прием мяча головой в падении.

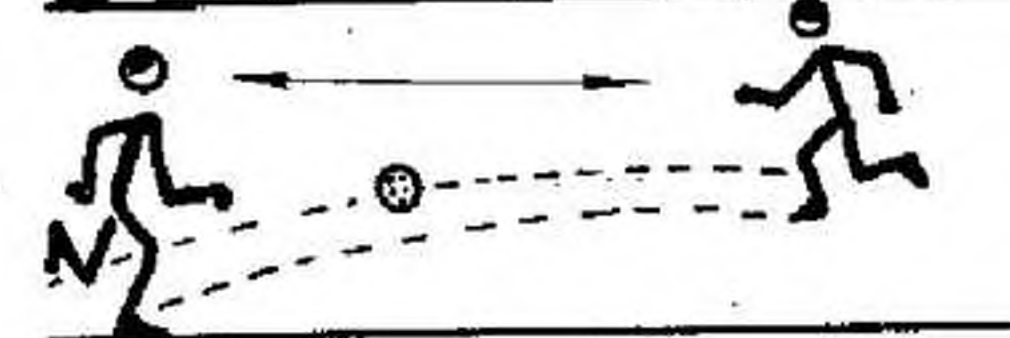
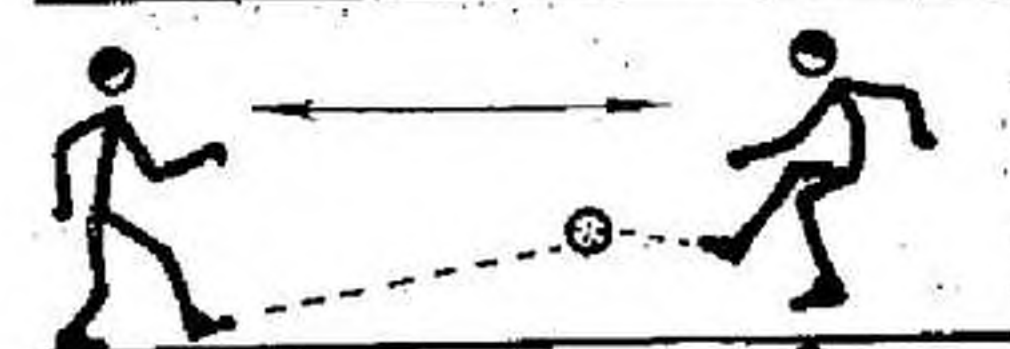


1. И. п. Партнеры стоят с мячами на старте.

Выполнение. Скоростное ведение мяча внутренней стороной ступни на десятиметровых отрезках с возвращением назад.

2. То же, но ведение мяча по кругу, вправо и влево.

3. То же, но ведение мяча «восьмеркой», влево и вправо.

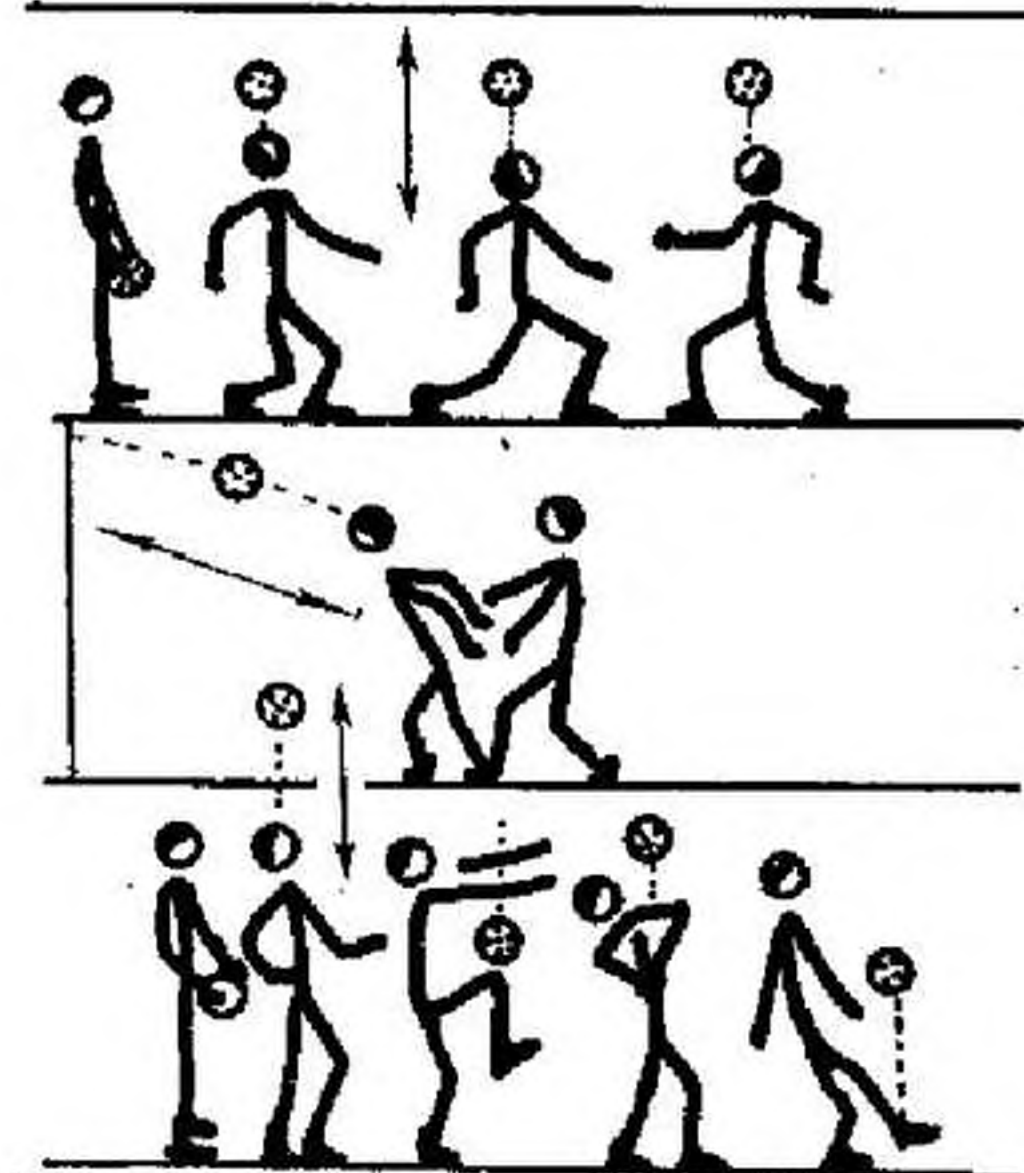


1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5—10 м, у одного из них мяч.

Выполнение. Пас между партнерами, принимая и останавливая мяч стоя на месте.

2. То же, но с продвижением вперед и назад.

3. То же, но с приближением и сменной мест между партнерами.

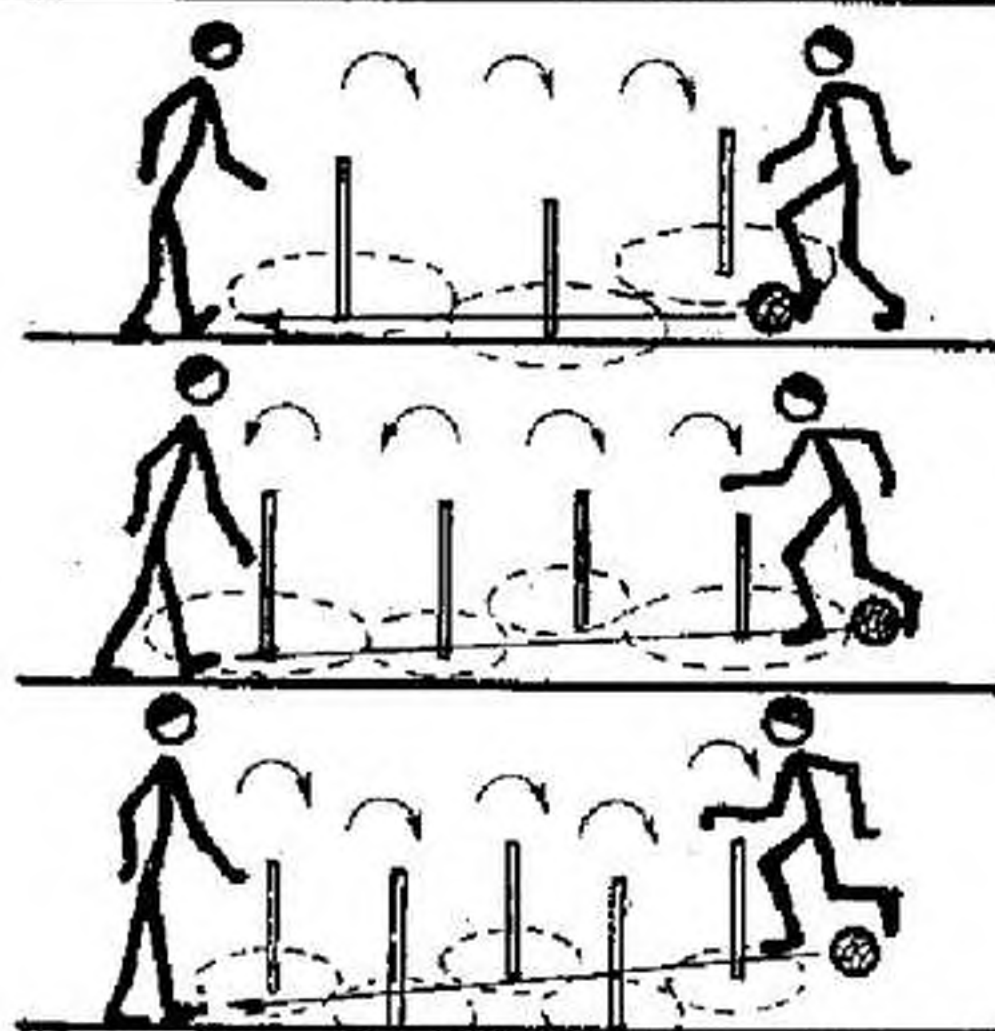


1. И. п. Стойка в шаге, футбольный мяч в руках.

Выполнение. Подбрасывание мяча вверх и удары его головой, повторяя задание.

2. То же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м.

3. То же, но жонглировать мячом, сочетая удары головой, плечом, коленом и подъемом.

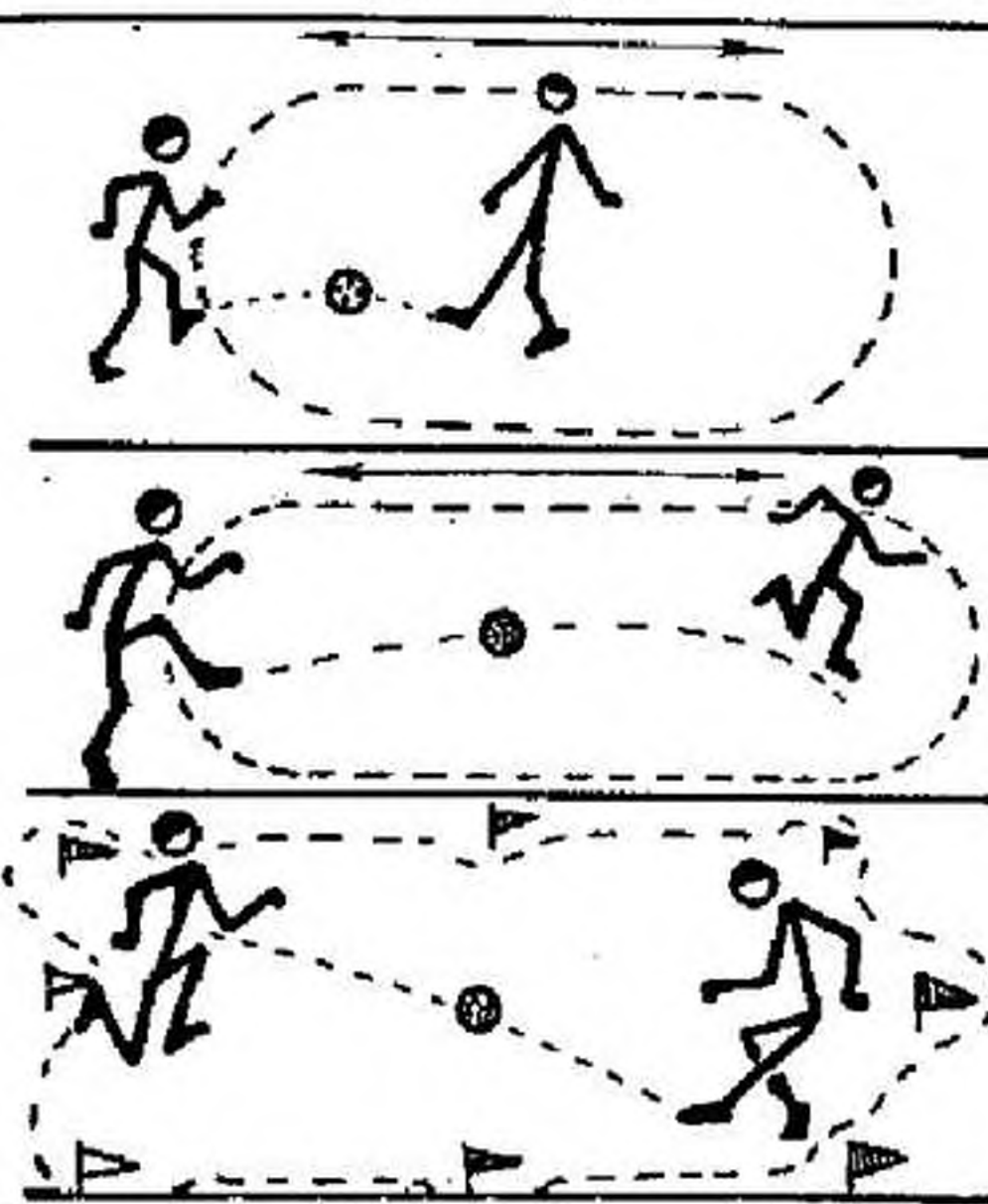


1. И. п. Партнеры стоят перед стойками лицом друг к другу, первый с мячом у ног.

Выполнение. Обводка трех стоек внутренней и внешней стороной ступни зигзагообразно, с передачей мяча в конце партнеру.

2. То же, но обводка 4 стоек.

3. То же, но обводка 5 стоек.

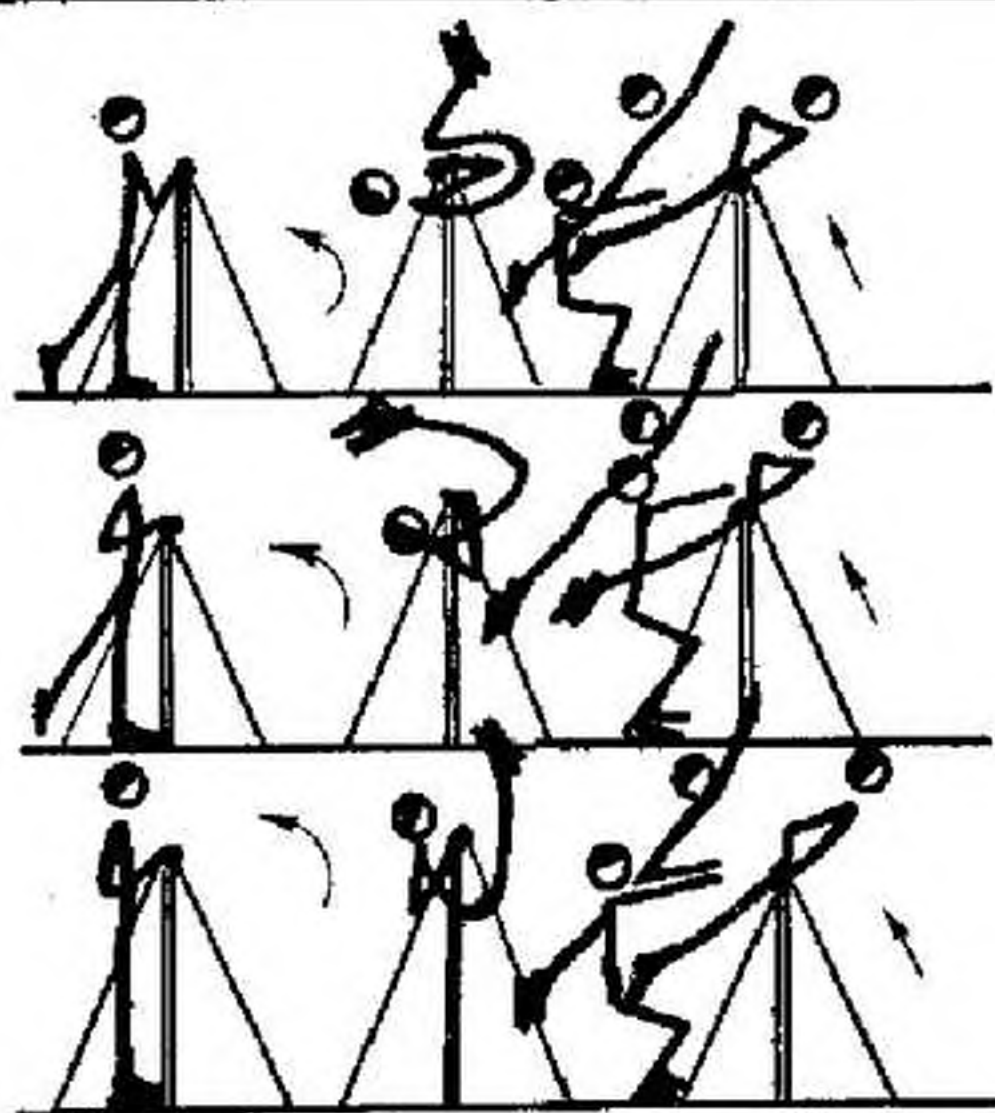


1. И. п. Первый партнер стоит в центре круга с мячом, второй — на окружности радиусом 3 м.

Выполнение. Передача из центра по радиусу движущемуся партнеру со сменой после 1—2 кругов.

2. То же, но оба партнера двигаются по окружности круга, передавая друг другу мяч в движении.

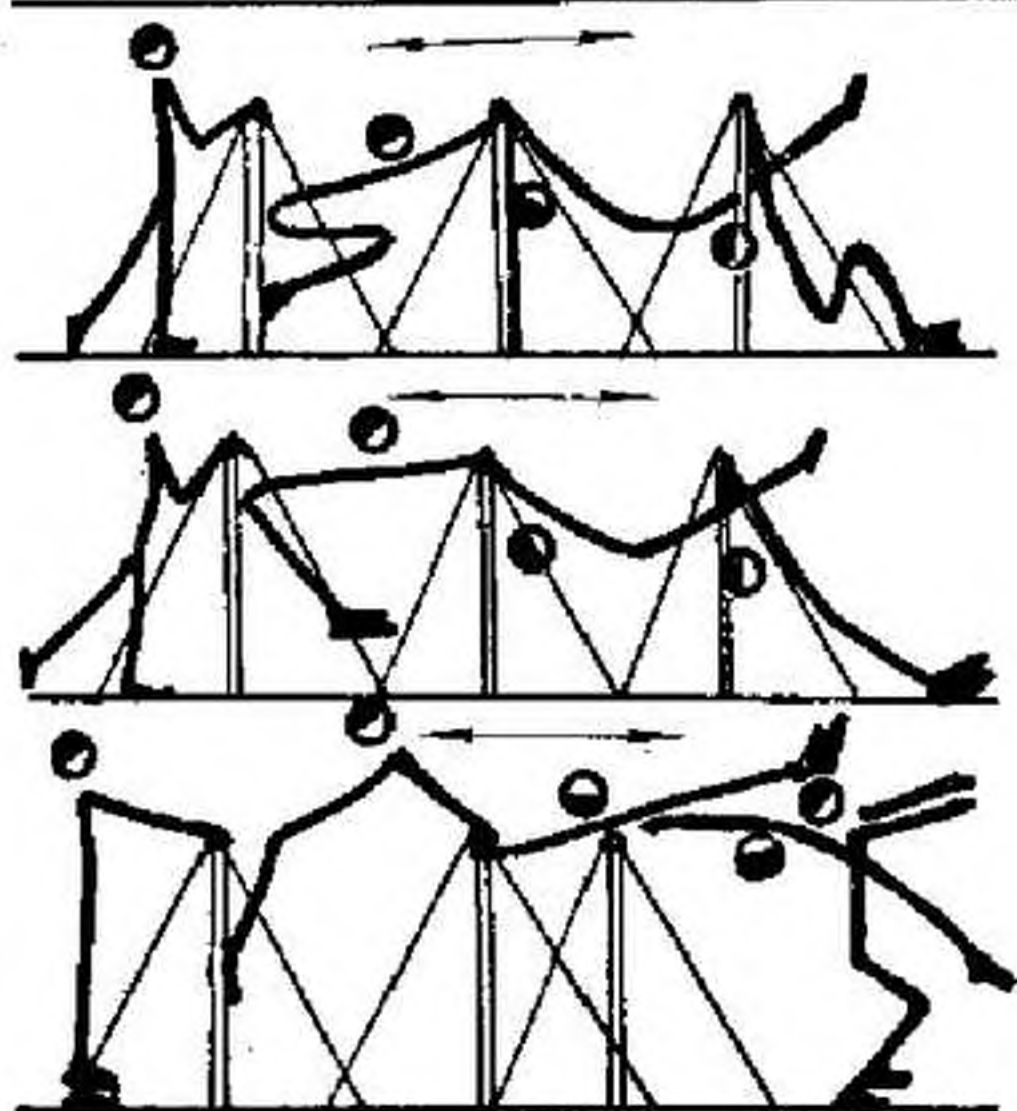
3. То же, но партнеры выполняют пас после обводки препятствий, расположенных по окружности круга.



1. И. п. Стоять лицом к низкой перекладине, взявшись руками за гриф.
Выполнение. Толчком обеих ног переворот махом вперед. Соскок махом назад.

2. То же, но махом одной и толчком другой ноги. Ноги прямые.

3. То же, но силой без толчка и маха.

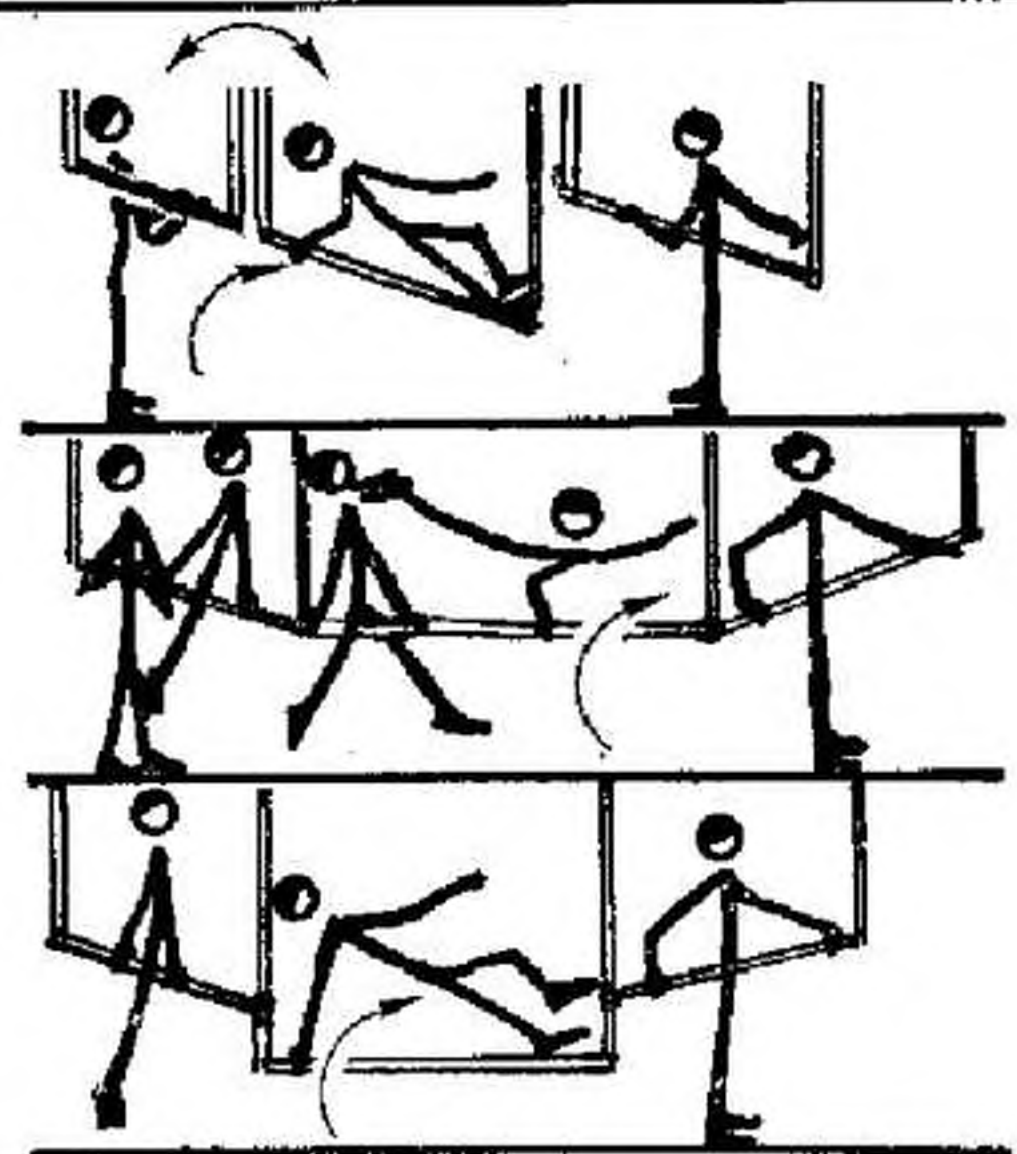


1. И. п. Стойка на одной ноге, другая отведена назад, хватом за низкую перекладину.

Выполнение. Движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками с переходом в вис прогнувшись.

2. То же, но из положения согнувшись.

3. То же, но прыжком в вис углом с переходом в вис прогнувшись.

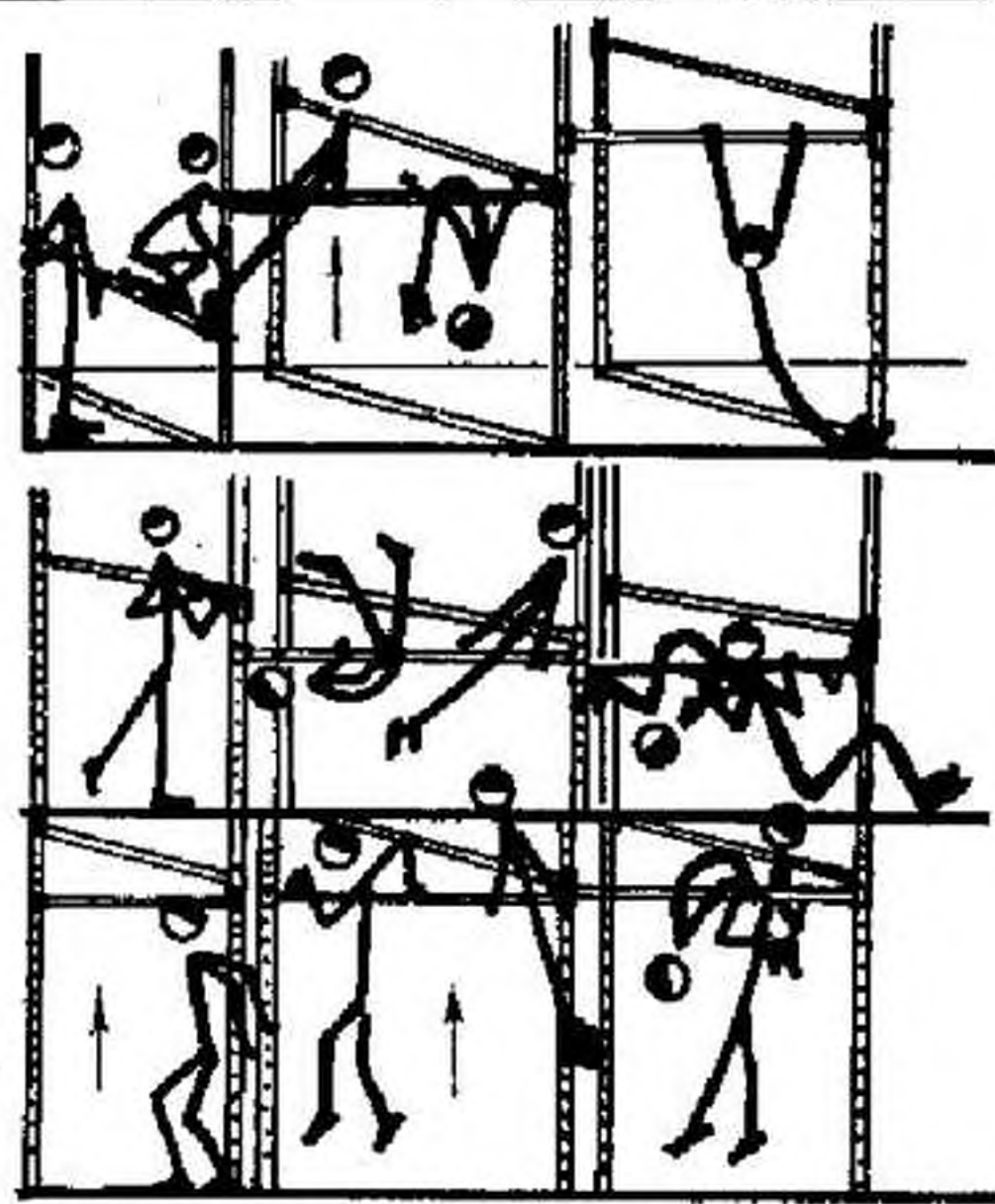


1. И. п. Стоять лицом к низкой перекладине, хватом рук сверху.

Выполнение. Прыжком принять упор прогнувшись, затем перейти в смешанный упор с опорой одной руки и ноги о перекладину, соскок с поворотом на 90° .

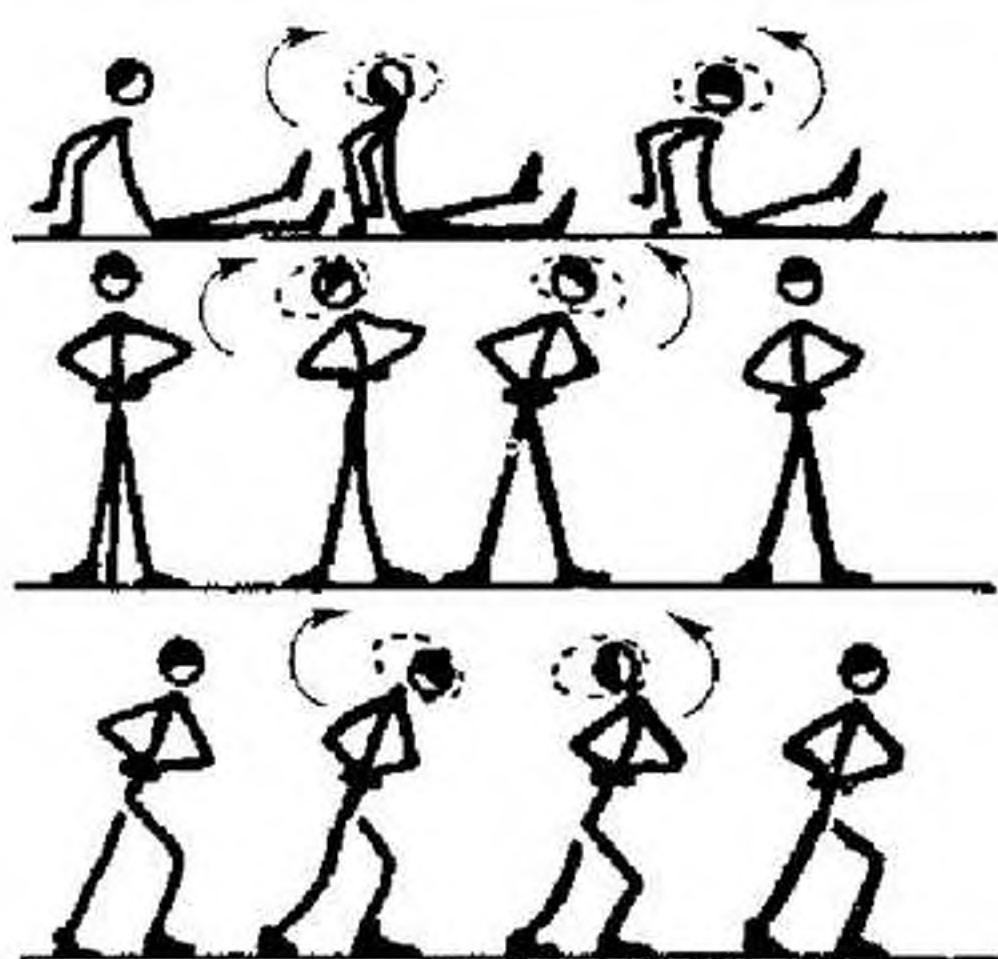
2. То же, но перемах в упор верхом и соскок с поворотом на 90° .

3. То же, но выход в смешанный упор с опорой одной руки и ноги, соскок с поворотом на 180° .



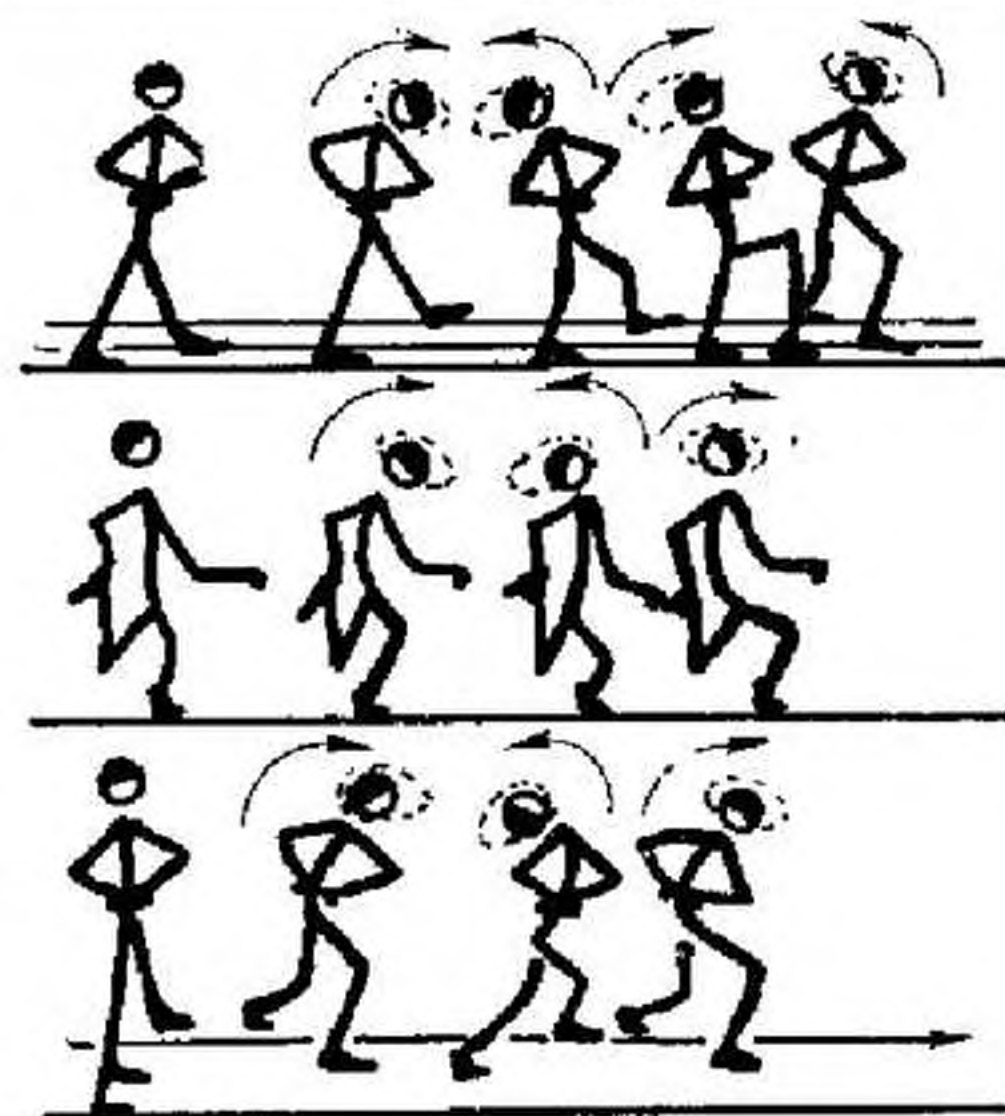
321

1. И. п. Стоять лицом к низкой перекладине, хватом рук сверху.
Выполнение. Прыжком перейти в упор прогнувшись и в упор присев на нижней перекладине с захватом руки за высокую перекладину, затем из упора прогнувшись перевернуться вперед в вис и выполнить соскок.
2. То же, но на низкой перекладине в упор через поворот махом одной, толчком другой ноги.
3. То же, но сразу выход на верхнюю перекладину силой, минуя нижнюю.



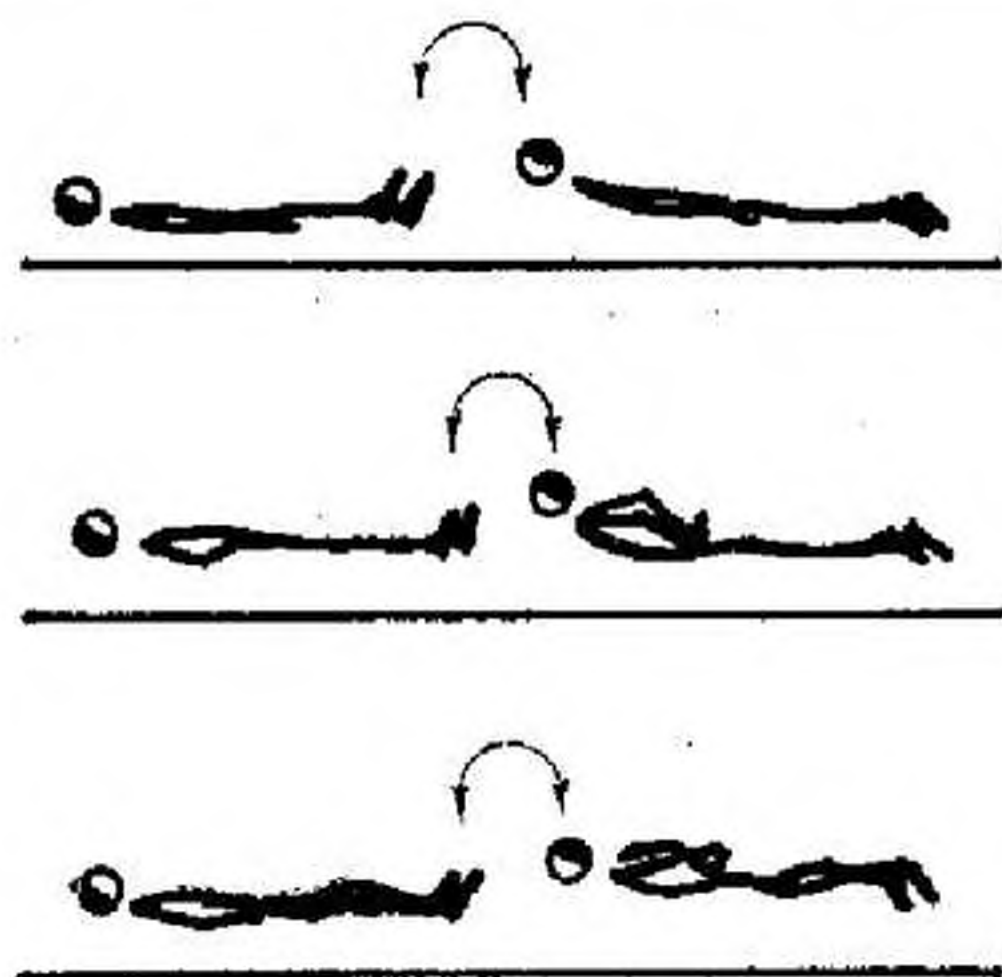
322

1. И. п. Упор сидя сзади, ноги врозь.
Выполнение. Вращение головой в правую и левую стороны, чередуя положение вниз, в стороны, назад, вверх.
2. То же, но стоя ноги врозь, руки на поясе.
3. То же, но в движении вперед, сохраняя прямолинейное направление.



323

1. И. п. Стоять в шаге, правая нога впереди, левая — сзади, руки на поясе.
Выполнение. Вращение головой в правую и левую стороны, чередуя положение вниз, в стороны, назад, вверх, стремясь сохранить равновесие.
2. То же, но стоя на одной левой (правой) ноге, другую взять за носок левой или правой рукой.
3. То же, но двигаясь вперед, не отклоняясь от прямой линии.

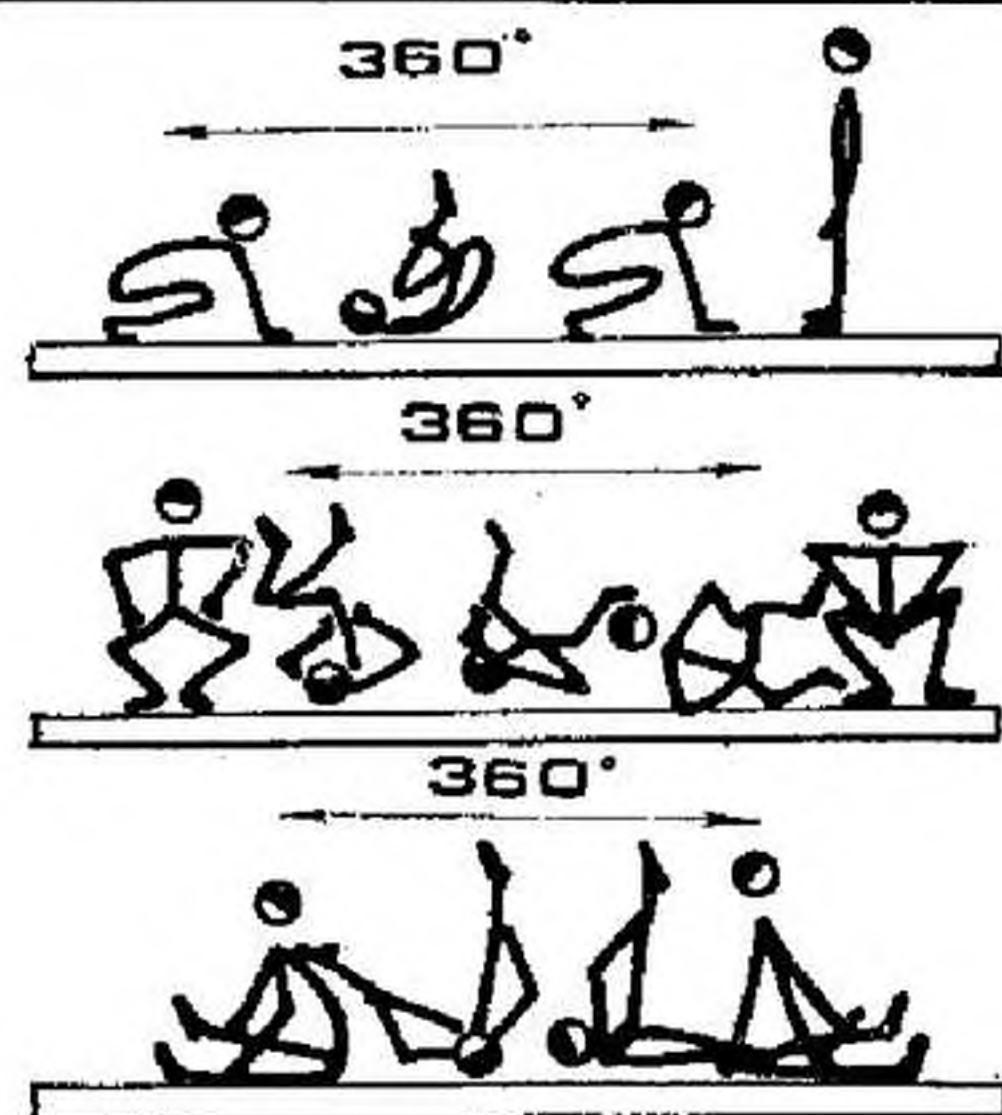


1. И. п. Лечь на спину, руки прижать к бедрам.

Выполнение. Переворачиваться на живот, не отрывая рук от бедер, чередуя поворот в левую и правую стороны.

2. То же, но соединив кисти рук за спиной.

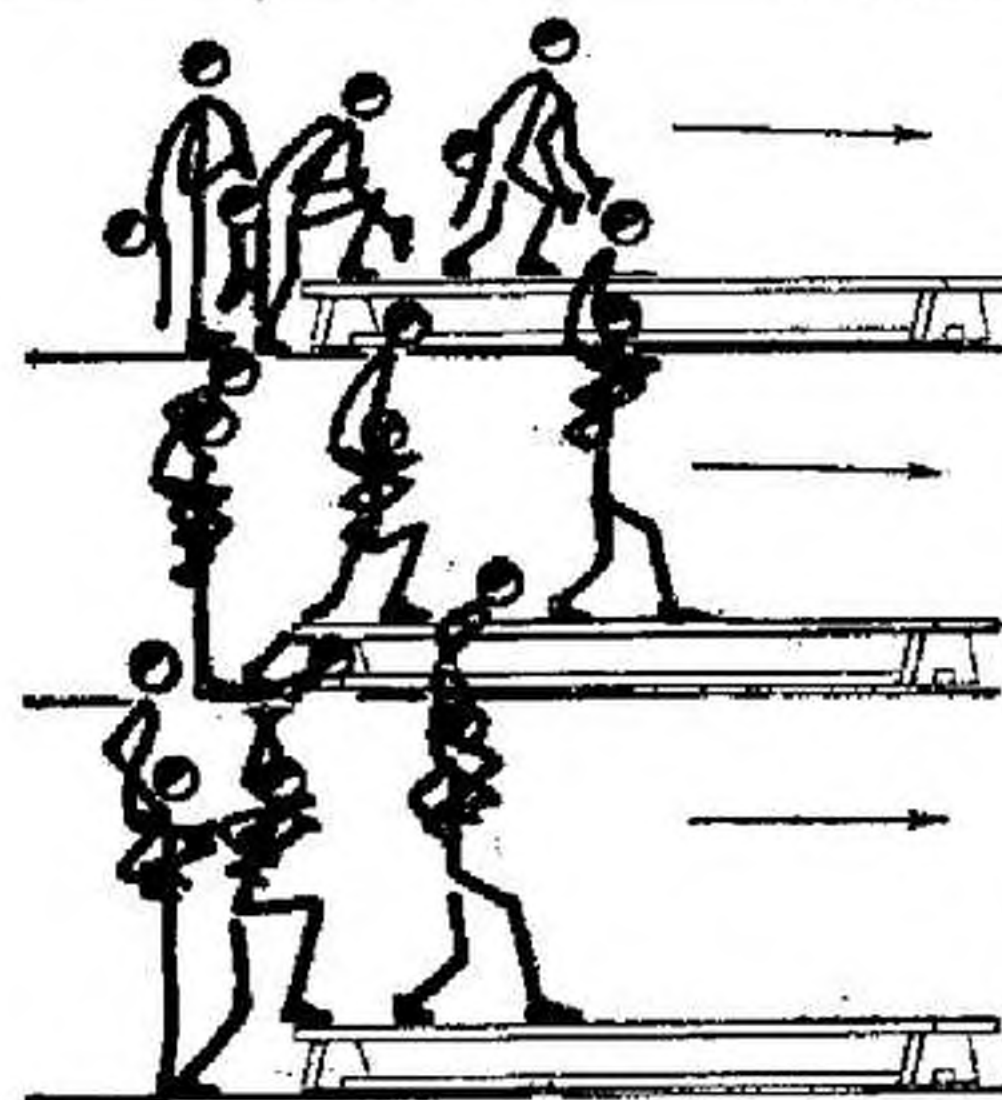
3. То же, но руки за спиной, ноги скрестно.



1. И. п. Упор присев, руки на мате. **Выполнение.** Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание. (Во время кувырка сосредоточить внимание на начало касания затылком и плечами, во время переворота — на захват группировки ног.)

2. То же, но из приседа полубоком к мату, с захватом руками бедер, боком через спину.

3. То же, но из положения сед на мате, ноги врозь, с захватом руками бедер, перекатом боком через спину.

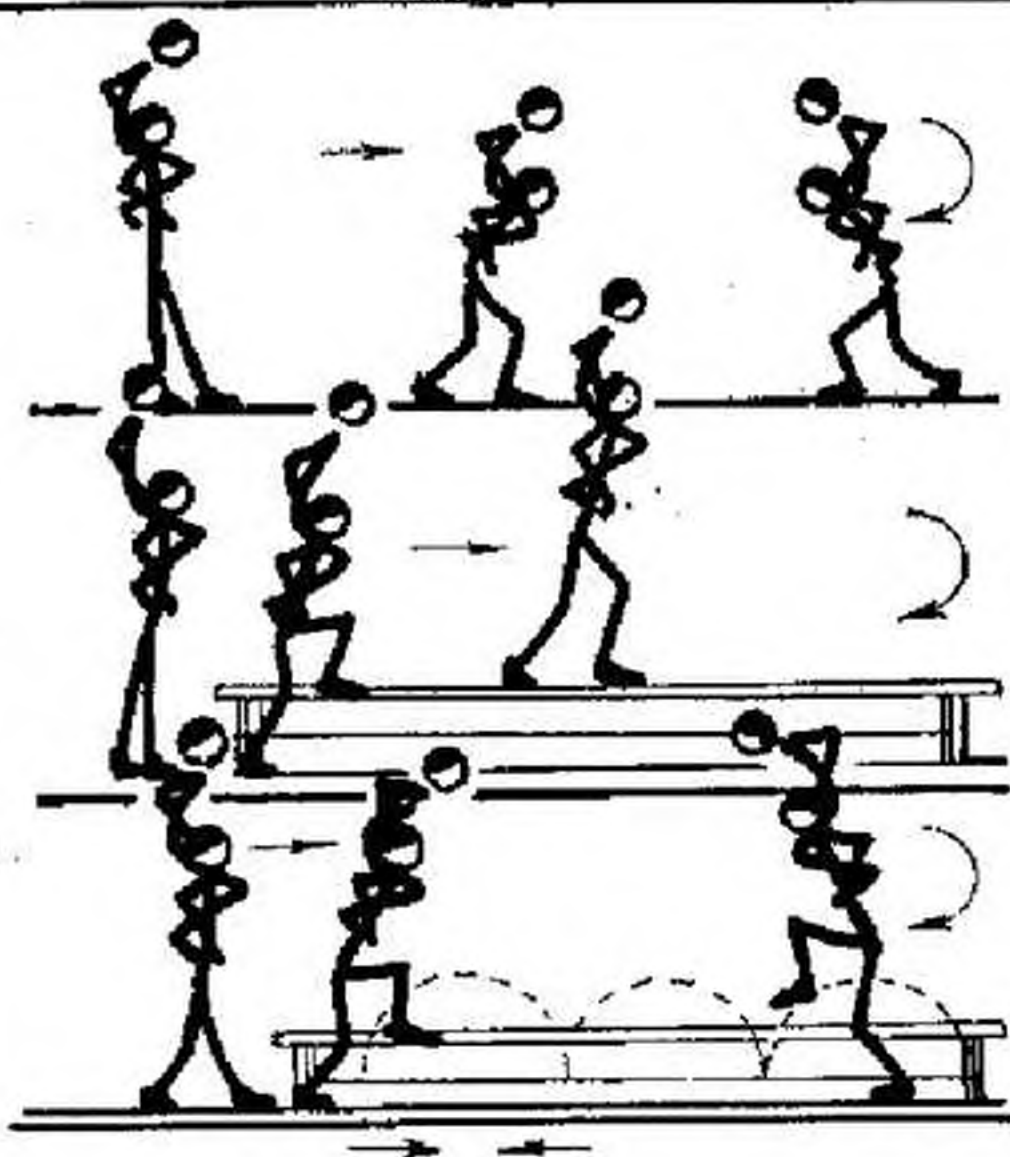


1. И. п. Первый партнер лежит на плече второго головой вниз. Второй удерживает его за ноги.

Выполнение. Передвижение по ограниченной опоре (гимнастической скамейке) с переносом партнера на плечах поочередно.

2. То же, но с опорой рук о плечи сзади и захватом ног за бедра.

3. То же, но седом на плечах.

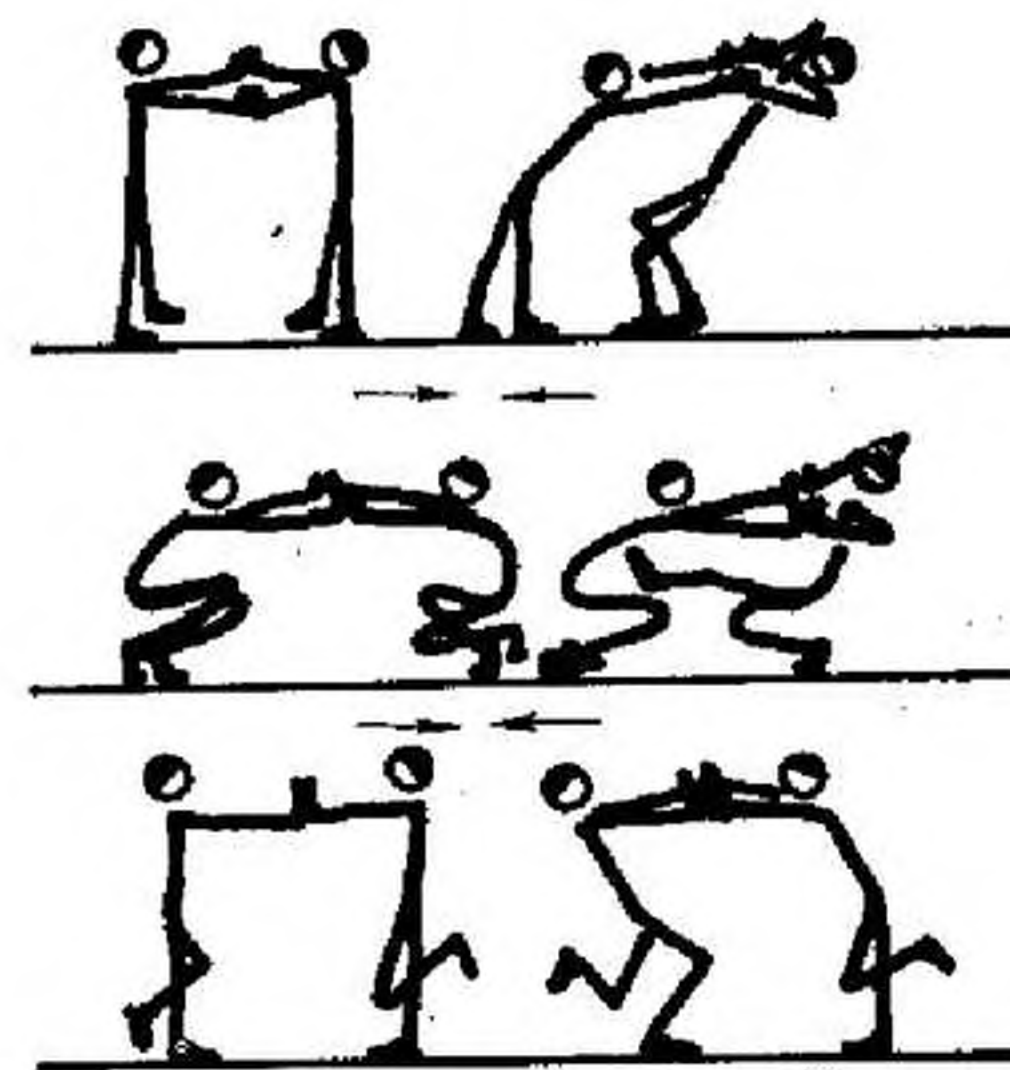


1. И. п. Первый партнер сидит на спине второго, руками держится за его плечи, второй поддерживает партнера за бедра.

Выполнение. Перенос партнера верхом на спине по отрезкам прямой (25—30 м).

2. То же, но передвигаться по гимнастической скамейке.

3. То же, но переступая через гимнастическую скамейку змейкой.

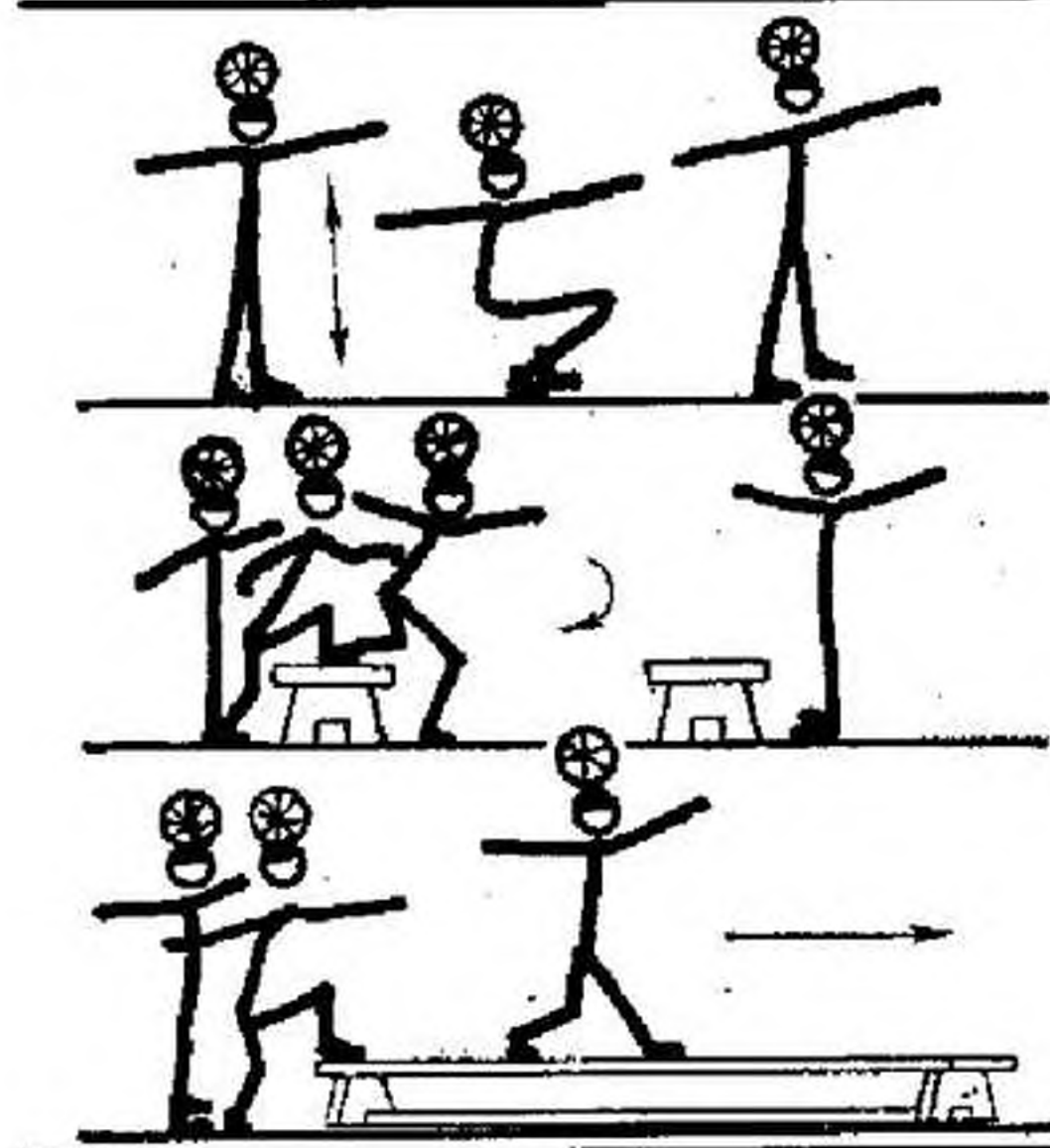


1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, касаясь ладонями рук.

Выполнение. Выведение партнера из равновесия за счет толчка или обманного движения руками.

2. То же, но выполнить в низком приседе.

3. То же, но выполнить стоя на одной ноге.

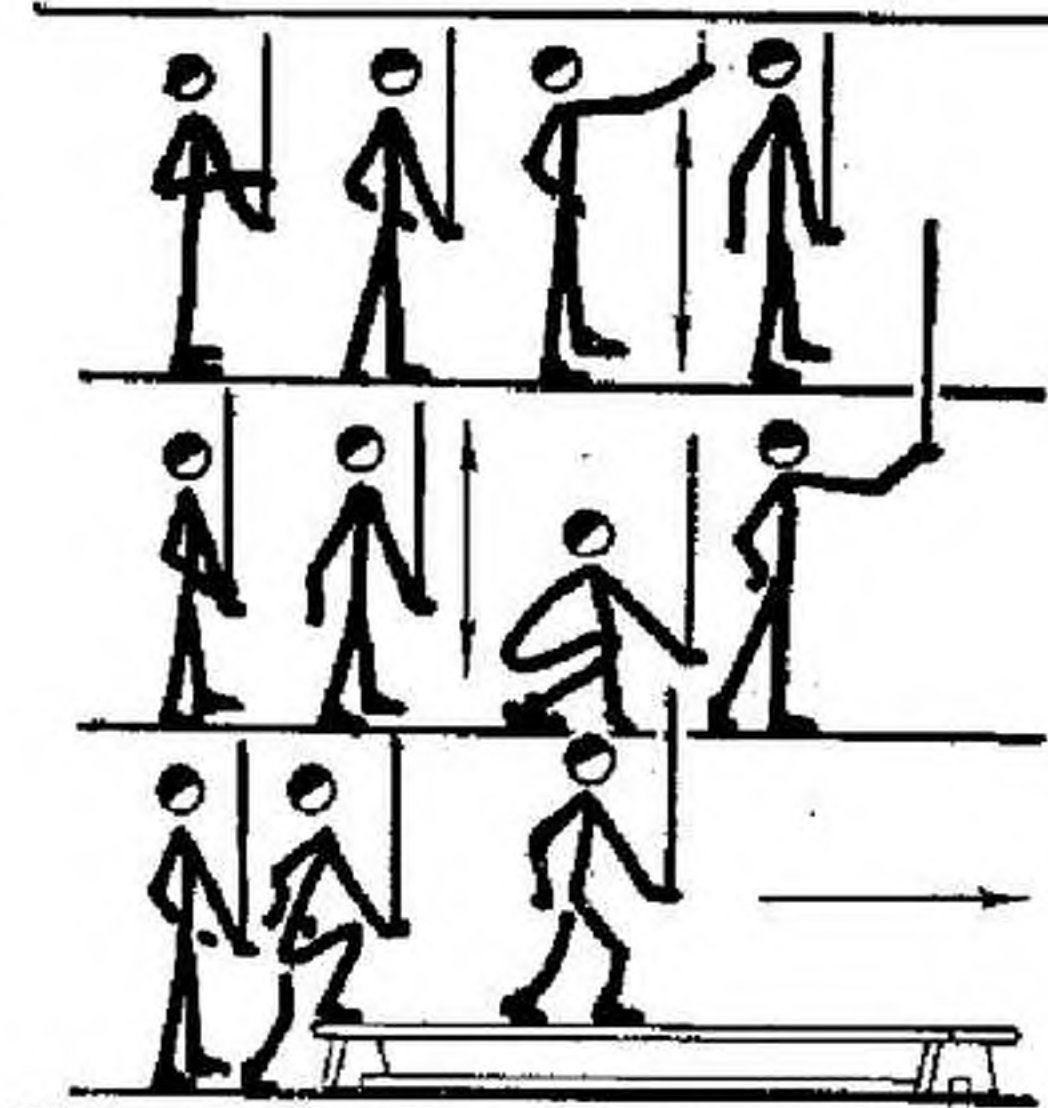


1. И. п. Стоять ноги на ширине плеч, руки удерживают груз (песок в мешочке) или набивной мяч весом 2—3 кг.

Выполнение. Присесть и встать с грузом на голове, балансируя руками для сохранения равновесия.

2. То же, но становиться на гимнастическую скамейку и слезать с нее.

3. То же, но передвигаться по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки.

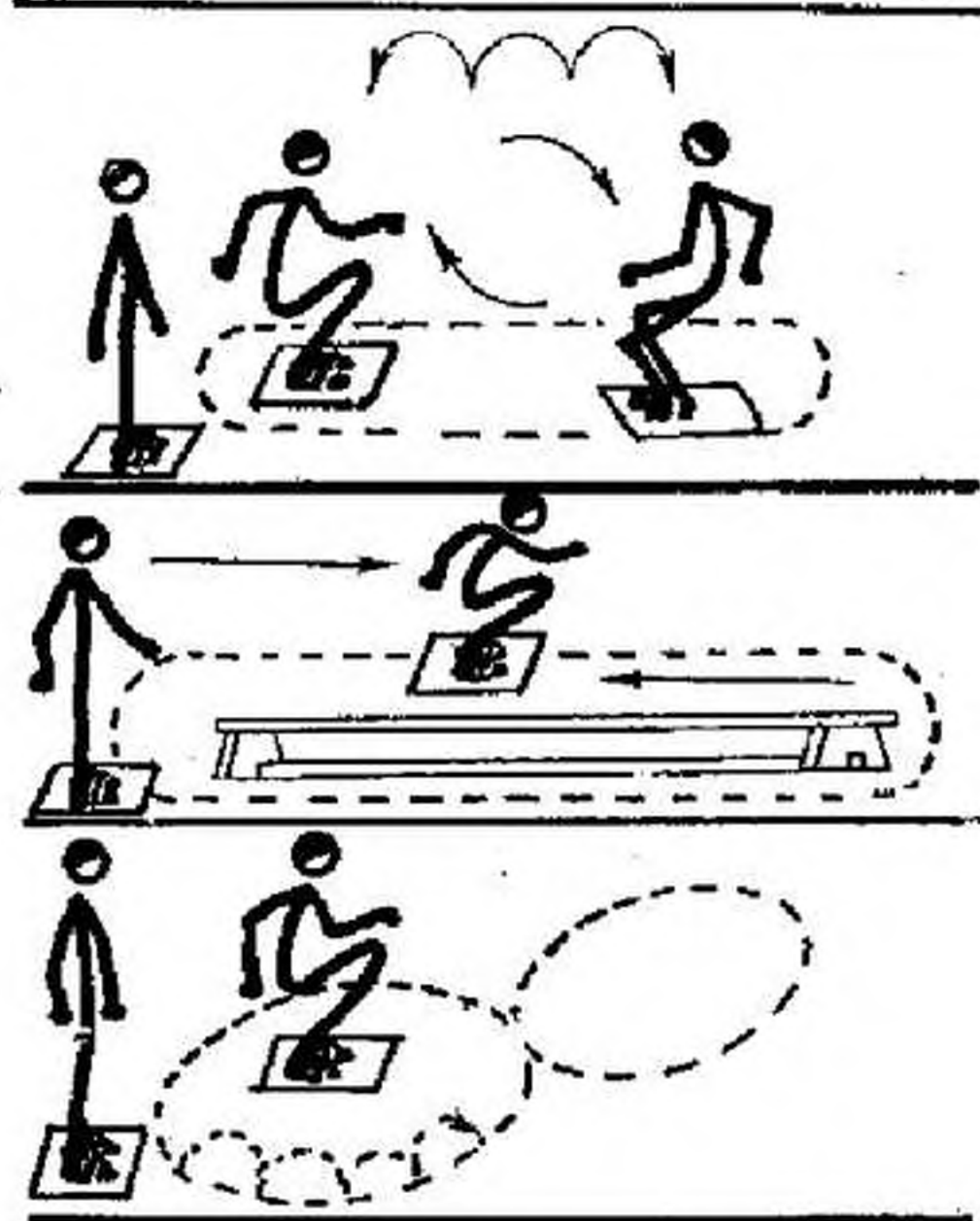


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на ладони поддерживается в вертикальном положении другой рукой.

Выполнение. Балансировать гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку вверх, вниз.

2. То же, но приседать и вставать, касаясь свободной рукой пола.

3. То же, но передвигаться по гимнастической скамейке вперед и назад.

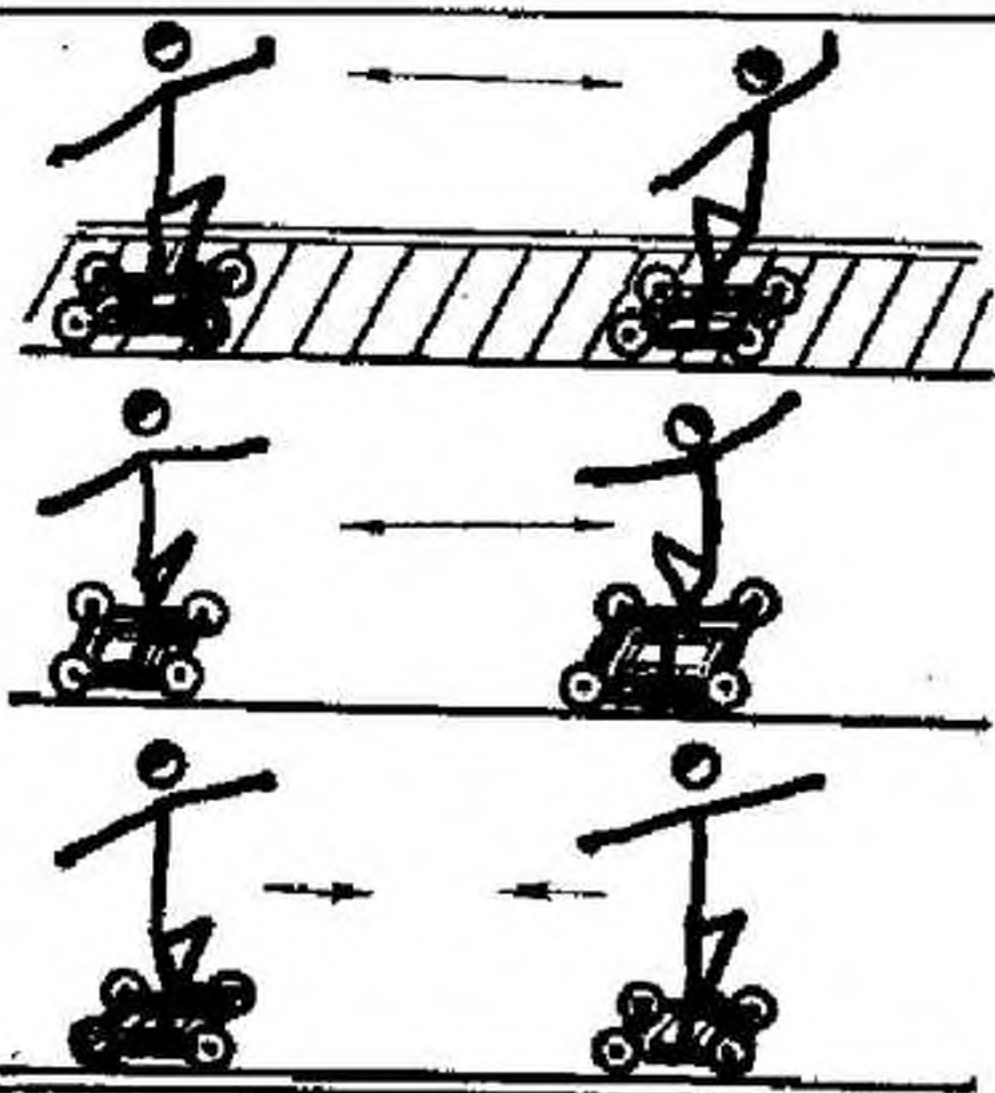


1. И. п. Стоять на фанерной площадке размером 30×30 см, закрепив ноги в ремни.

Выполнение. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую стороны.

2. То же, но с продвижением вокруг гимнастической скамейки.

3. То же, но с продвижением вперед «восьмеркой».

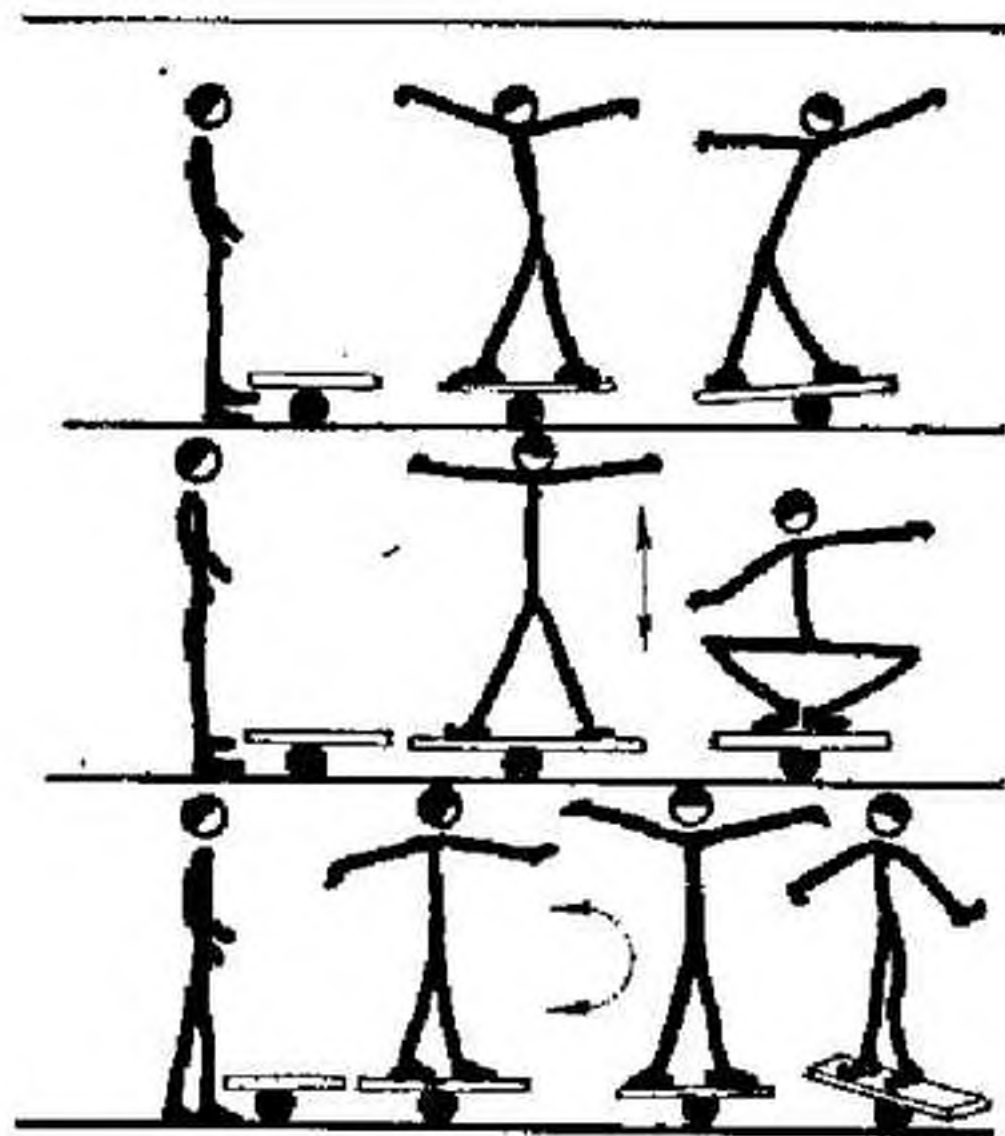


1. И. п. Стоять на циклопедало, опираясь рукой о стенку.

Выполнение. Передвижение вперед, сохраняя равновесие за счет опоры одной рукой о стенку.

2. То же, но сохраняя равновесие без опоры.

3. То же, но сохраняя равновесие при движении вперед и назад.

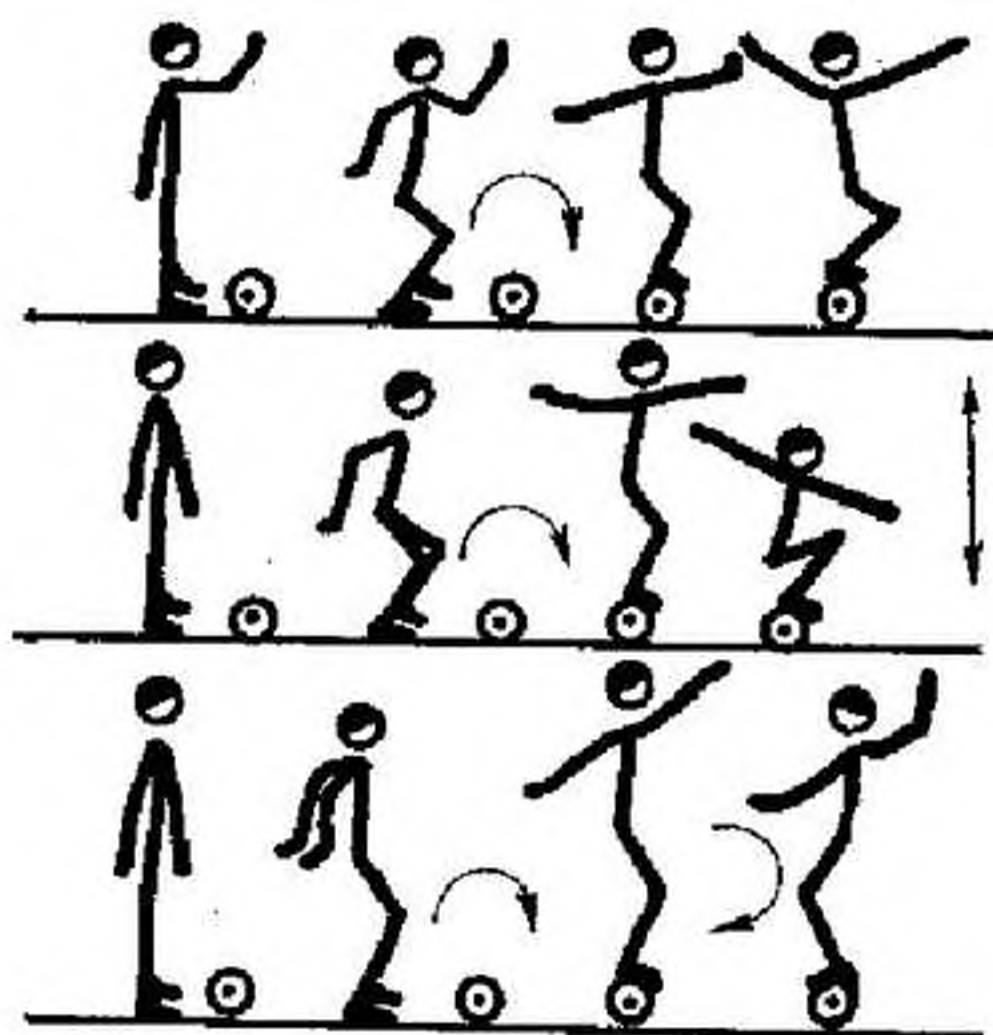


333

1. И. п. Стойка ноги на ширине плеч, лицом к балансировочной площадке, лежащей на малом набивном мяче.
Выполнение. Прыжком стать на площадку, ноги на ширине плеч и сохранять равновесие, балансируя руками, ногами и туловищем.

2. То же, но, став на балансировочную площадку, присесть, сохраняя равновесие при помощи рук и туловища.

3. То же, но, сохраняя равновесие, поворачиваться в разные стороны.



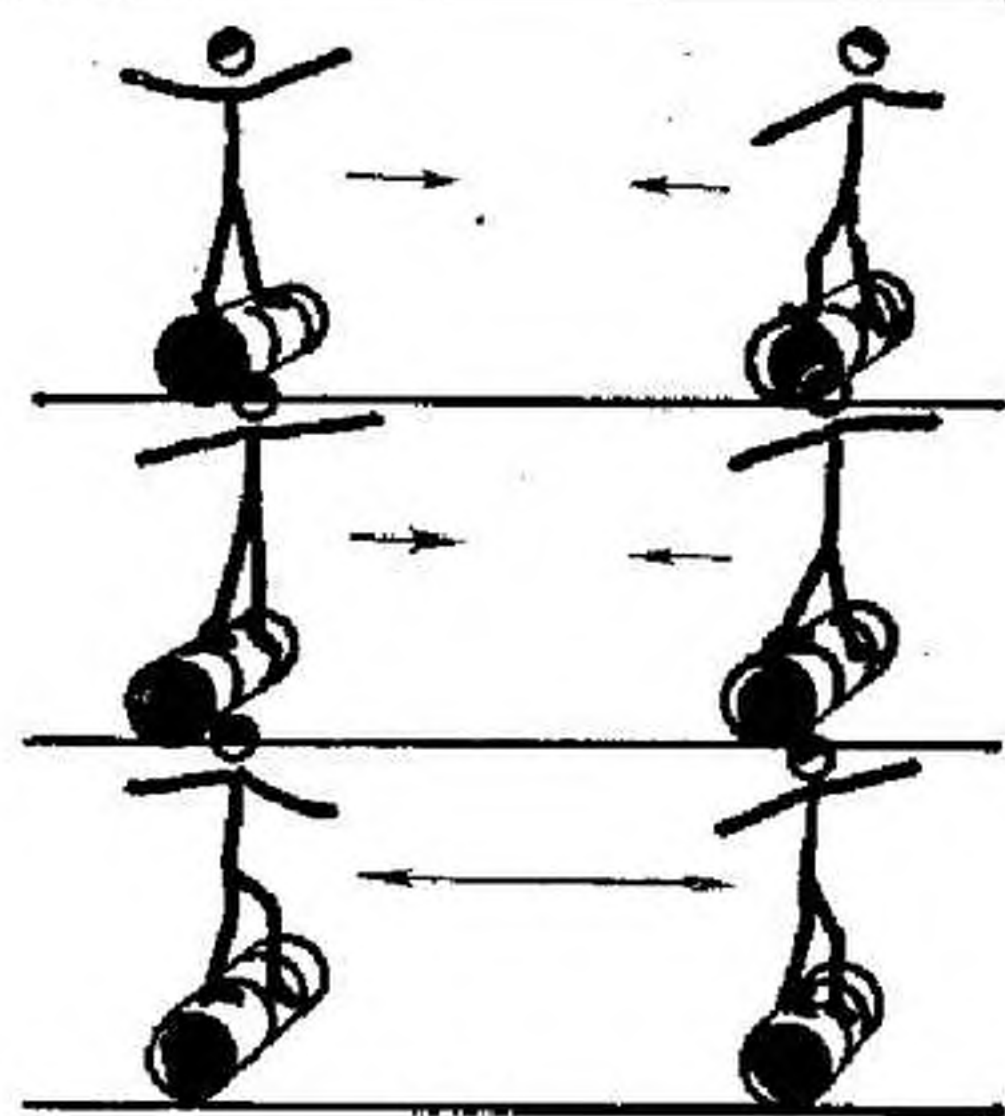
334

1. И. п. Стоять рядом со стенкой, касаясь ее рукой, лицом к набивному мячу.

Выполнение. Из полуприседа толчком двух ног прыгнуть на набивной мяч, удерживая равновесие (начинать можно с опорой о стенку, затем переходить к безопорному положению).

2. То же, но, балансируя, присесть и встать.

3. То же, но присесть и встать, поворачиваясь в разные стороны на 90, 180°.



335

1. И. п. Встать на бочку, балансируя руками для сохранения равновесия.

Выполнение. Движение вперед по прямой на катящейся бочке, сохраняя равновесие.

2. То же, но передвижение спиной вперед по прямой.

3. То же, но чередуя передвижение лицом и спиной вперед.

**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ГИБКОСТИ**

336



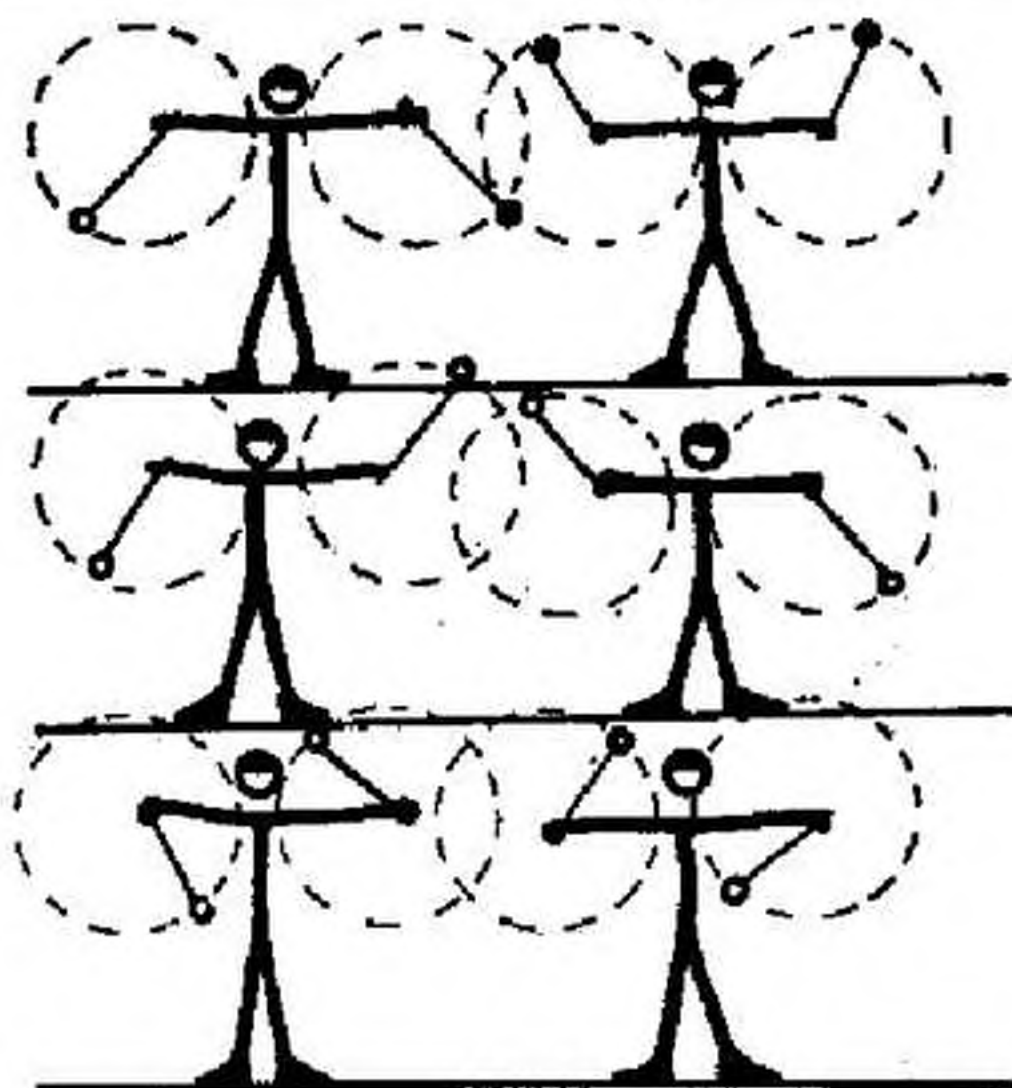
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, руки внизу сжимают теннисный мяч.

Выполнение. Сжимать и разжимать теннисный мяч, разводя руки.

2. То же, но руки в стороны и движутся в горизонтальной плоскости.

3. То же, но руки вверху и движутся по большому кругу в боковой плоскости.

337



1. И. п. Булавы в стороны.

Выполнение. Малые круги кверху и книзу, перед руками. Сосредоточить внимание на вращении только в лучезапястном суставе.

2. То же, но круги за руками.

3. То же, но круги чередуются за рукой и перед рукой.



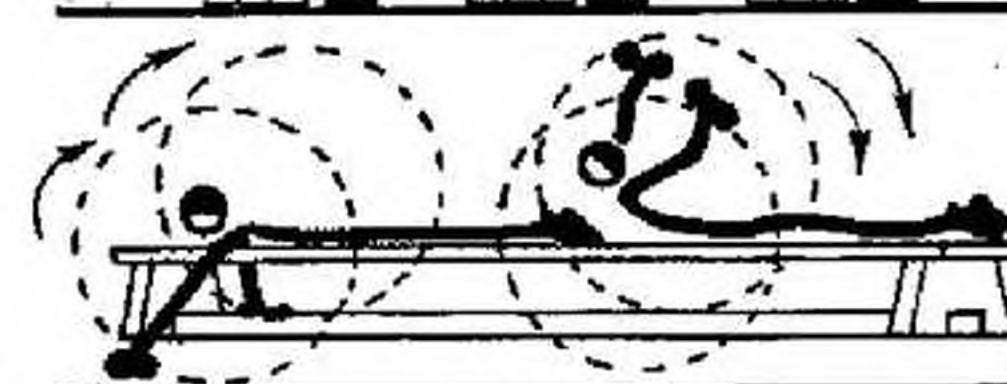
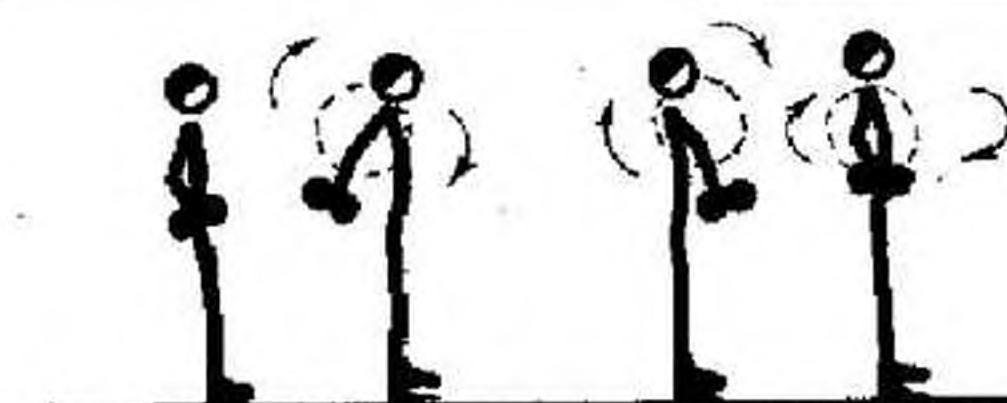
338

1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—8 кг внизу.

Выполнение. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели подмышки. Вдох — в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но из положения сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но из положения лежа на гимнастической скамейке.



339

1. И. п. Основная стойка, руки внизу с гантелями весом 2—4 кг.

Выполнение. Вращать плечевые суставы с опущенными вниз руками вперед-назад за счет мышц плечевого пояса.

2. То же, но из положения сидя на гимнастической скамейке, гантели к плечам.

3. То же, но из положения лежа, гантели на вытянутых руках.



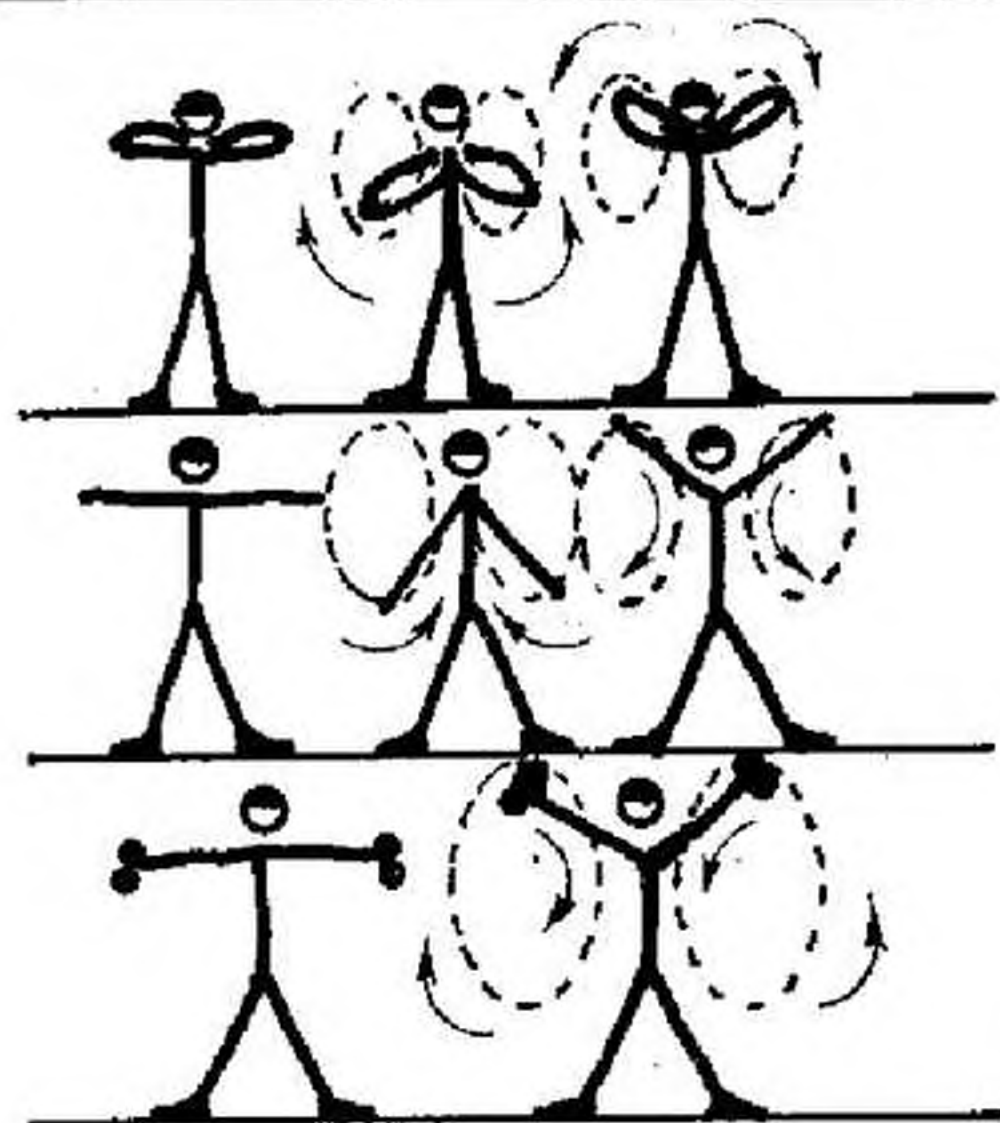
340

1. И. п. Булавы внизу.

Выполнение. Круги руками влево (вправо) в лицевой плоскости. Следить за тем, чтобы руки были прямыми, и не наклонять туловище.

2. То же, одна булава вверху, другая внизу, выполнять круги в боковой плоскости.

3. То же, но булавы впереди и круги поочередно в лицевой плоскости в правую (левую) сторону.

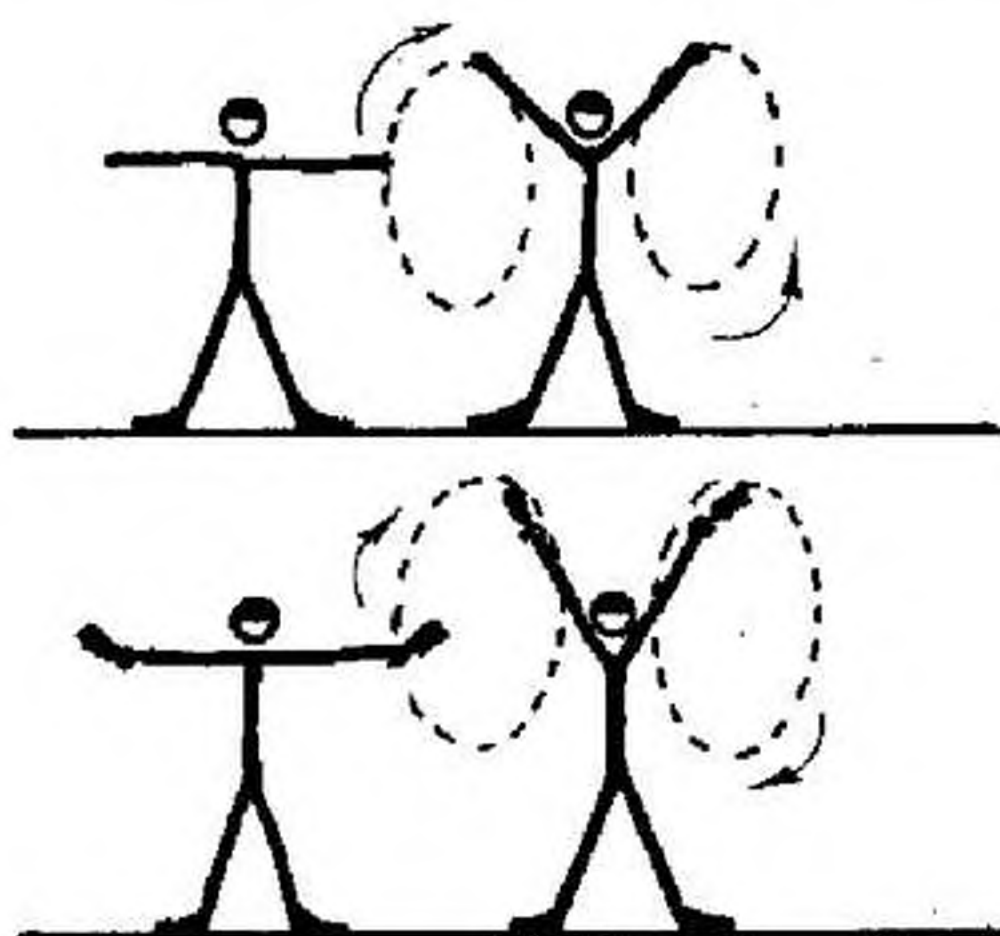


1. И. п. Ноги врозь, руки согнуты к плечам.

Выполнение. Круговые движения рук вперед и назад из 4—8 повторений, отводя локти назад до касания лопаток.

2. То же, но прямые руки в стороны.

3. То же, но гантели весом 3—2 кг.

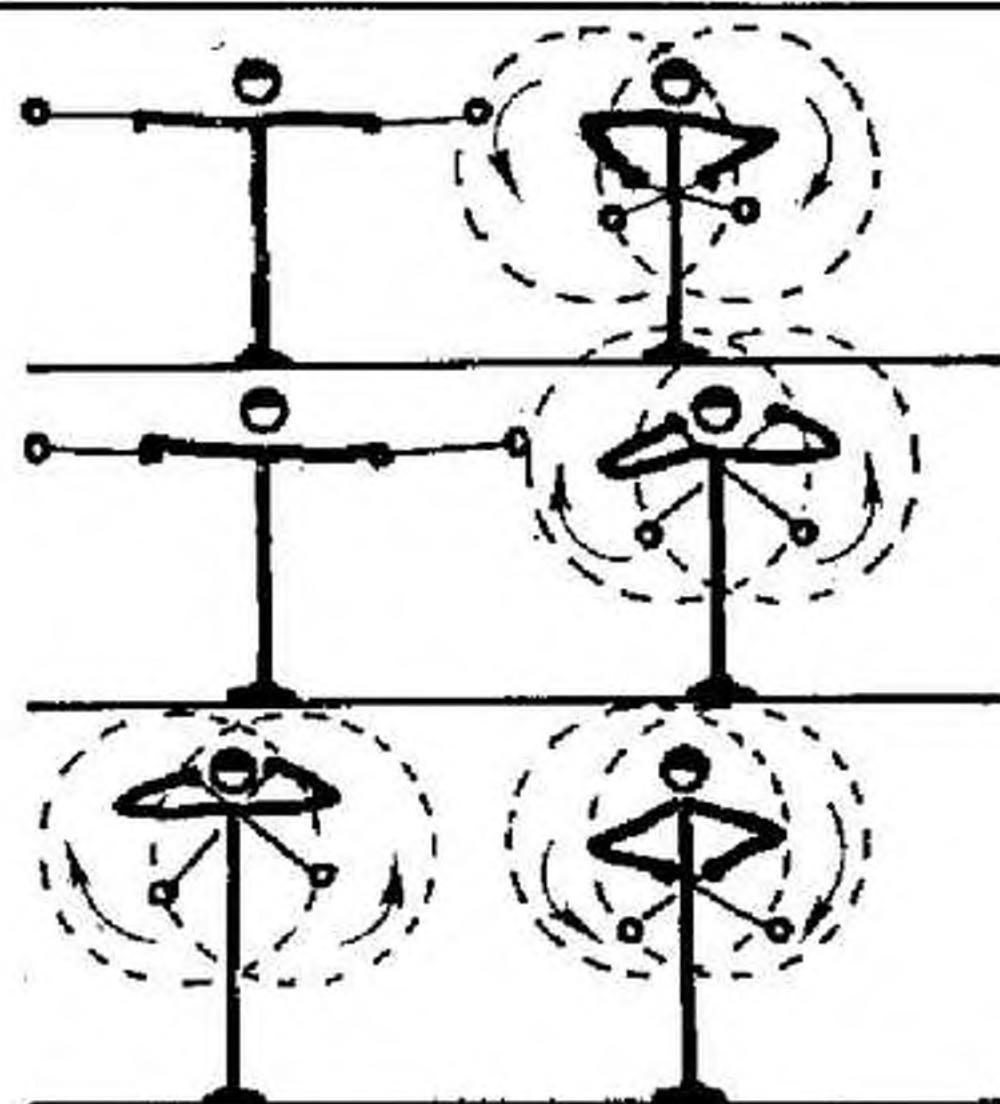


1. И. п. Ноги врозь, прямые руки в стороны.

Выполнение. Круговые движения рук вперед и назад. Движения начинать плавно с постепенным увеличением скорости.

2. То же, но держа гранаты весом 500 г.

3. То же, но держа гранаты весом 750 г.

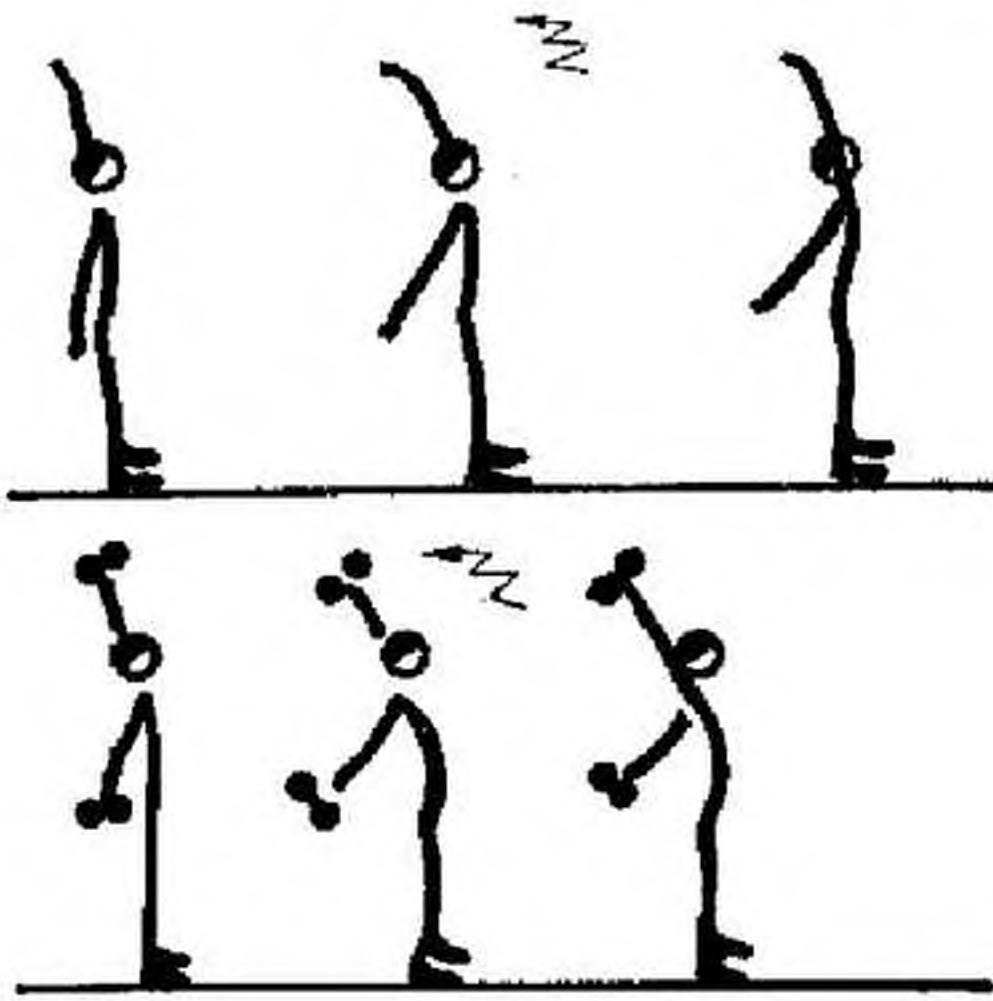


1. И. п. Булавы в стороны.

Выполнение. Малые круги внизу иверху перед руками. Сосредоточить внимание только на вращении в локтевых суставах.

2. То же, но круги с булавами за спиной.

3. То же, но круги с булавами чередовать сзади и спереди.

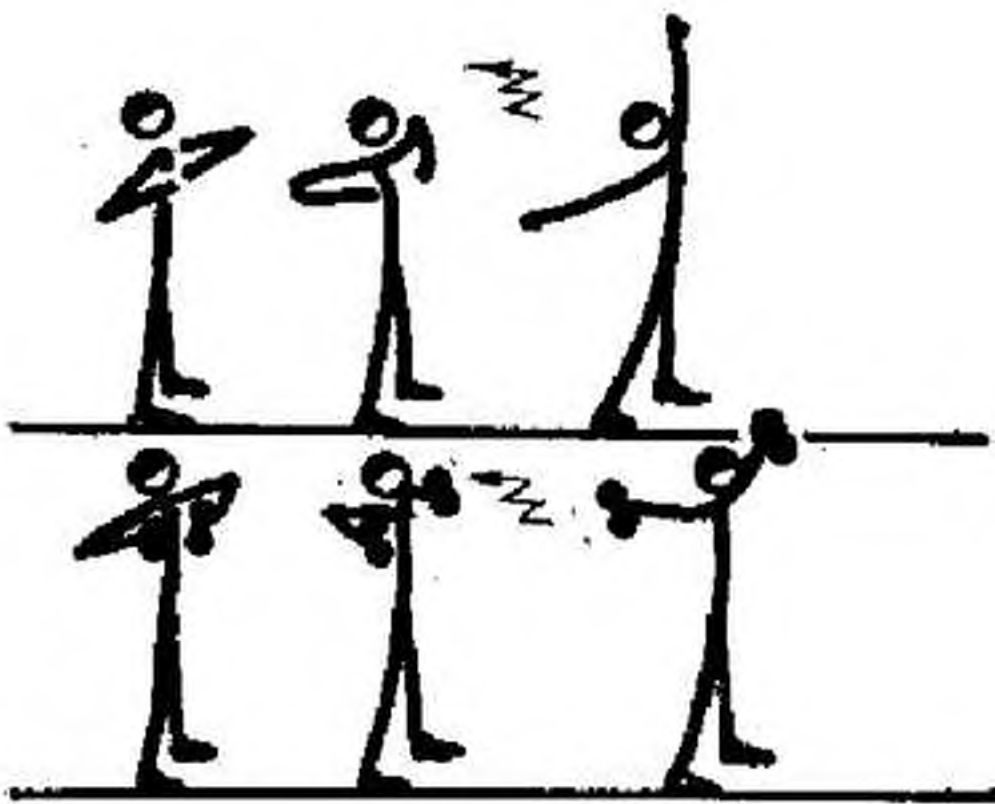


1. И. п. Ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз.

Выполнение. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды.

2. То же, но с гантелями весом 2 кг.

3. То же, но с гантелями весом 3 кг.

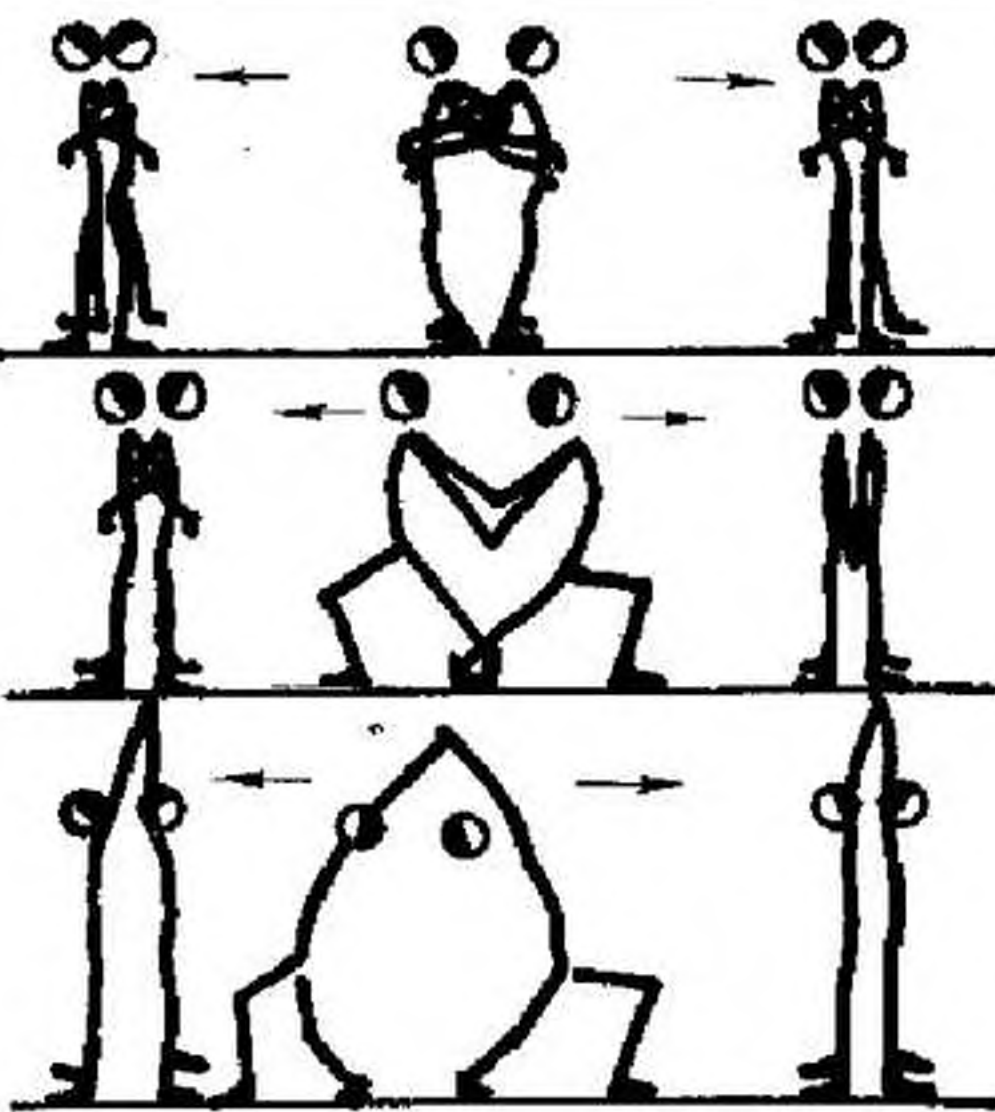


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Выполнение. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху.

2. То же, но гантели весом 3 кг.

3. То же, но гантели весом 4 кг.

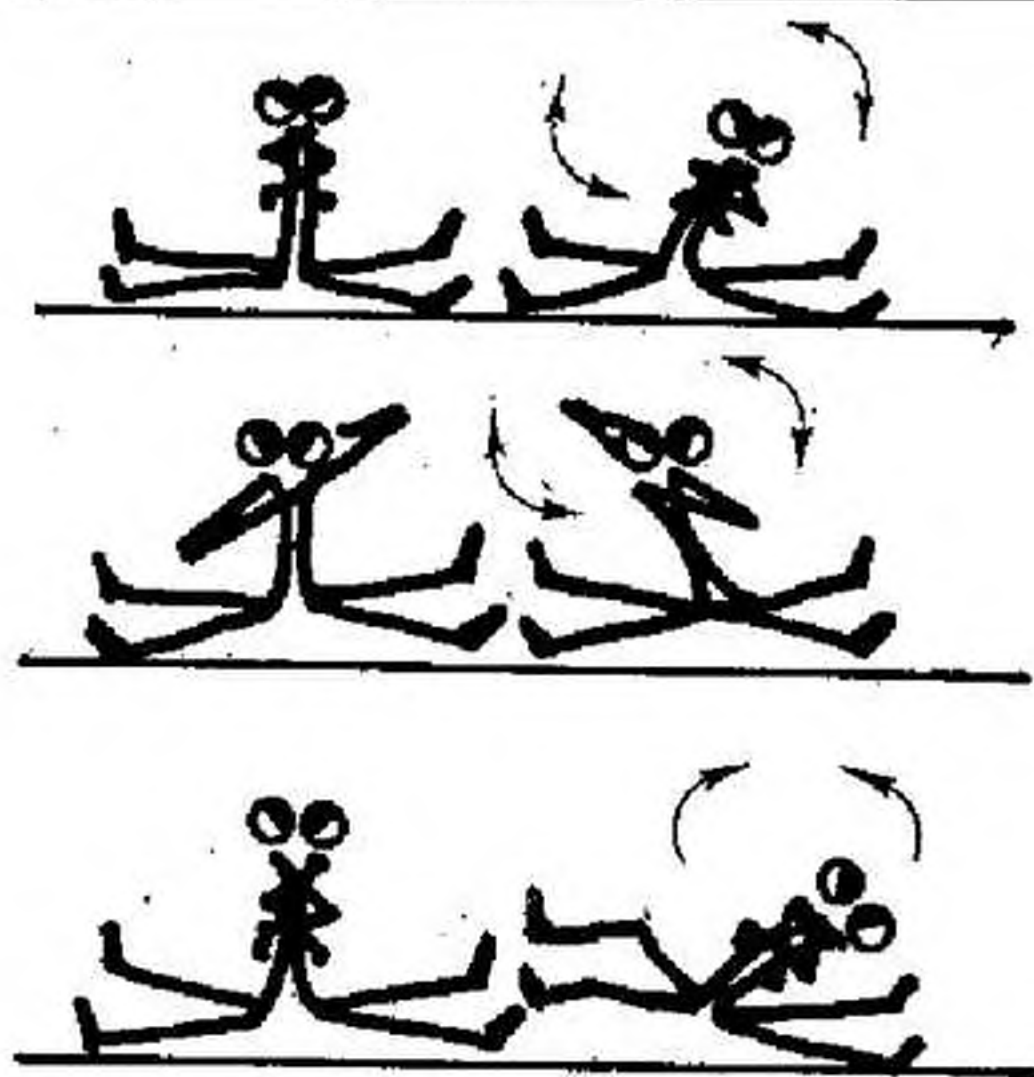


1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепившись в локтевых суставах.

Выполнение. Отводить лопатки назад с прогибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий возвращаться в исходное положение. Дыхание на короткий срок задерживается на вдохе при отведении лопаток.

2. То же, но взявшись внизу руками выпадом вперед.

3. То же, выпад вперед, но взявшись руками вверх.

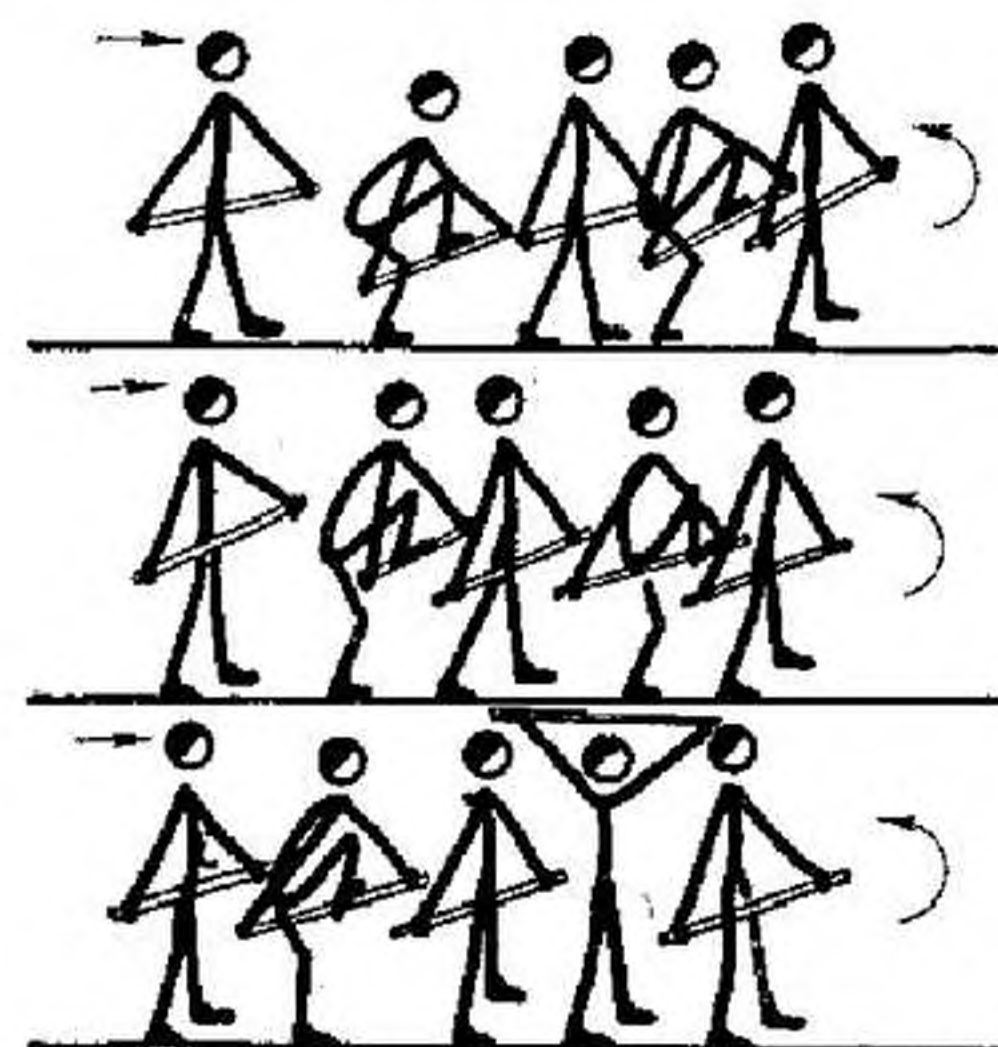


1. И. п. Партнеры сидят спиной друг к другу ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах.

Выполнение. Силовое разворачивание туловища в правую и левую стороны с оказанием сопротивления партнеру.

2. То же, но прямые руки в стороны.

3. То же, но с попыткой вывести партнера из равновесия, пригнув его к полу боком.

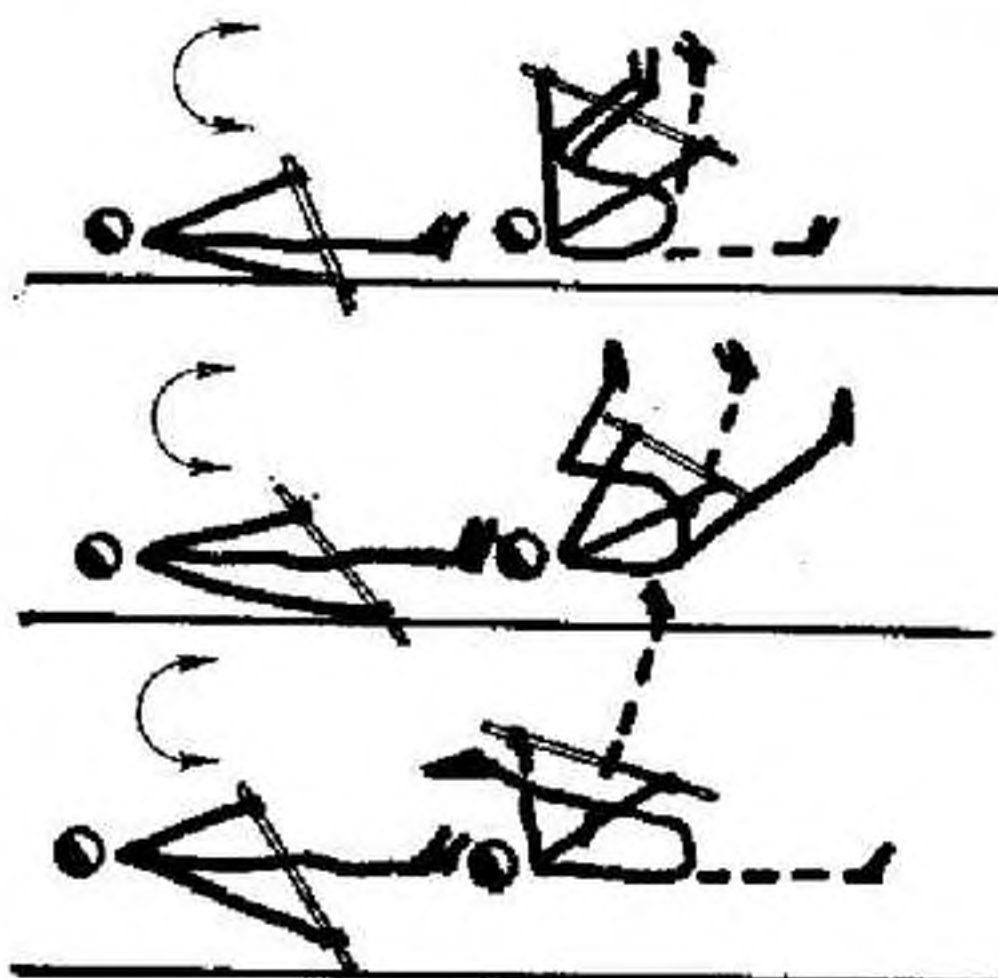


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка внизу сзади, хватом за концы.

Выполнение. Перешагивание через горизонтальную палку с последующим переводом палки назад через сторону.

2. То же, но перешагивание через горизонтальную палку вперед и назад.

3. То же, но перешагивание через горизонтальную палку с выкрутом рук назад-вверх.

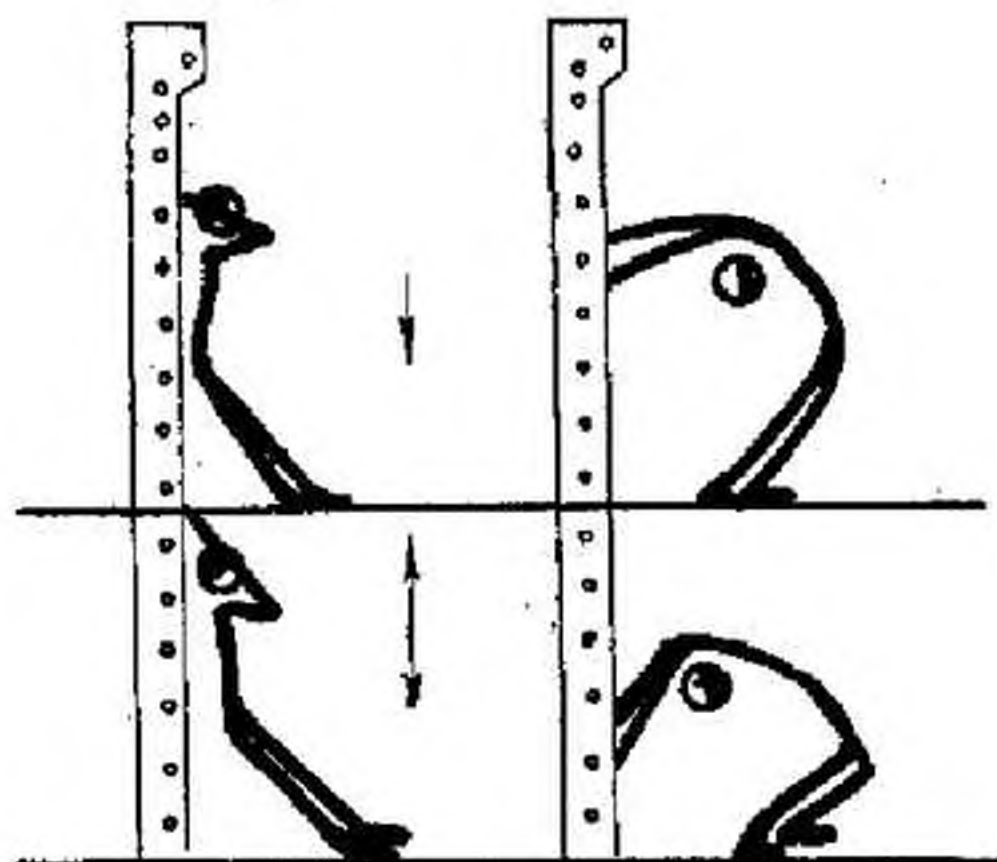


1. И. п. Лечь на спину, гимнастическая палка спереди, хватом за концы.

Выполнение. Пронос согнутых ног через горизонтальную палку, сгибая и выпрямляя ноги.

2. То же, но пронос одной прямой ноги через горизонтальную палку с последующей сменой ног.

3. То же, но пронос прямых ног через горизонтальную палку, сгибая и разгибая ноги.

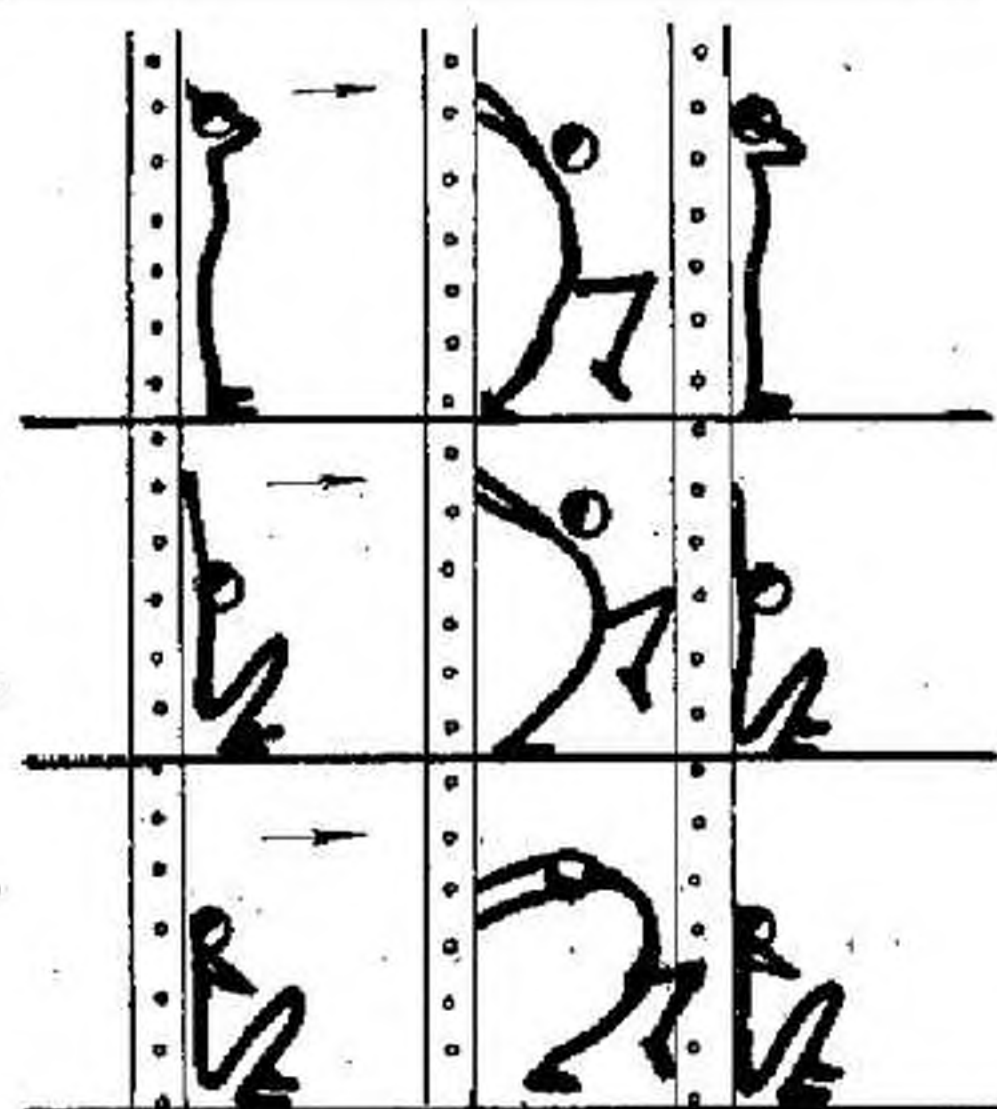


1. И. п. Стойка с опорой спиной о гимнастическую стенку, руками захватить рейку за головой.

Выполнение. Перебирая руками по рейкам гимнастической стенки вниз, прогибаться до горизонтального положения с возвращением в исходное положение.

2. То же, но прогибаться ниже горизонтального положения.

3. То же, но прогибаться до последних реек.

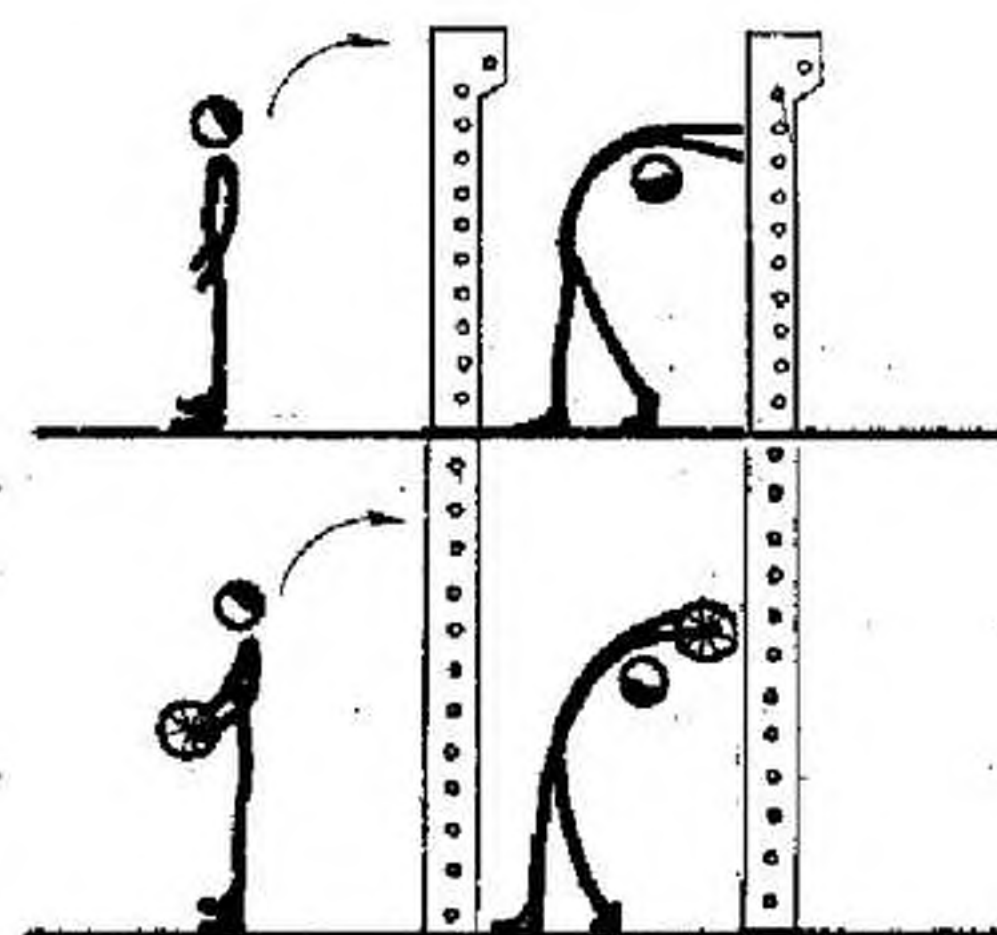


1. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке, руками взявшись за рейки на уровне головы.

Выполнение. Отводить туловище и поочередно правую (левую) ногу вперед, прогибаться, выпрямляя руки.

2. То же, но из положения присев, взявшись руками за рейки гимнастической стенки вверху.

3. То же, но из положения присев, взявшись руками за рейки гимнастической стенки на уровне головы.

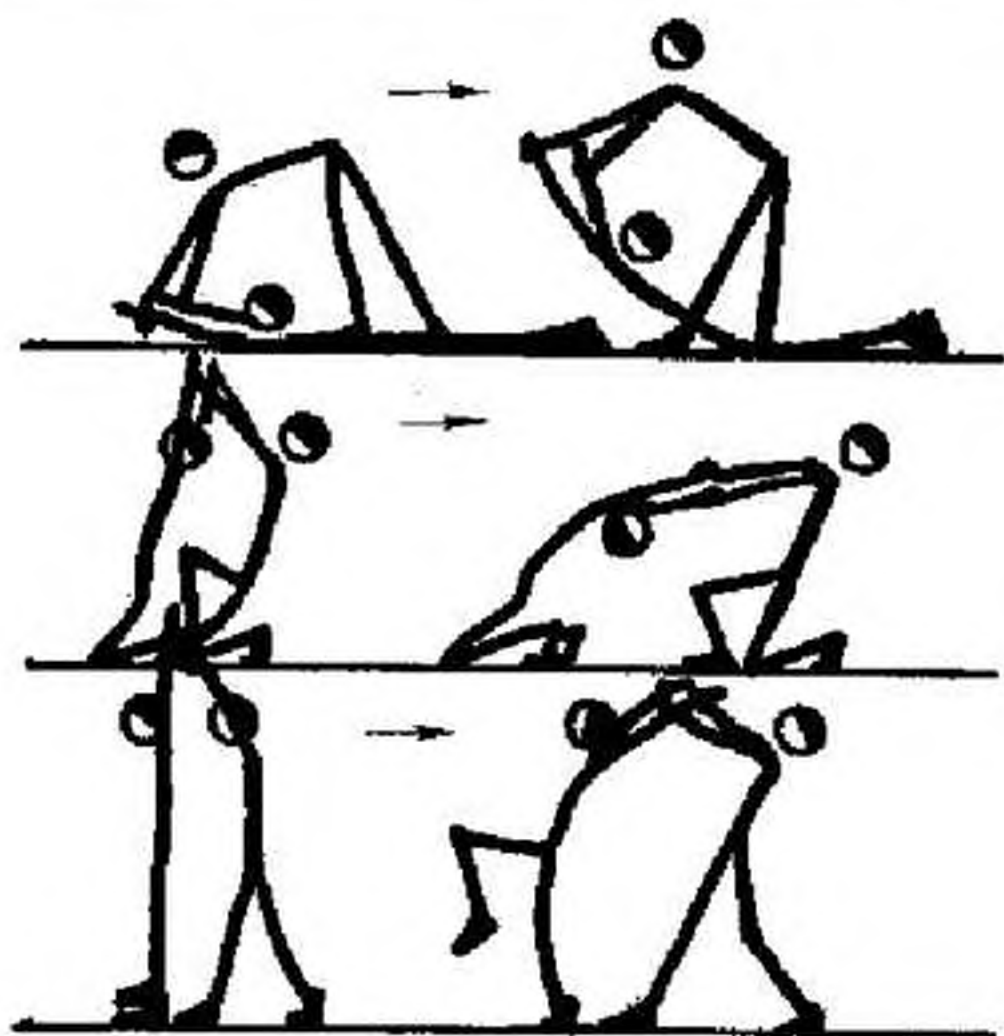


1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40—50 см.

Выполнение. Поочередно шагом правой (левой) ноги назад прогибаться в грудной клетке с отведением рук вверх-назад и касанием руками реек.

2. То же, но на расстоянии 60—70 см от стенки с набивным мячом весом 1—2 кг.

3. То же, но на расстоянии 80—90 см с набивным мячом весом 3—5 кг.

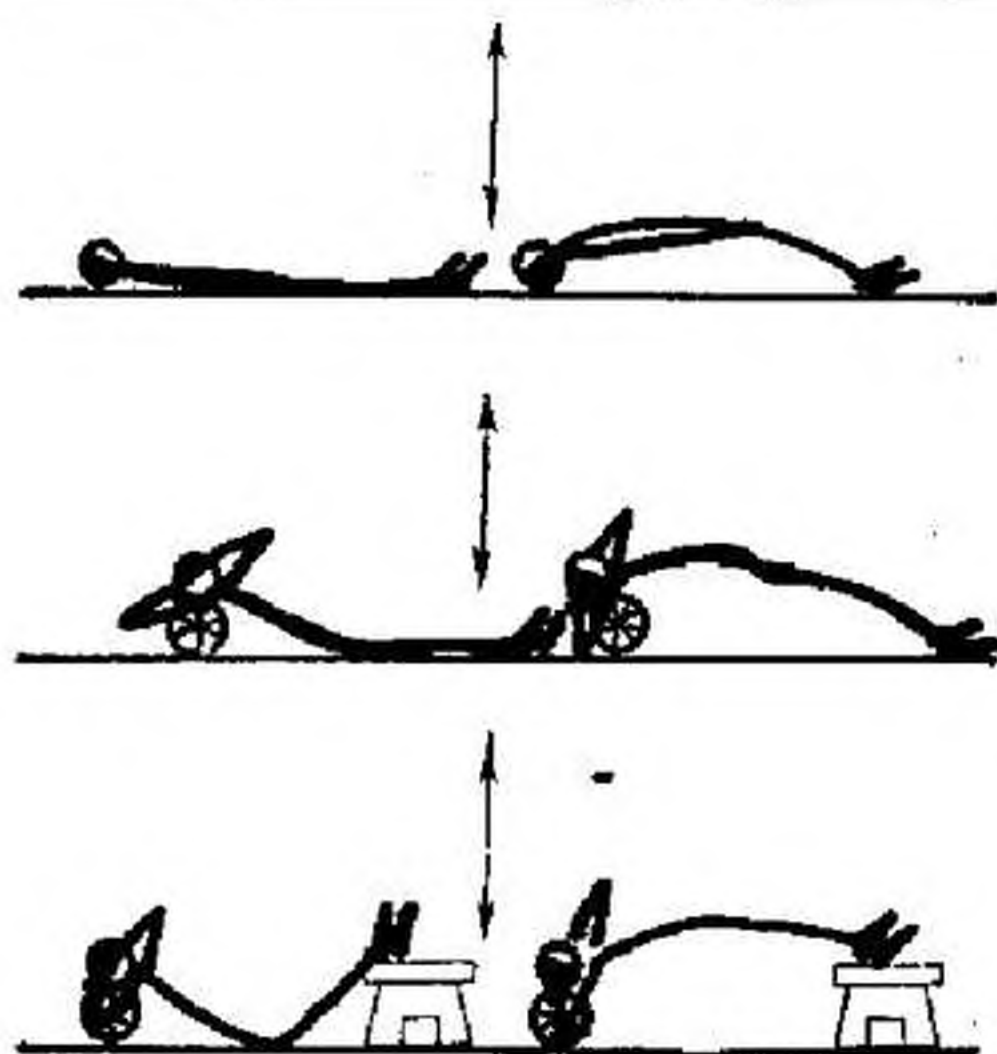


1. И. п. Первый партнер лежит, руки вверх, второй стоит, согнувшись над первым, ноги врозь, руками взявшись за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Пассивное отведение вверх-назад рук первого партнера вторым с прогибанием спины. Амплитуду увеличивать постепенно.

2. То же, но партнеры стоят на коленях.

3. То же, но стоя с выпадом вперед первого партнера.

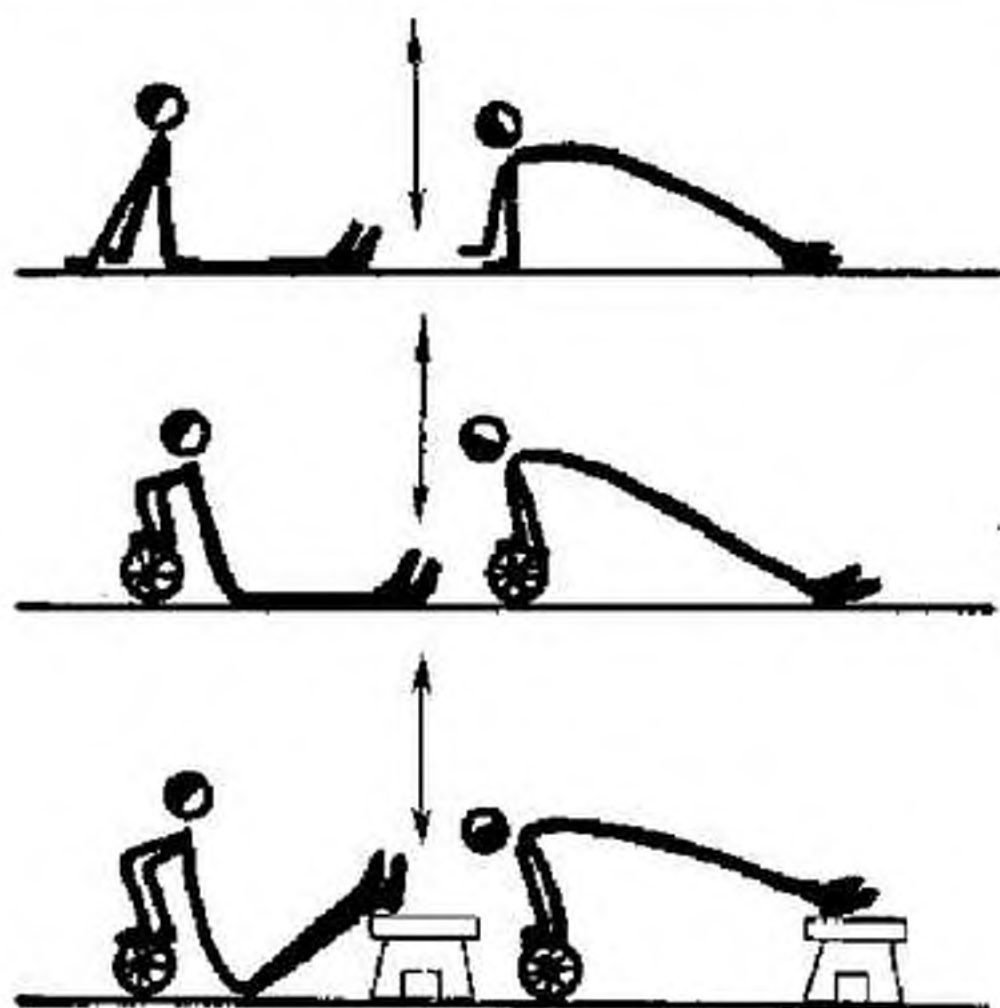


1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Прогибаться в грудной клетке, опираясь затылком головы, не касаясь ладонями рук о пол.

2. То же, но с опорой головы о баскетбольный мяч с захватом его руками.

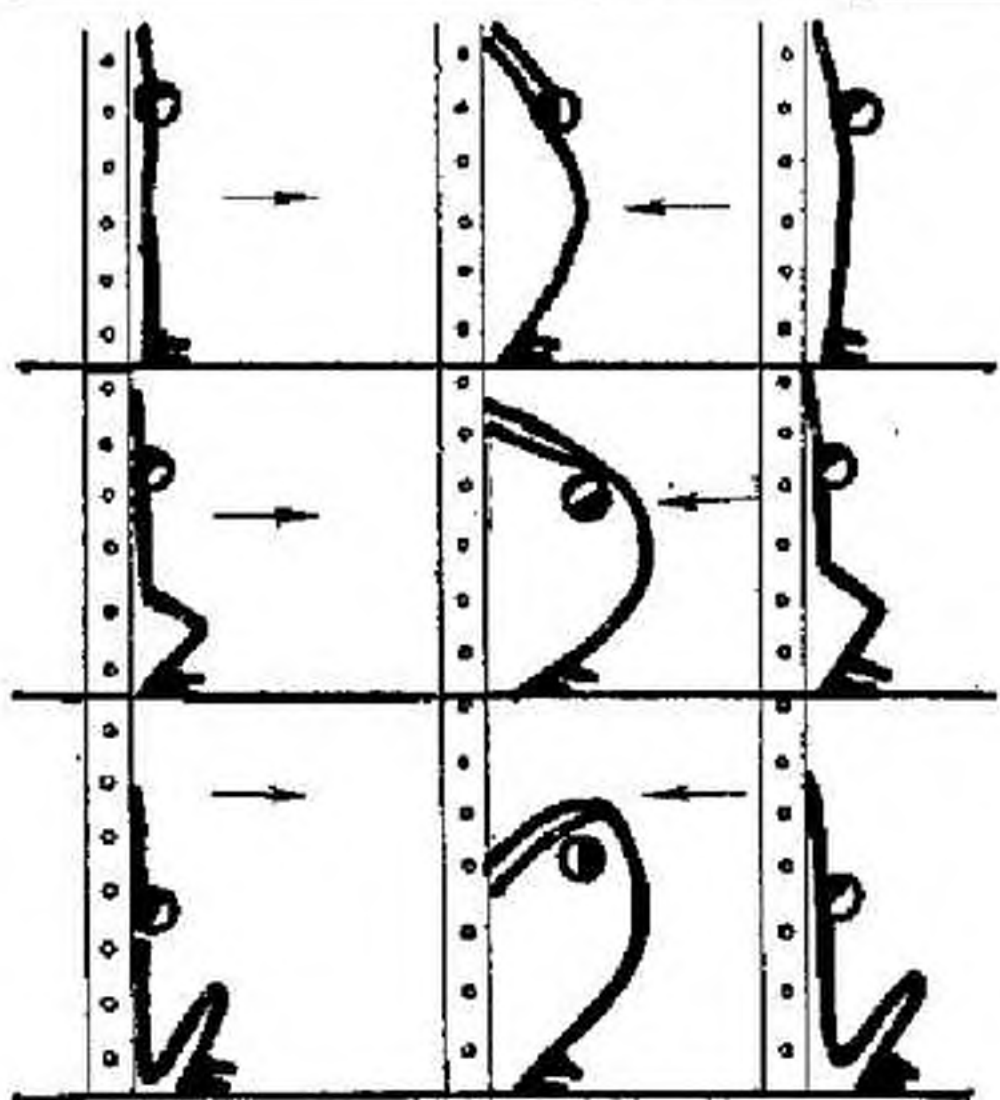
3. То же, но с опорой головы и шеи о набивной мяч, а ног о гимнастическую скамейку.



1. И. п. Упор сидя, сзади. Выполнение. Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад.

2. То же, но с опорой о баскетбольный мяч.

3. То же, но с опорой рук о набивной мяч, а ног — о гимнастическую скамейку.

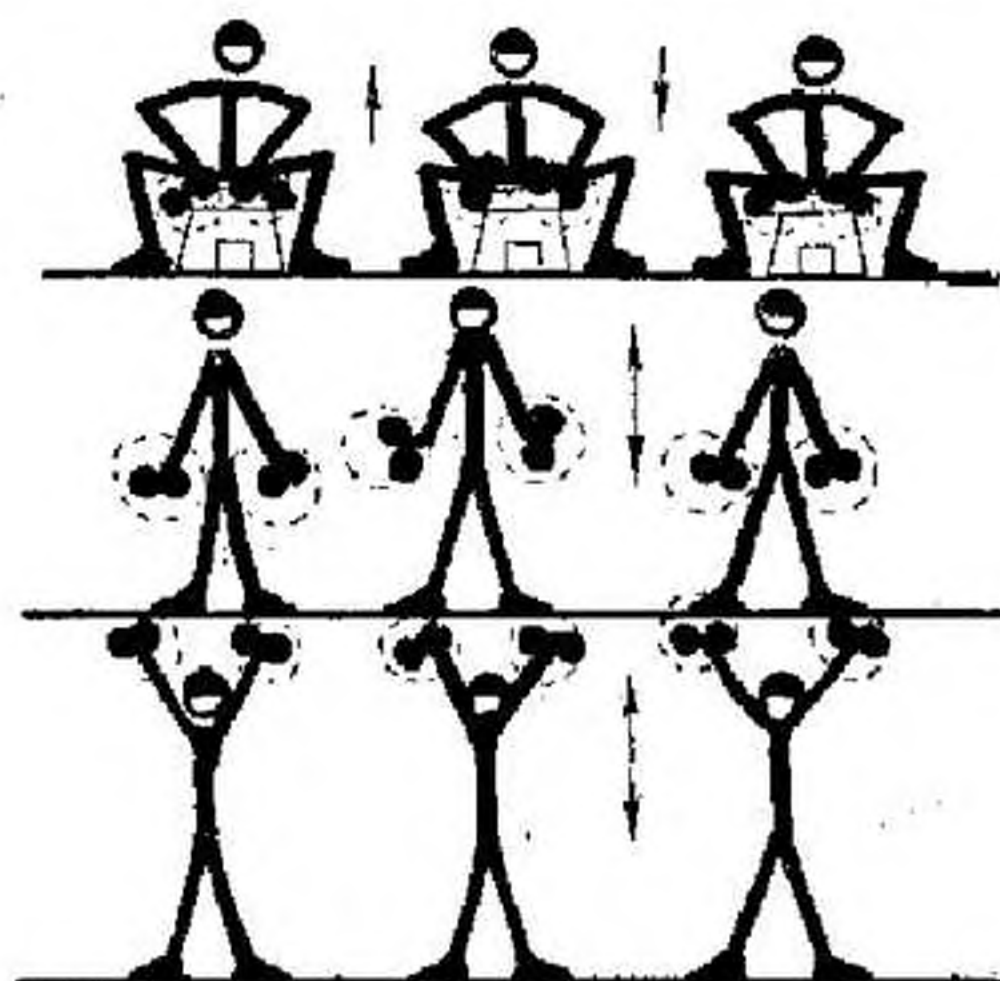


1. И. п. Вис, стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку сверху.

Выполнение. Отведение туловища вперед с прогибанием позвоночного столба в грудной клетке. Вдох — перед началом прогибания, выдох — при возвращении в исходное положение.

2. То же, но из положения полуприседа.

3. То же, но из виса, присев.

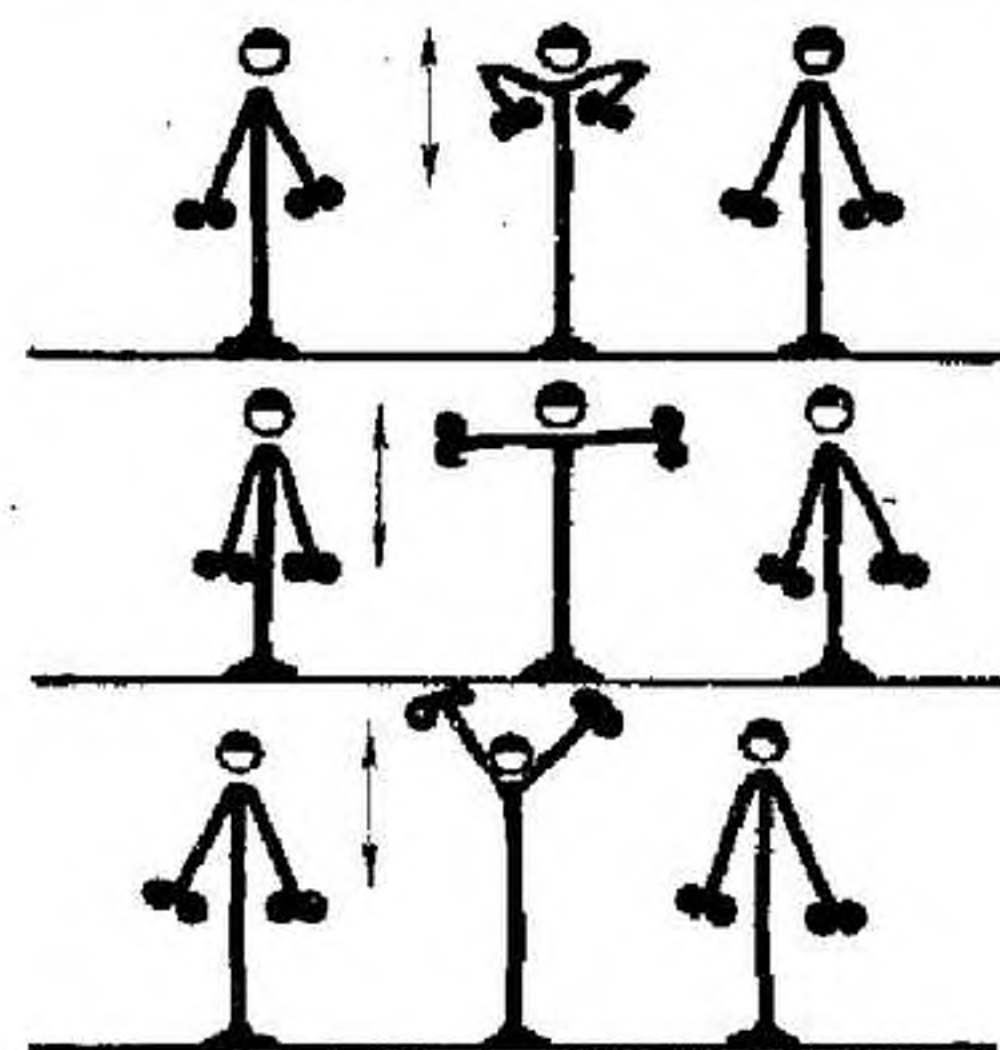


1. И. п. Сед на гимнастической скамейке верхом, руки с гантелями 2—3 кг опираются предплечьями о бедра ног.

Выполнение. Одновременное круговое вращение кистей в лучезапястном суставе. Плечи расслаблены, дыхание произвольное.

2. То же, стоя, но руки вниз.

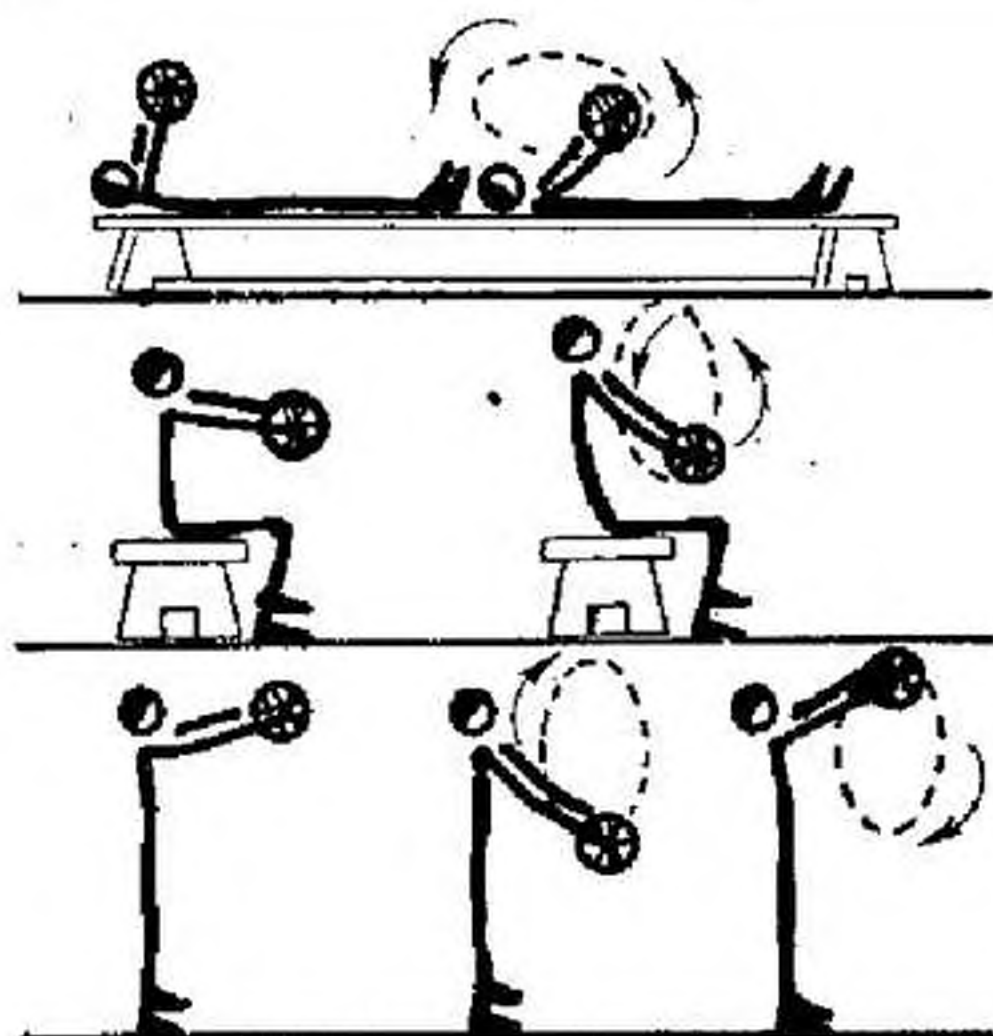
3. То же, стоя, но руки вверх.



1. И. п. Основная стойка, руки внизу, кисти держат гантели весом 8—10 кг. Выполнение. Поднимать и опускать гантели, сгибая руки подмышками. Дыхание произвольное.

2. То же, но руки в стороны.

3. То же, но руки вверх.



359

1. И. п. Лечь на гимнастическую скамейку, набивной мяч весом 2—3 кг. впереди.

Выполнение. Вращение прямых рук в лицевой плоскости поочередно в правую и левую стороны.

2. То же, но сидя.

3. То же, но стоя.



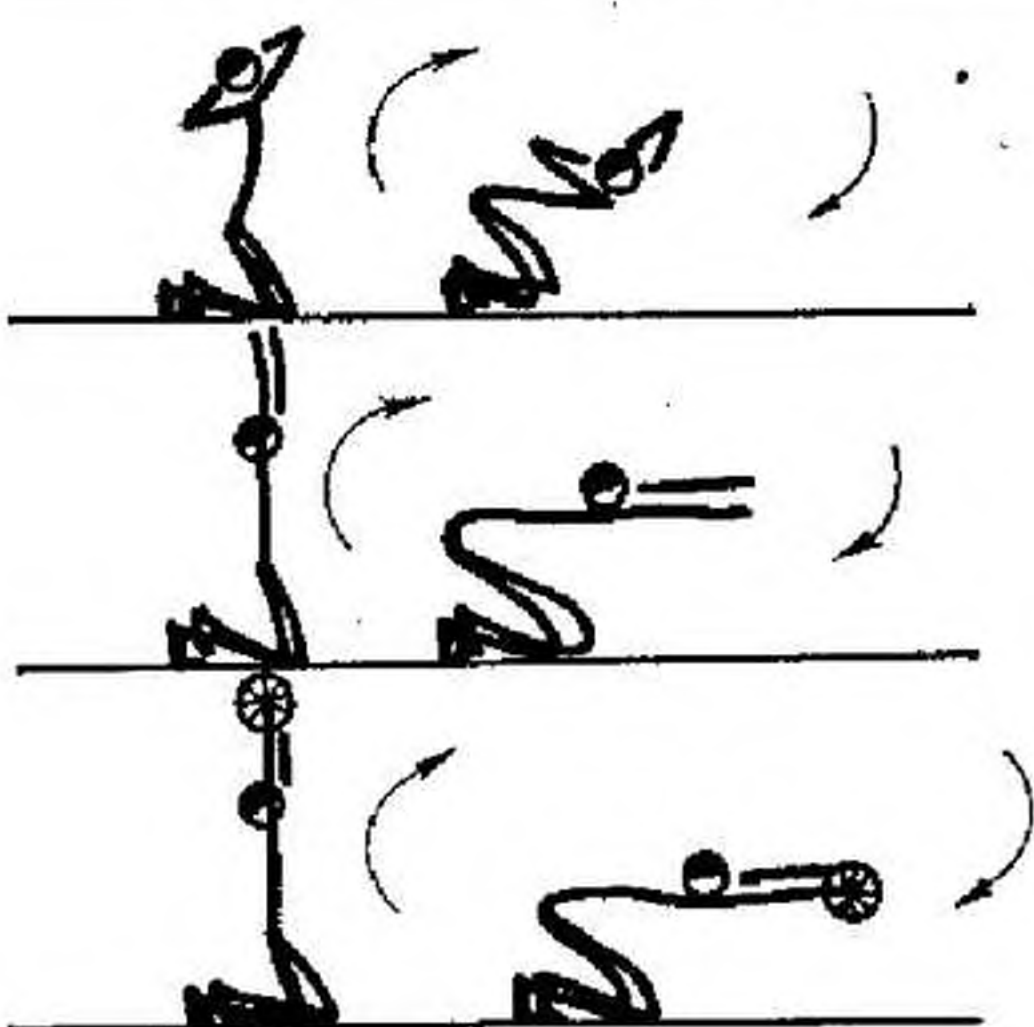
360

1. И. п. Лечь на спину, руки отведены в стороны, согнуты в локтевых суставах.

Выполнение. Вращать руки в локтевых суставах, опираясь предплечьями об опору.

2. То же, но сидя на скамейке.

3. То же, но стоя ноги врозь.



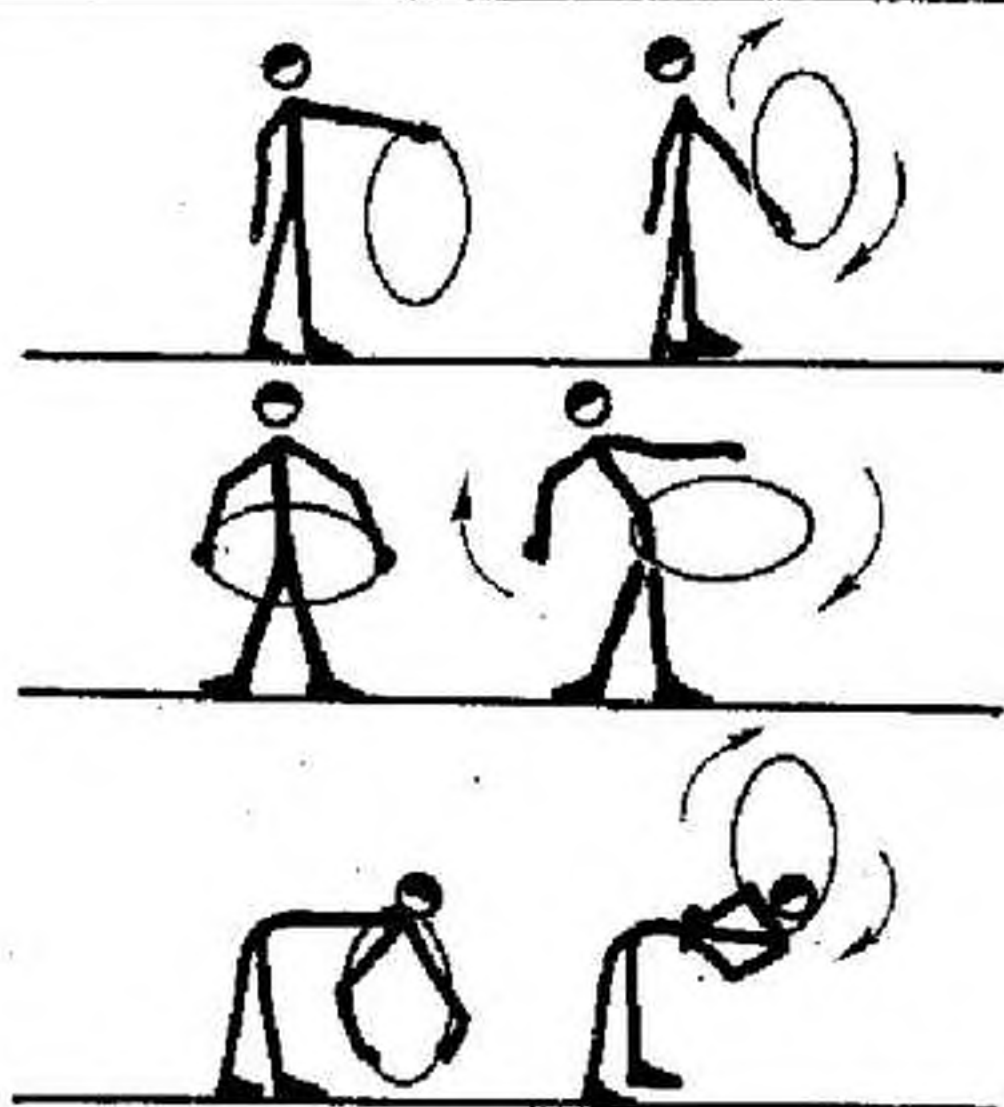
361

1. И. п. Стойка на коленях, руки за головой.

Выполнение. Круговое вращение туловища поочередно в правую и левую стороны.

2. То же, но прямые руки вверху.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 2—3 кг.

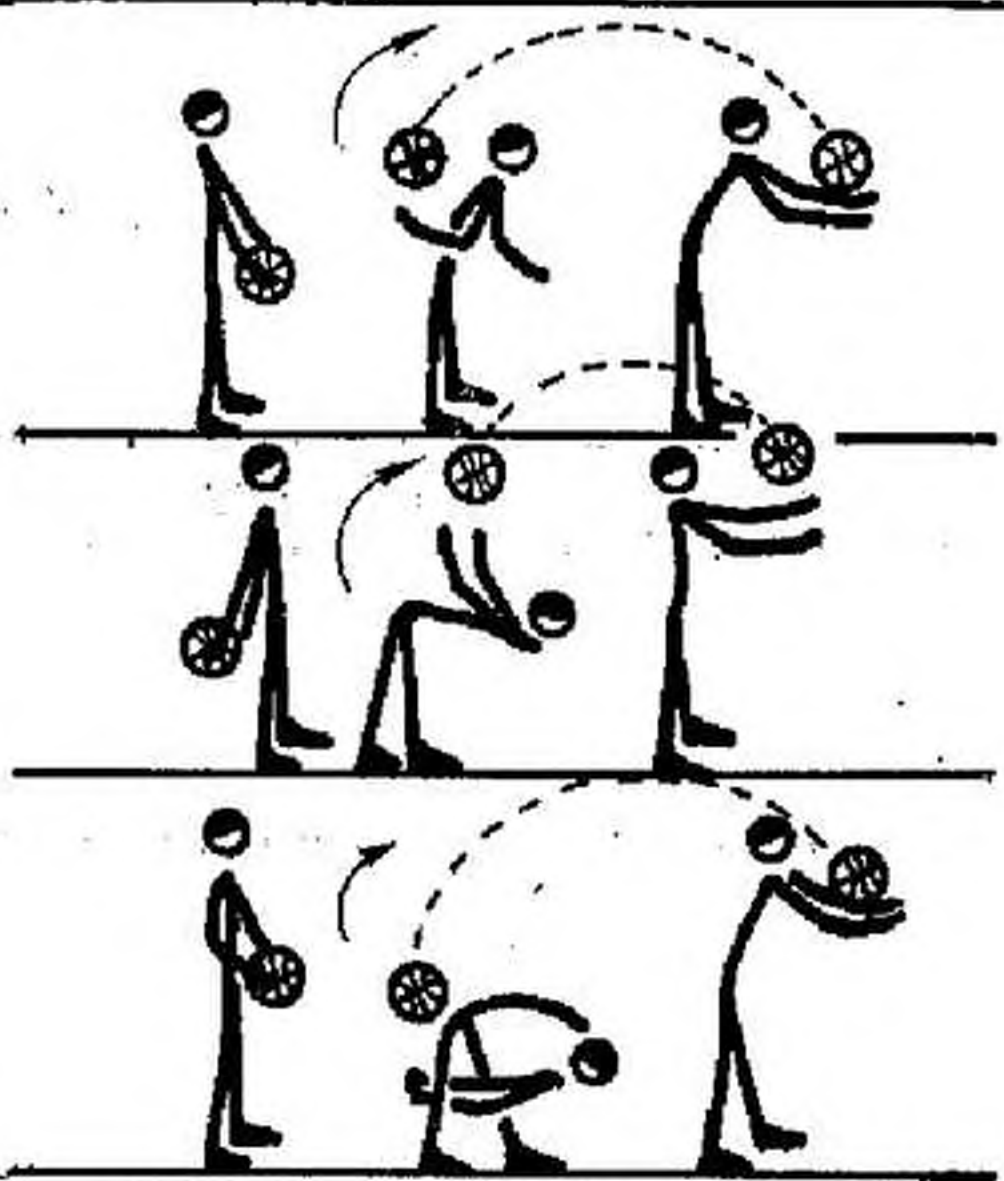


1. И. п. Стойка ноги врозь, обруч на вытянутой руке.

Выполнение. Вращение обруча на вытянутой руке.

2. То же, но обруч удерживается руками на поясице и вращается на бедрах.

3. То же, но стоя согнувшись и вращая обруч на шее.

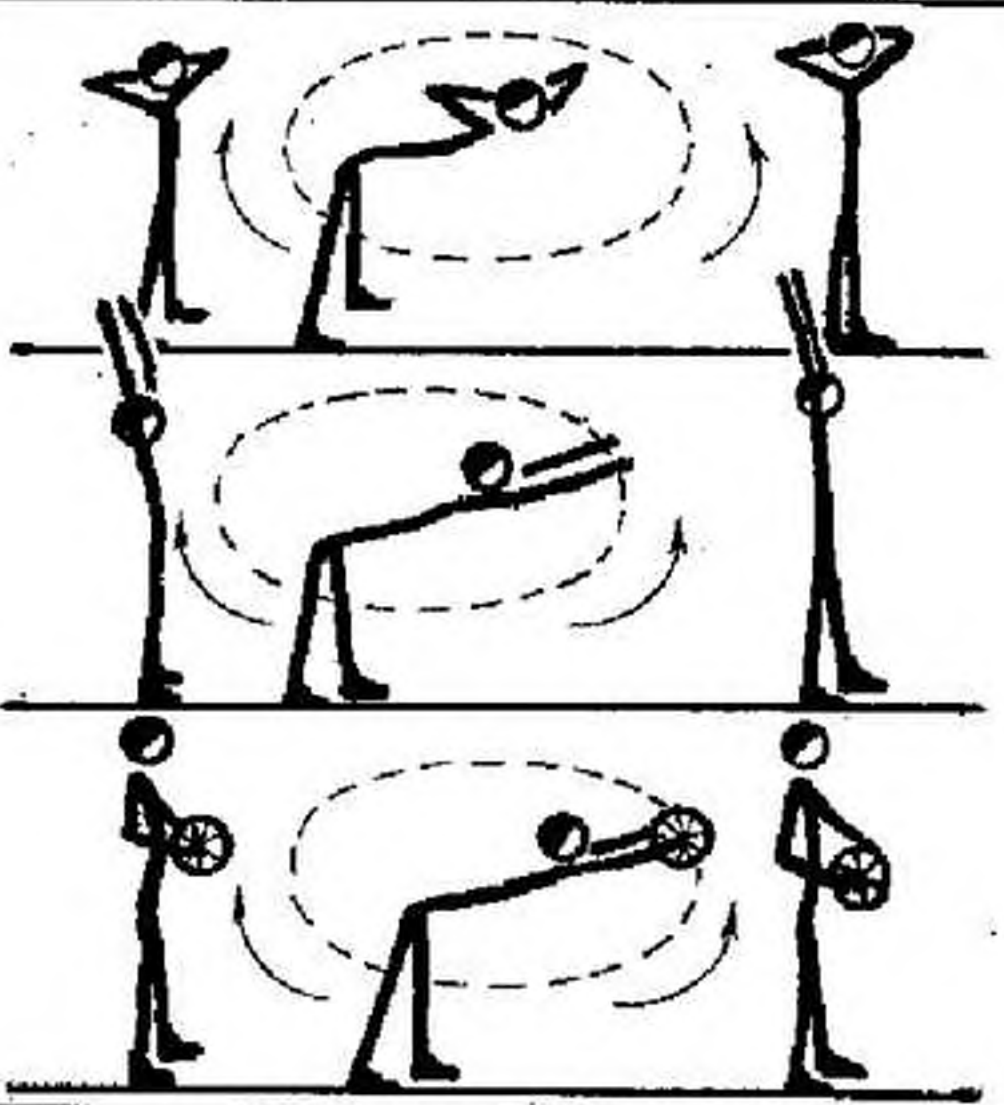


1. И. п. Ноги на ширине плеч, баскетбольный мяч спереди.

Выполнение. Передача мяча из-за спины правой (левой) рукой с ловлей его спереди двумя руками.

2. То же, но мяч сзади и передача его из-за спины двумя руками, а ловля спереди.

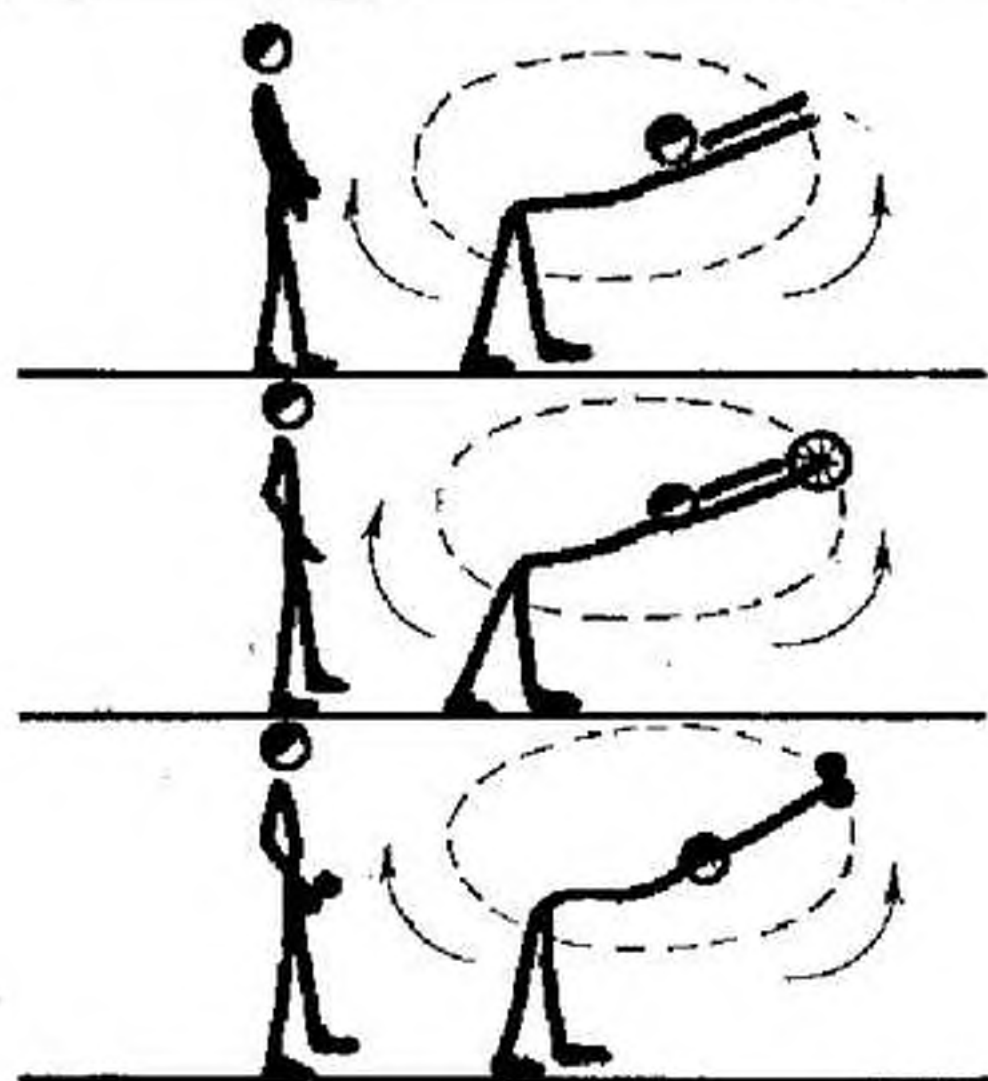
3. То же, но передача мяча между ног из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.



1. И. п. Ноги врозь, руки за головой. Выполнение. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Во время вращения ноги не гнуть в коленях. Дыхание произвольное, не задерживать.

2. То же, но прямые руки вверху.

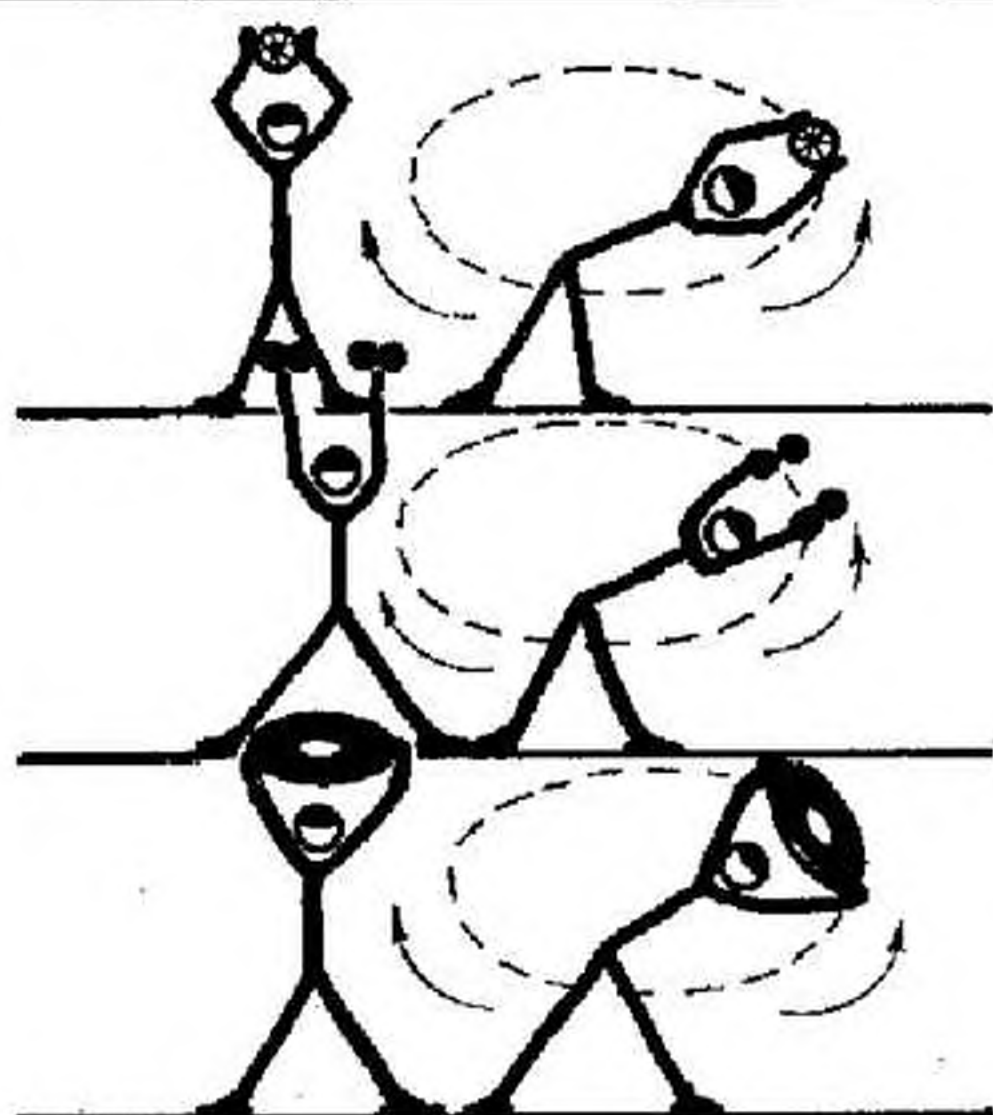
3. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг.



1. И. п. Ноги врозь, руки внизу.
Выполнение. Вращение туловища влево (вправо) в тазобедренном суставе. Во время вращения ноги не гнуть в коленях. Вдох — при наклоне туловища назад, выдох — при наклоне вперед.

2. То же, но с набивным мячом весом 3—4 кг на вытянутых руках.

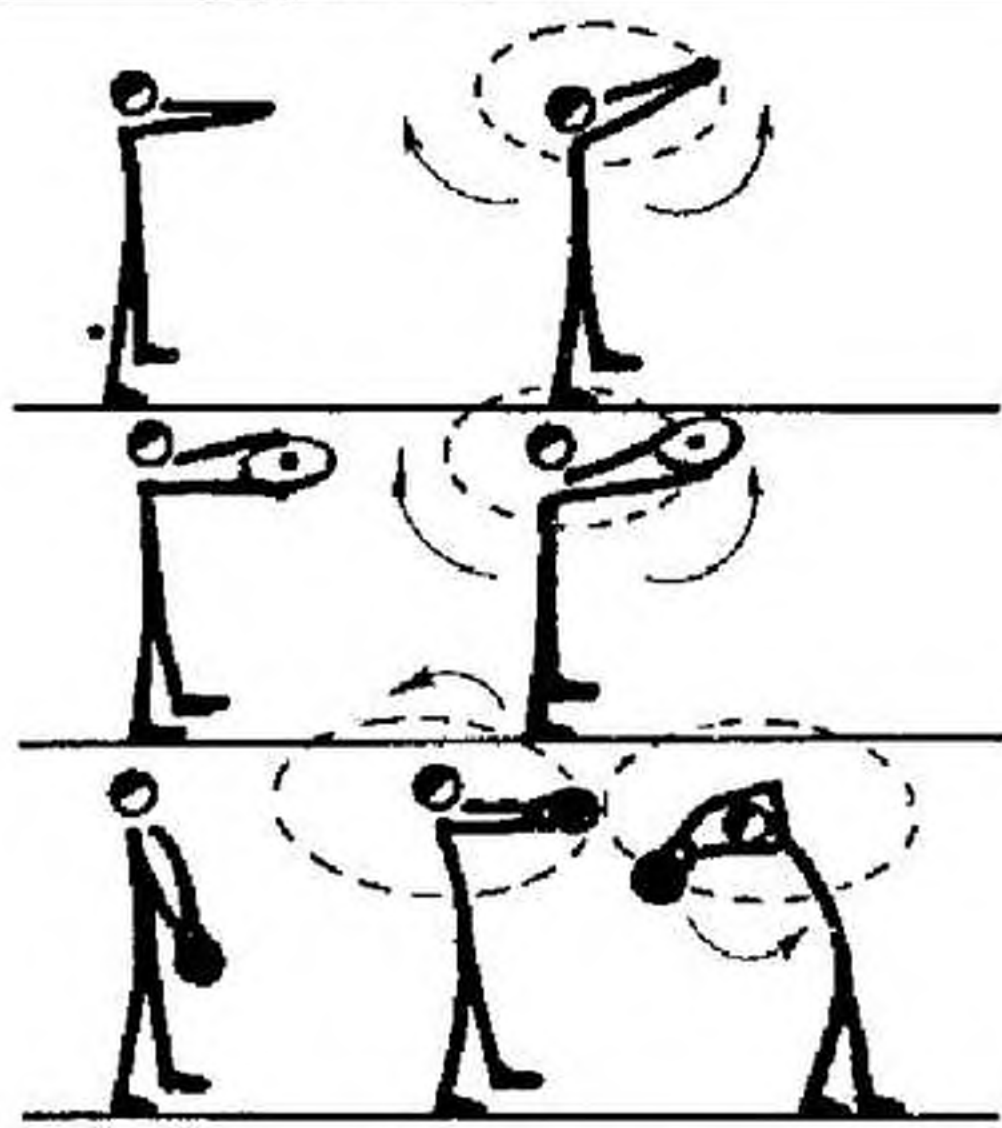
3. То же, но гантели весом 5—6 кг на вытянутых руках.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, набивной мяч весом 2—3 кг вверху.
Выполнение. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны.

2. То же, но с гантелями весом 3—4 кг.

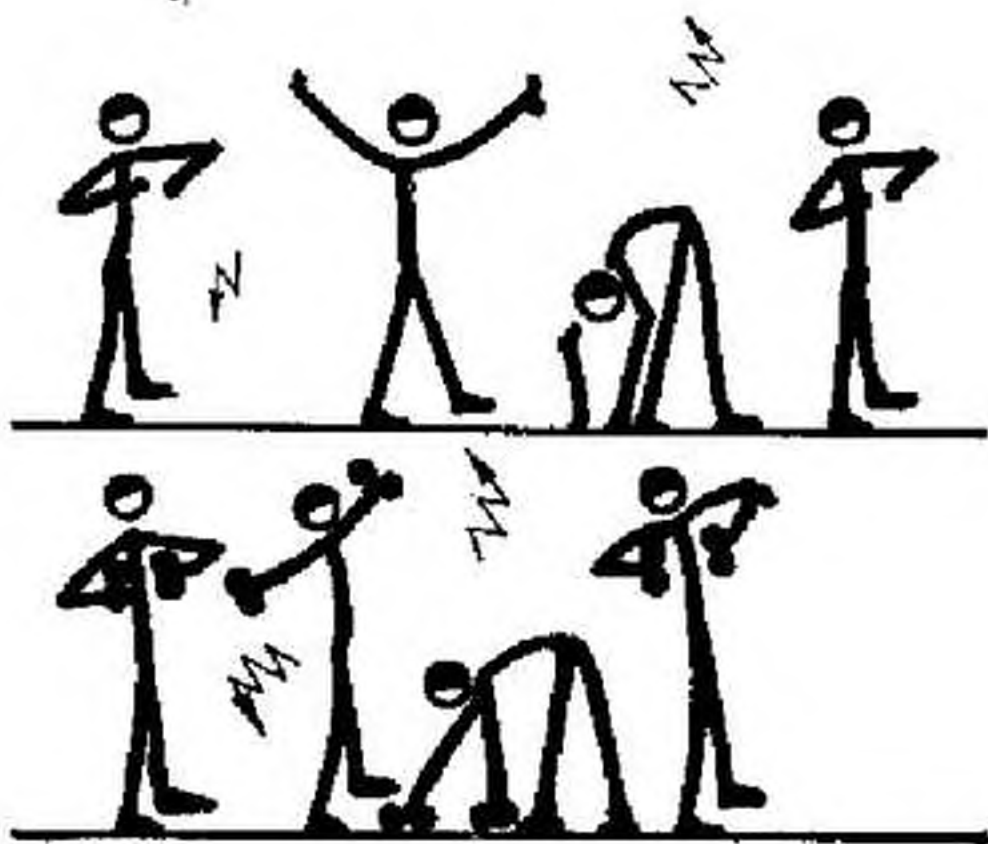
3. То же, но с блином от штанги весом 5—8 кг.



1. И. п. Ноги врозь, руки впереди, кисти соединены.
Выполнение. Вращение рук в плечевых суставах, чередуя круги в правую и левую стороны.

2. То же, но с блином от штанги весом 5—10 кг.

3. То же, но с гирей весом 16 кг.

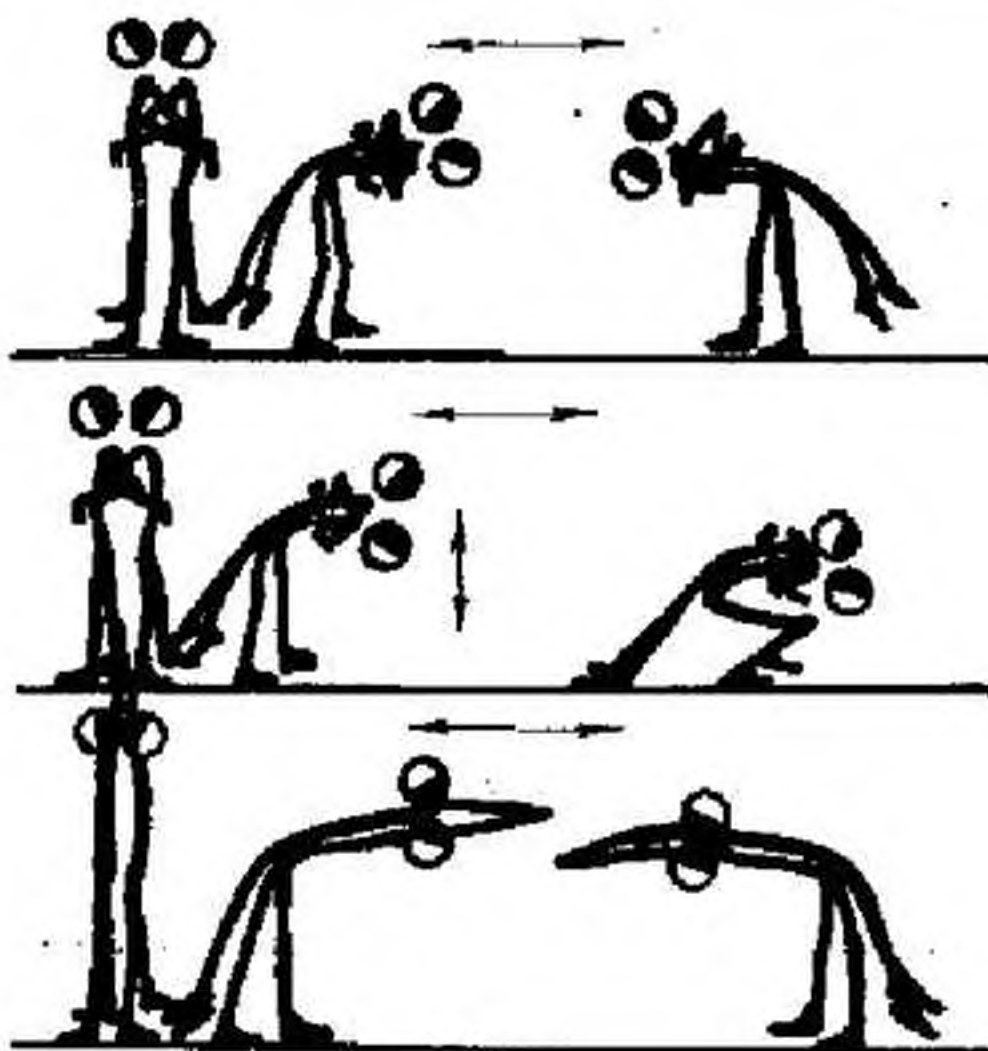


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямых рук в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

2. То же, но ноги шире плеч, руки с гантелями весом 2—3 кг перед грудью.

3. То же, но гантели весом 4—5 кг.

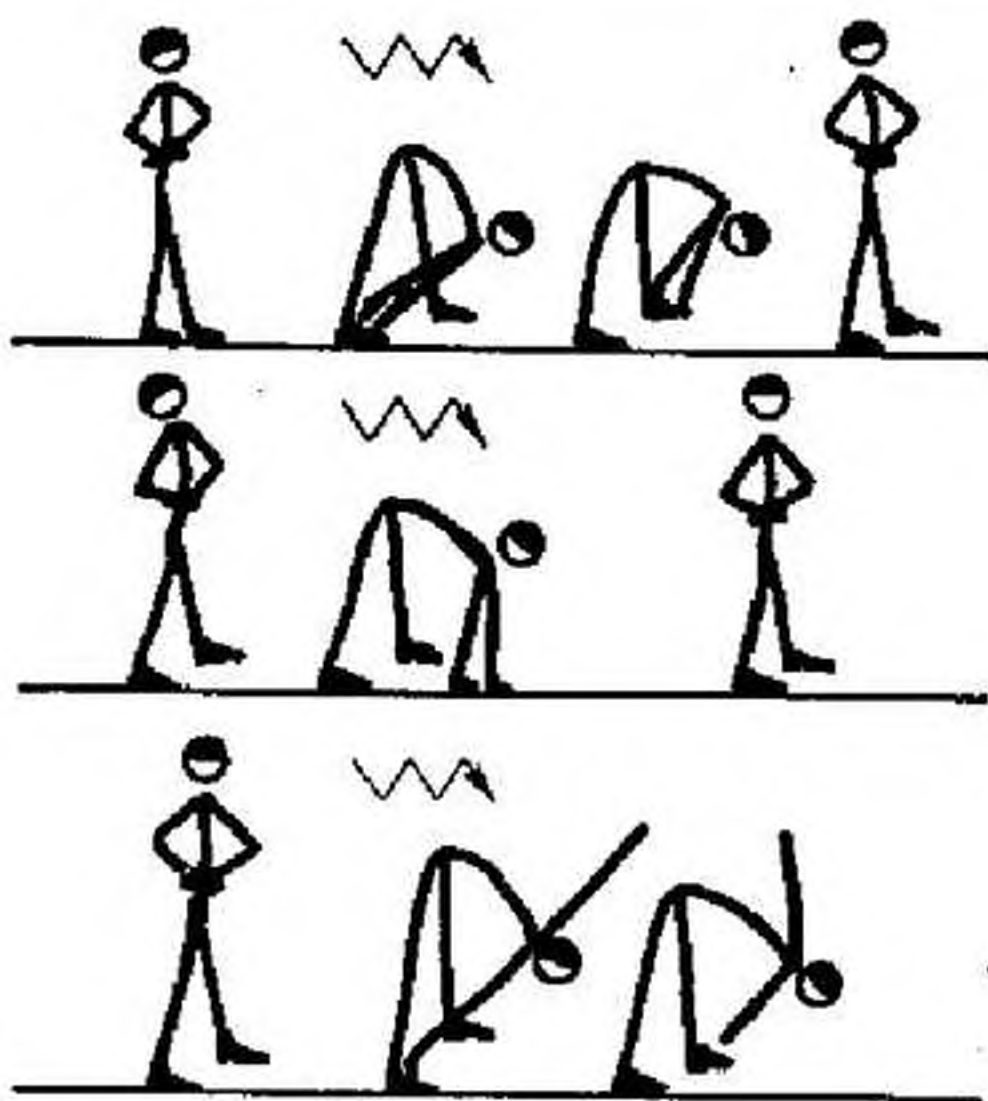


1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.

Выполнение. Поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, следует расслабиться.

2. То же, но с приседанием и потряхиванием партнера на спине.

3. То же, но взявшись руками вверху.

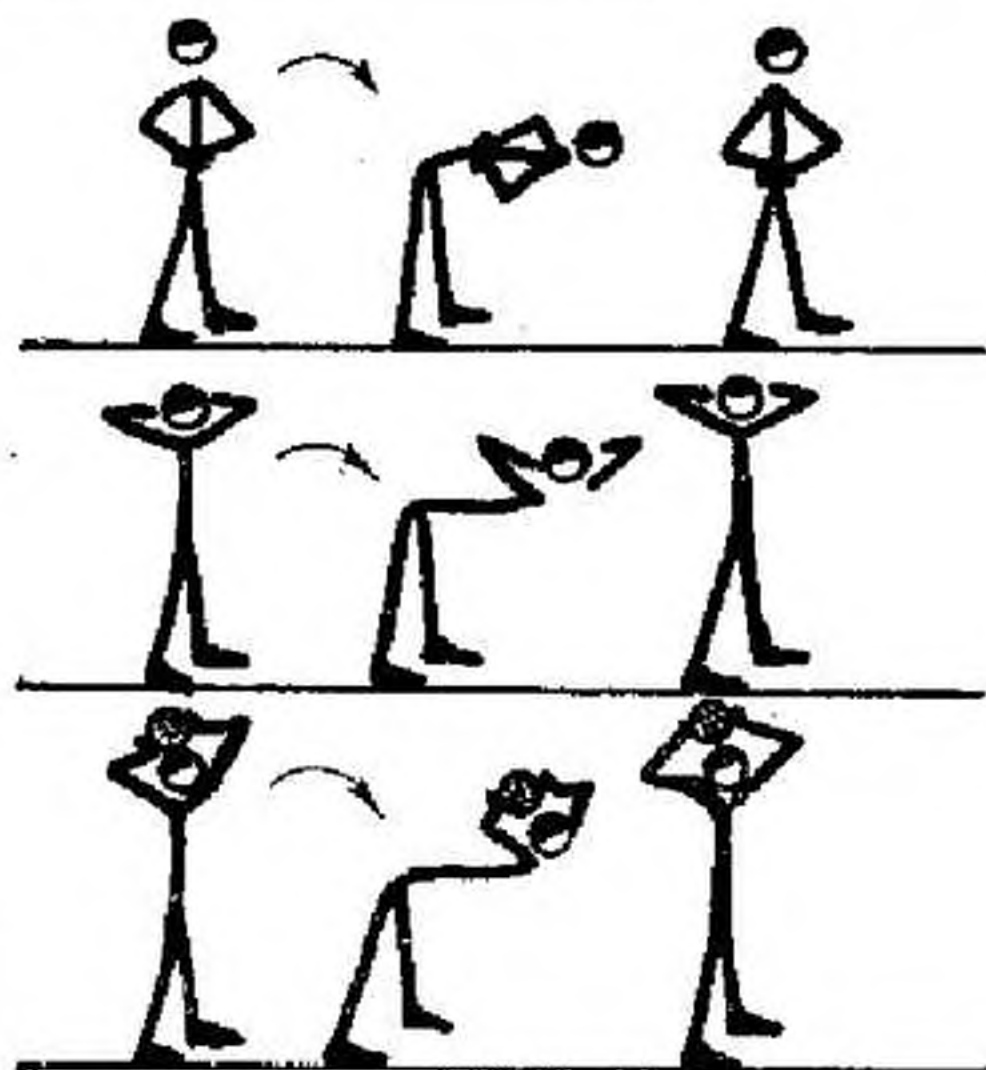


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение. Пружинистые наклоны туловища к ногам сериями из 2—4 повторений к каждой ноге.

2. То же, но с касанием ладонью пола.

3. То же, но с одновременным отведением одноименной руки вверх в сторону, разноименной — к ноге.

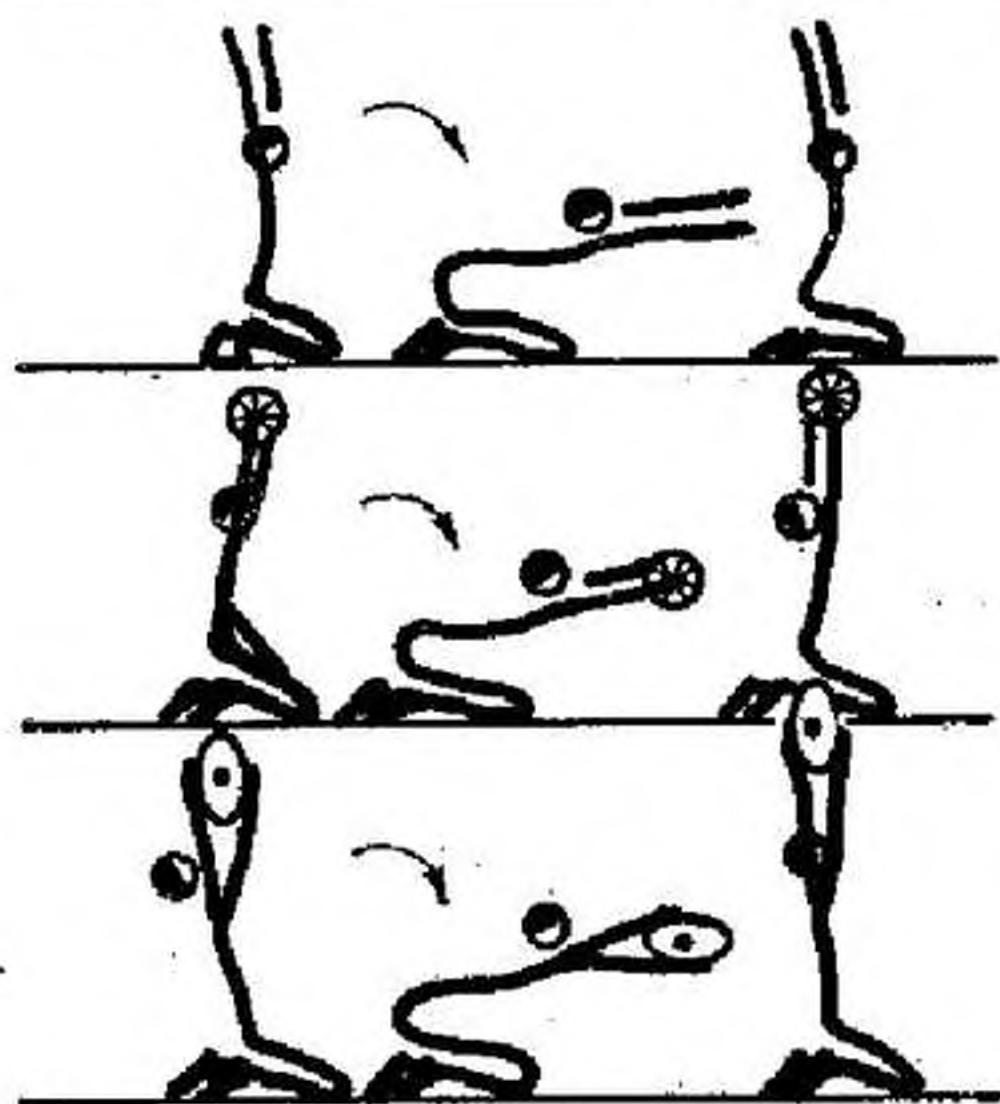


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение. Наклоны туловища до горизонтального положения, не сгибая коленей. Вдох — при выпрямлении туловища, выдох — при сгибании. При наклоне смотреть вперед.

2. То же, но с руками за головой.

3. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг сзади на затылке.

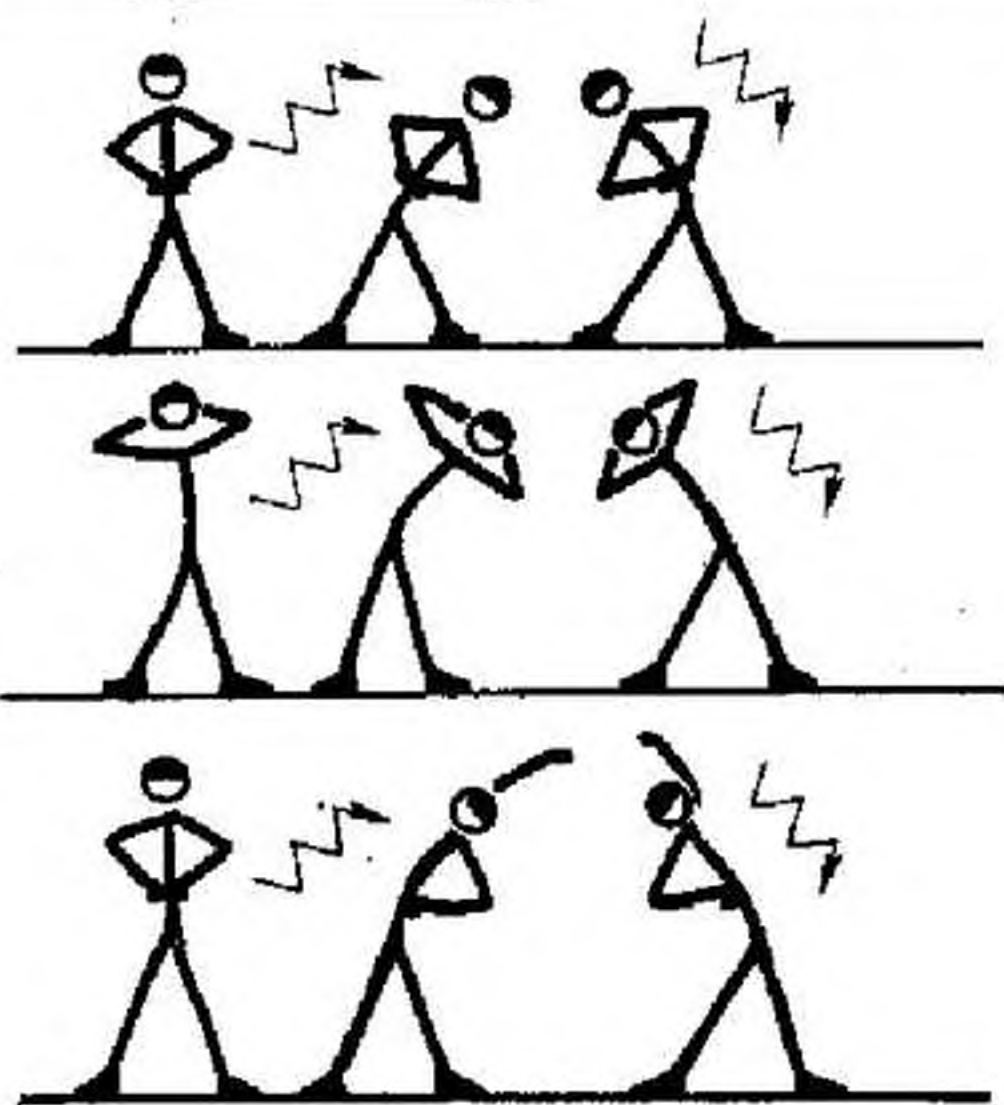


1. И. п. Упор стоя на коленях, прямые руки вверх.

Выполнение. Наклоны вперед через горизонтальное положение туловища и рук. Во время наклона смотреть прямо.

2. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг.

3. То же, но с блином от штанги весом 3—5 кг.

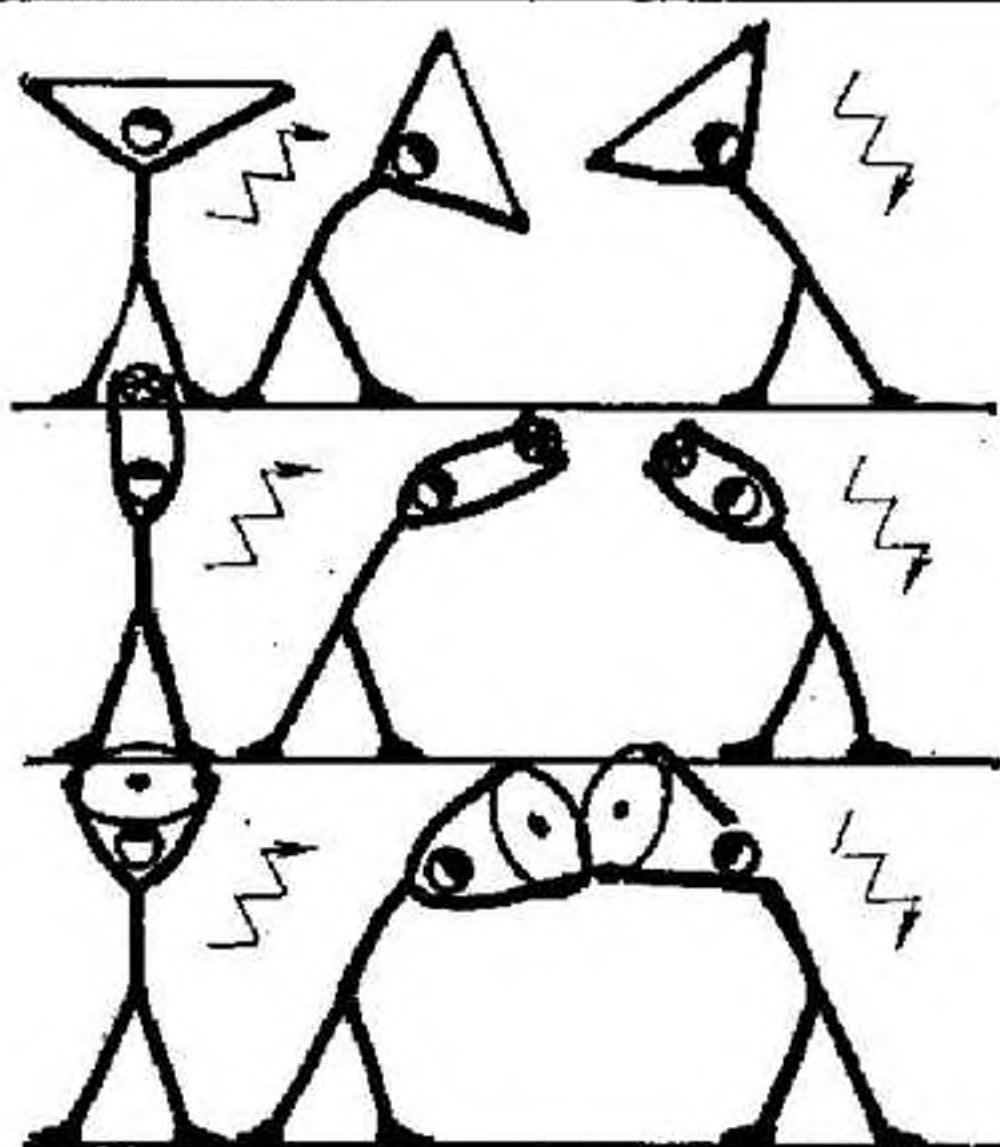


1. И. п. Стойка ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение. Наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей.

2. То же, но руки за головой.

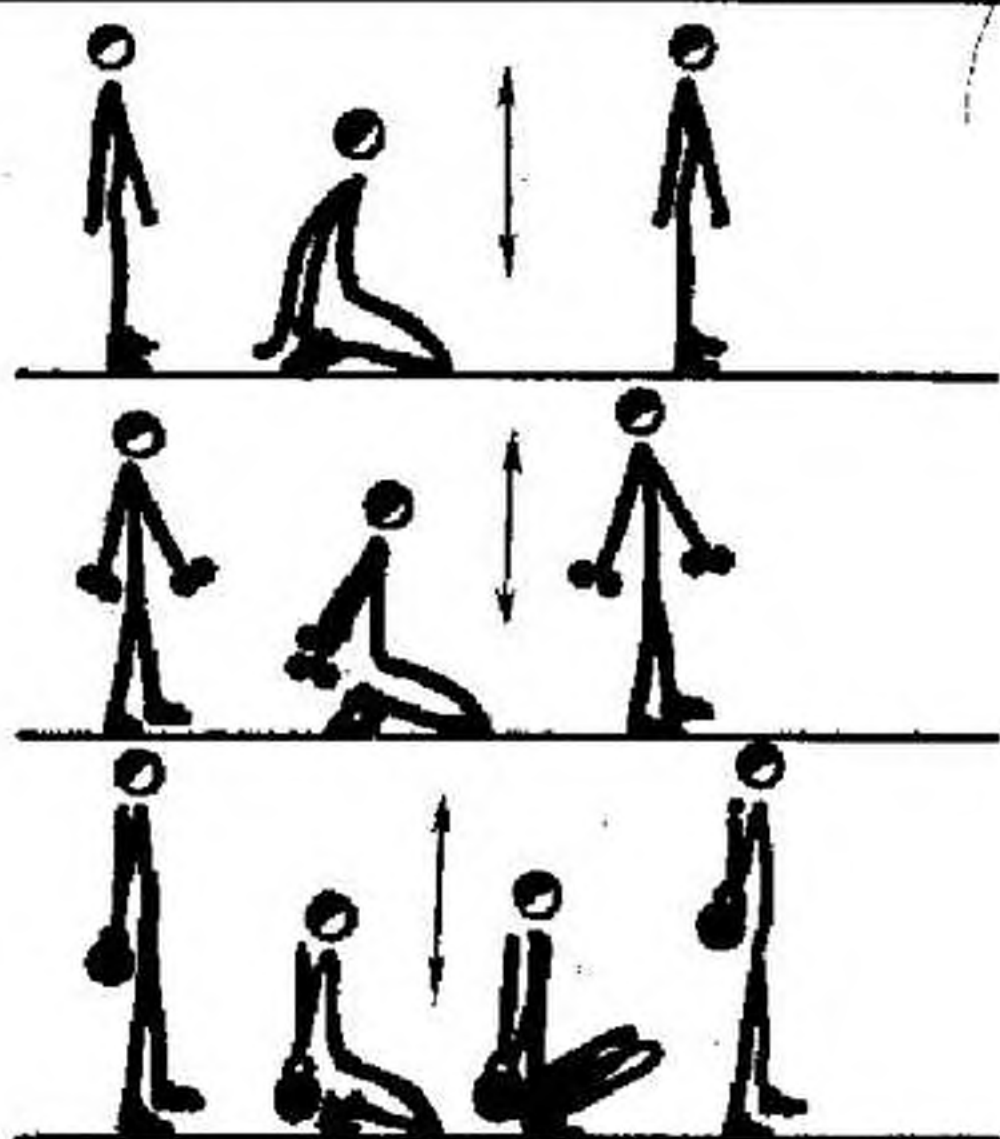
3. То же, но с поднятой рукой вверх, другая на поясе.



1. И. п. Ноги шире плеч, гимнастическая палка вверху, хватом за концы. **Выполнение.** Наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей. Вдох при выпрямлении туловища, выдох — при сгибании.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

3. То же, но в руках блин от штанги весом 5—10 кг.

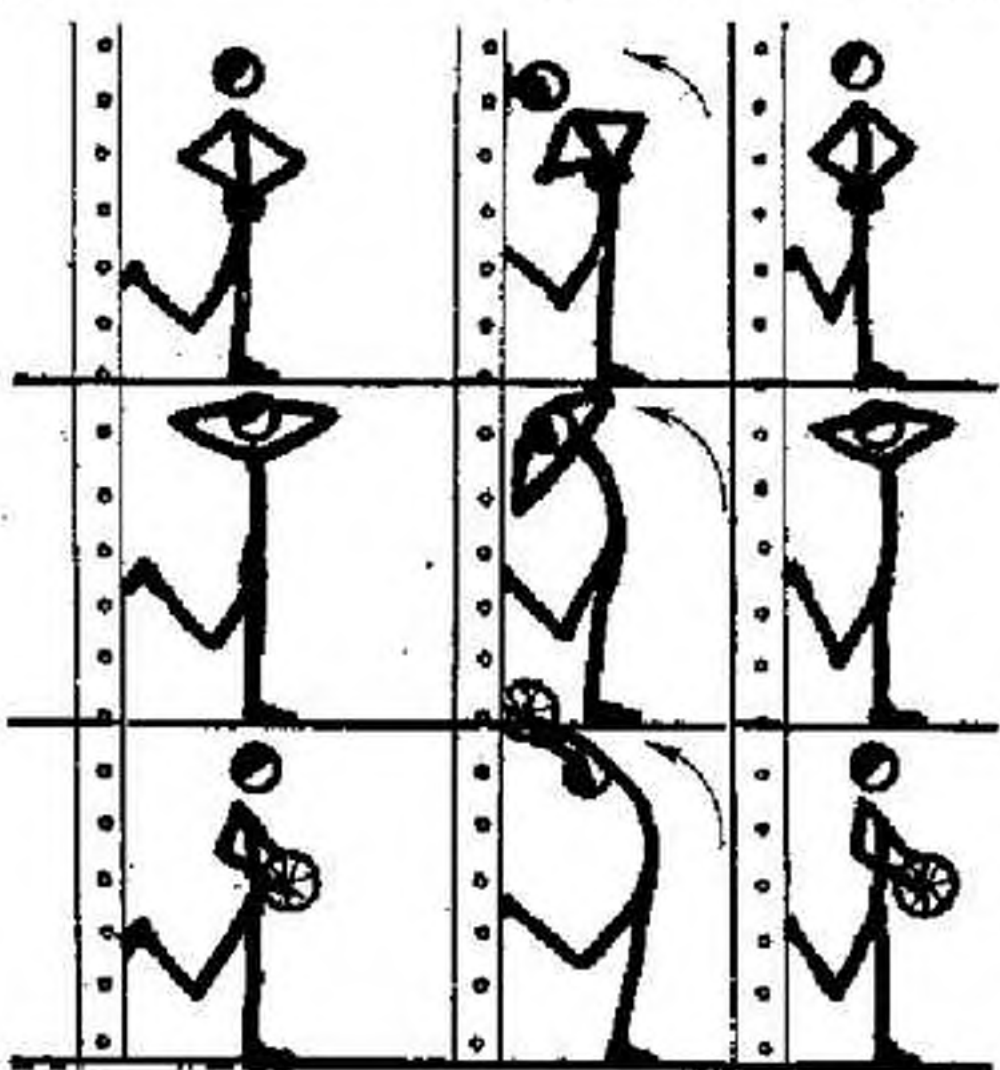


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Наклоны назад, сгибая колени и касаясь кистями рук пяток. Вдох — в начале наклона назад, выдох — при выпрямлении.

2. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но в руках гиря весом 16—32 кг.

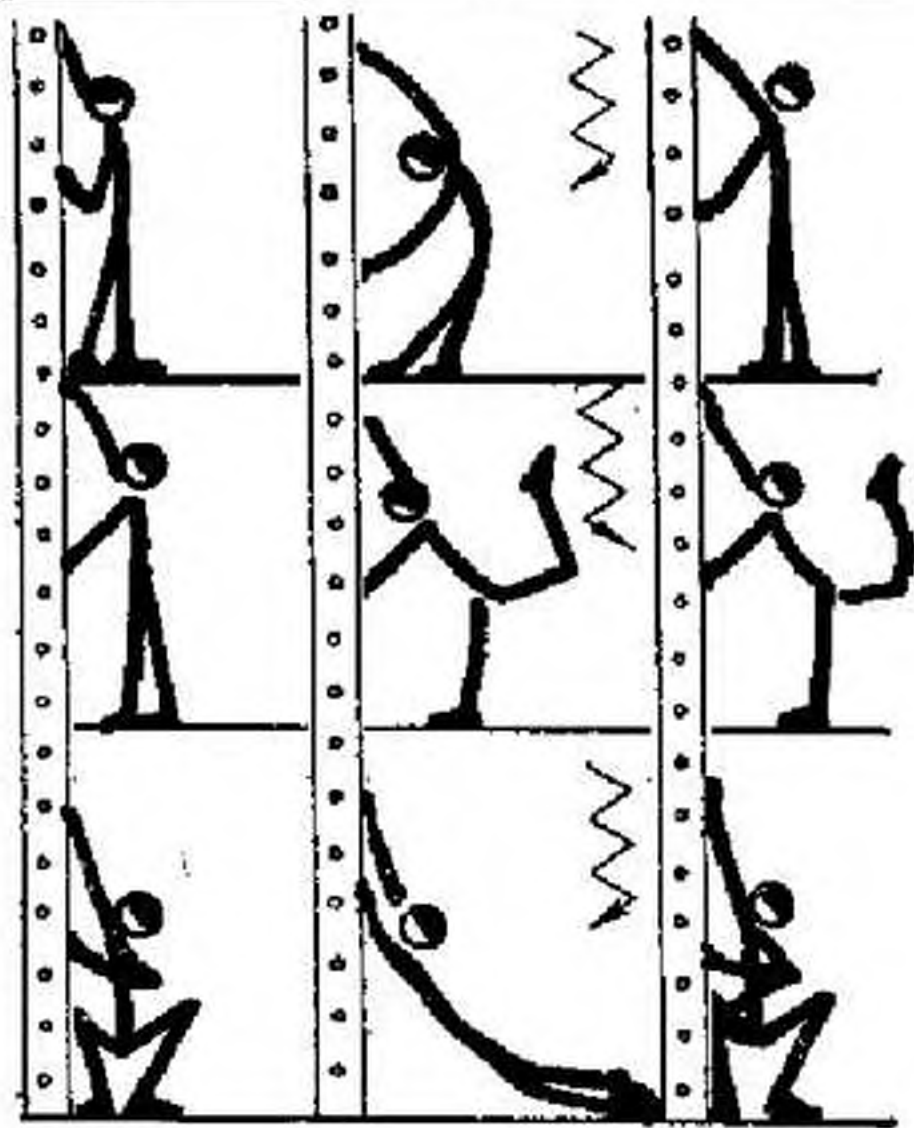


1. И. п. Стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки, руки на поясе.

Выполнение. Наклоны туловища назад, сериями из 4 наклонов на одной ноге с последующей сменой ног.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 2—3 кг.

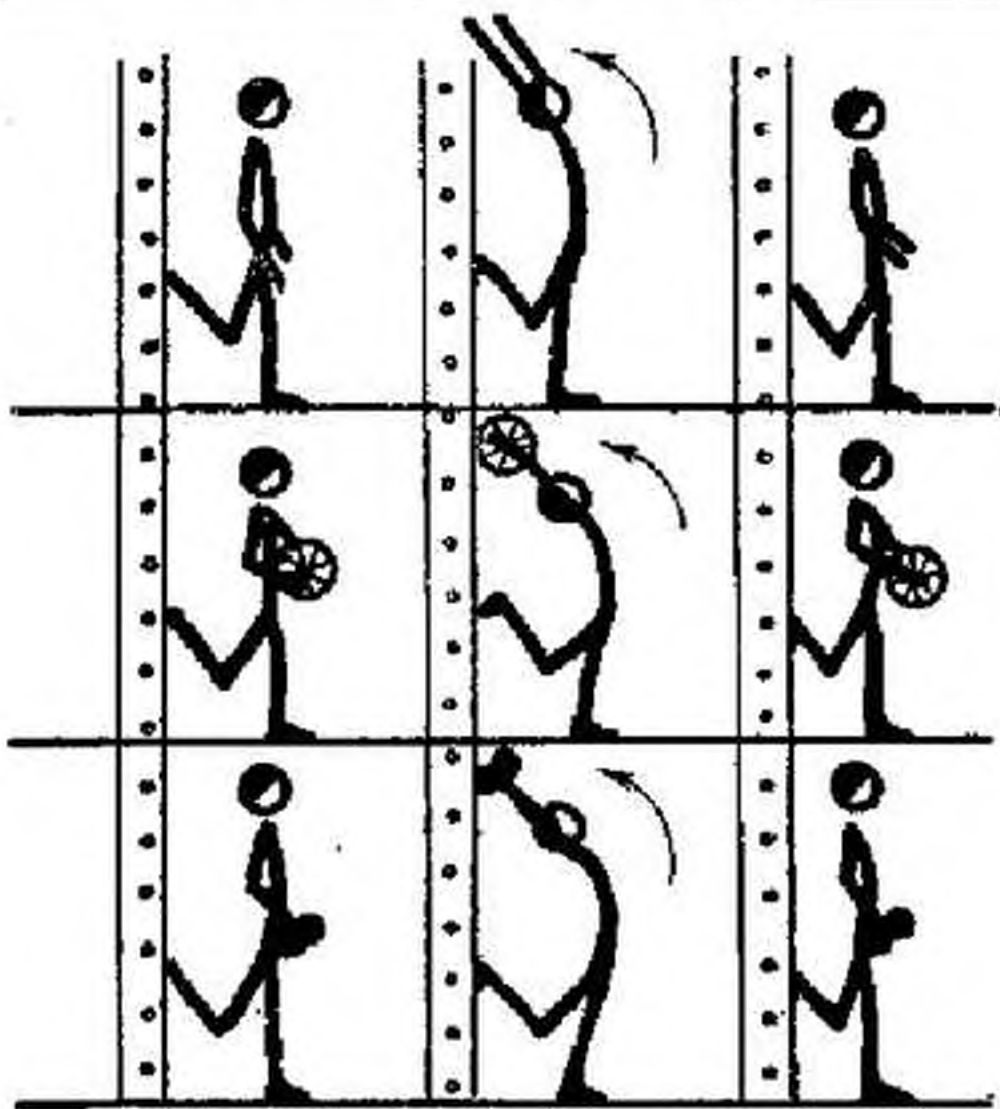


1. И. п. Стоять боком к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку, одной — над головой, другой — на уровне пояса.

Выполнение. Отведение туловища в сторону с прогибанием в боковой плоскости.

2. То же, но с отведением поочередно правой (левой) ноги назад-вверх.

3. То же, но из виса присев отведением ног в левую и правую стороны.

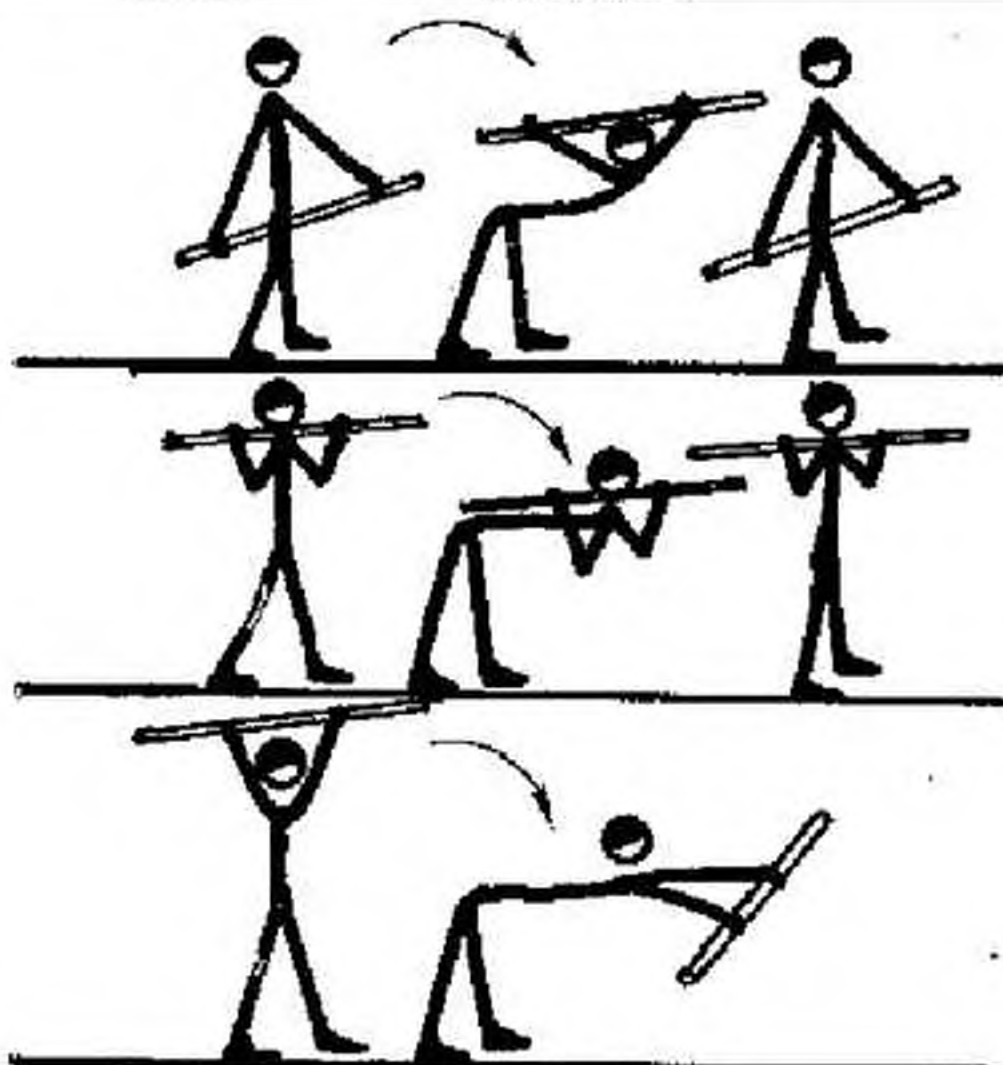


1. И. п. Стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. Наклоны туловища назад с отведением рук вверх-назад сериями из 4 повторений с последующей сменой ног. Вдох — в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 2—4 кг.

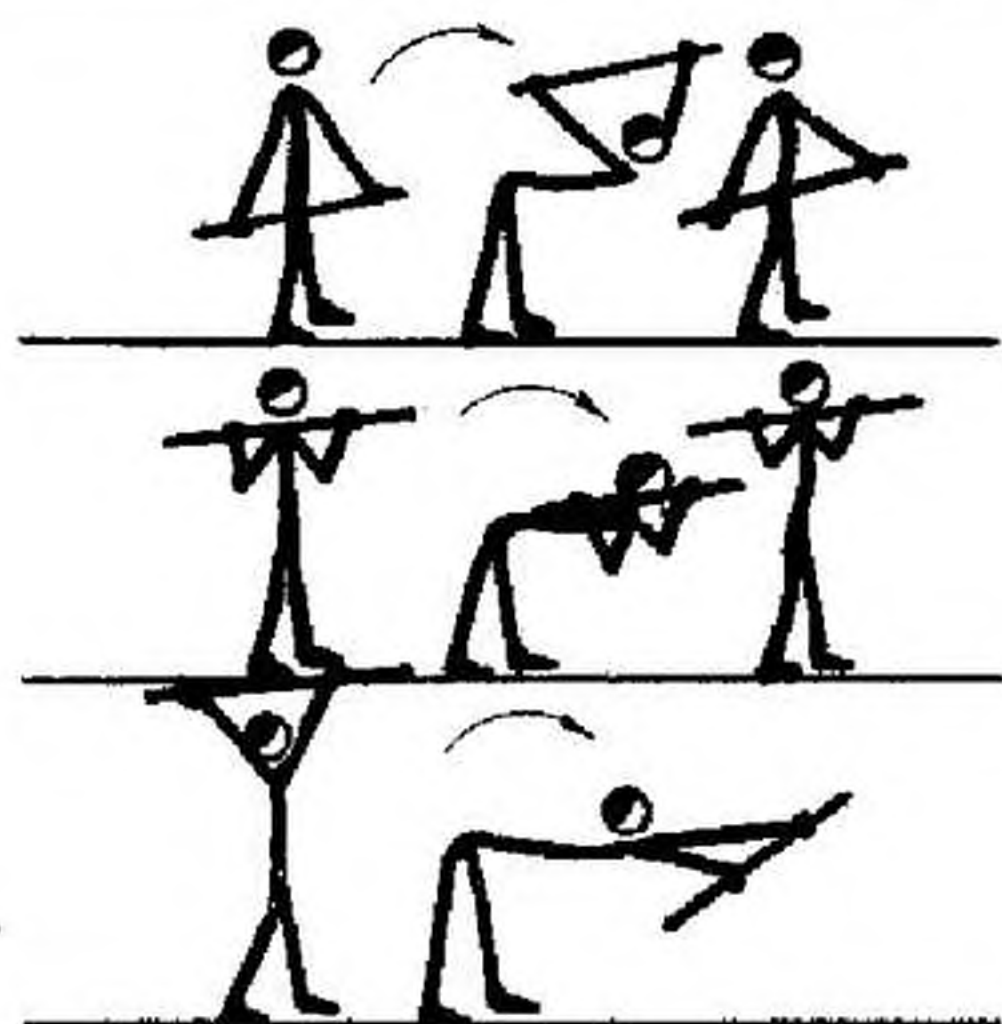


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка сзади, хватом за концы снизу.

Выполнение. Наклоны вперед с отведением прямых рук и головы вверх-назад, не сгибая ног в коленях.

2. То же, наклоны вперед, но с гимнастической палкой на плечах и отведением локтей и головы назад.

3. То же, наклоны вперед, но с гимнастической палкой в прямых руках до горизонтали, с отведением головы вверх-назад и прогибанием спины.

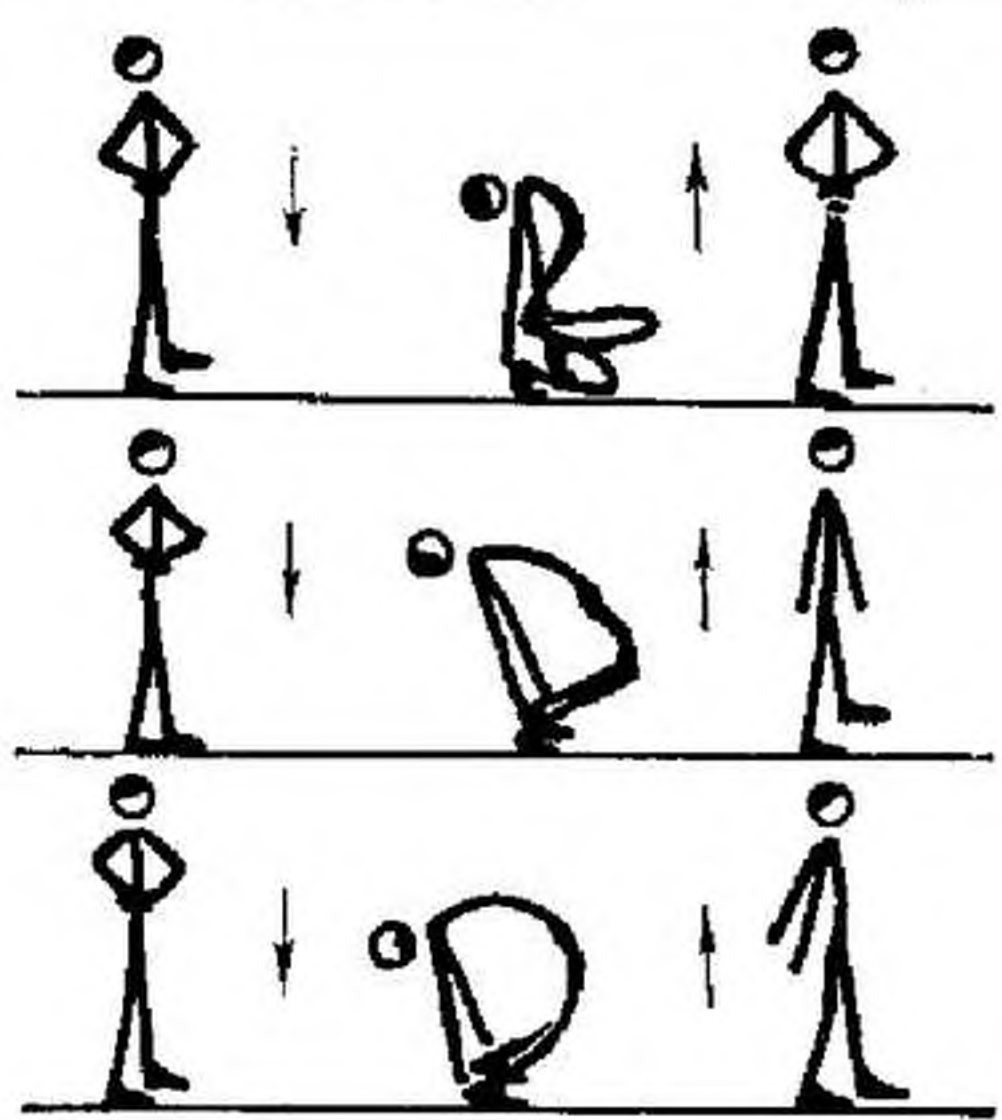


1. И. п. Ноги на ширине плеч, металлическая труба весом 5—8 кг сзади, хватом снизу.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения с отведением прямых рук и головы вверх-назад, не сгибая ног в коленях. Вдох — перед началом наклона вперед, выдох — при выпрямлении туловища.

2. То же, наклоны вперед, но с металлической трубой на плечах и отведением локтей и головы назад.

3. То же, наклоны вперед, но с металлической трубой в прямых руках до горизонтали с отведением головы вверх-назад и прогибанием спины.

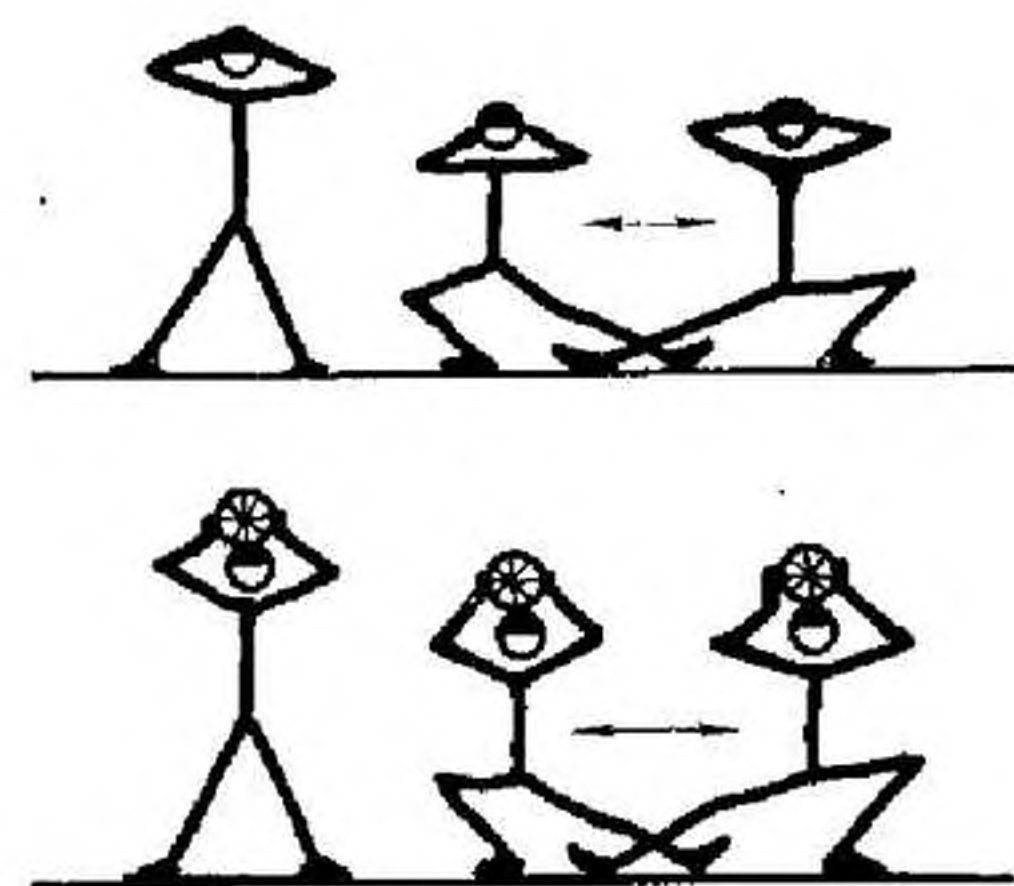


1. И. п. Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток.

2. То же, но за счет отведения туловища назад и незначительного сгибания в коленях.

3. То же, но не сгибая коленей.

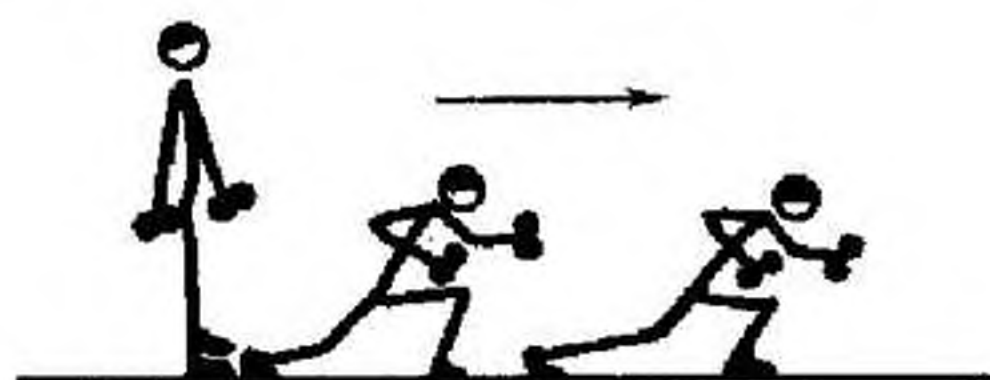
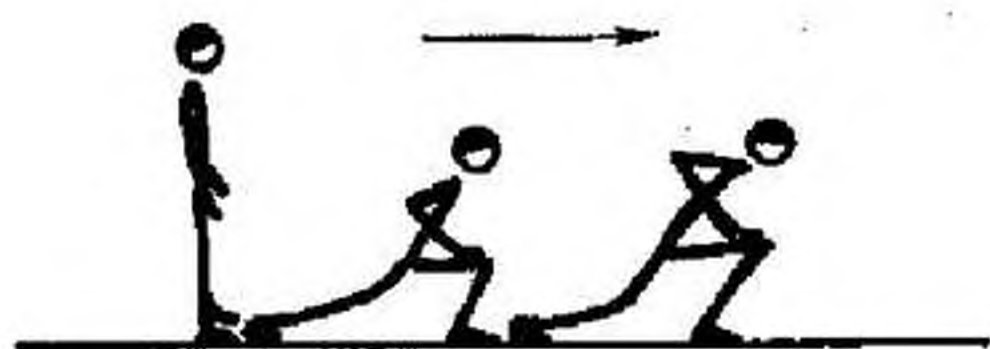


1. И. п. Стойка ноги врозь, руки за головой.

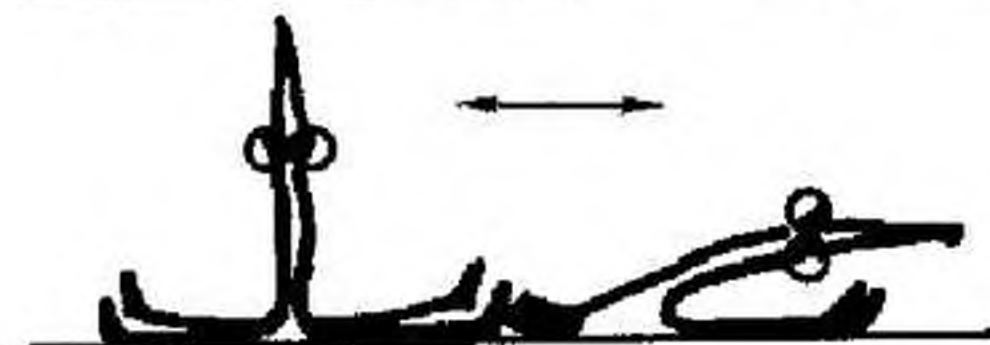
Выполнение. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад.

2. То же, но на голове набивной мяч весом 1—3 кг.

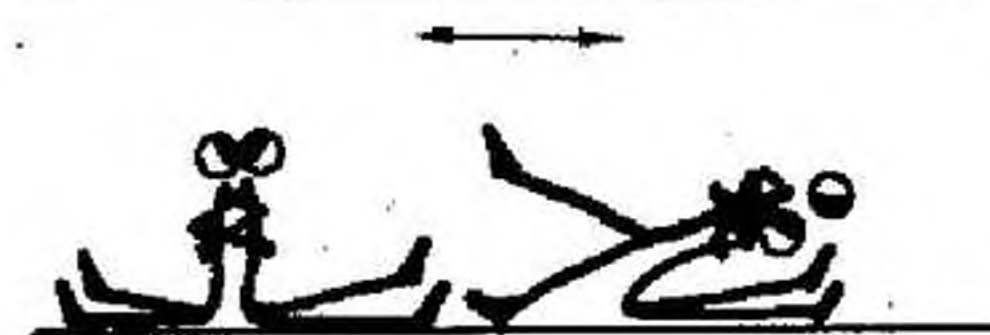
3. То же, но на голове набивной мяч весом 3—5 кг.



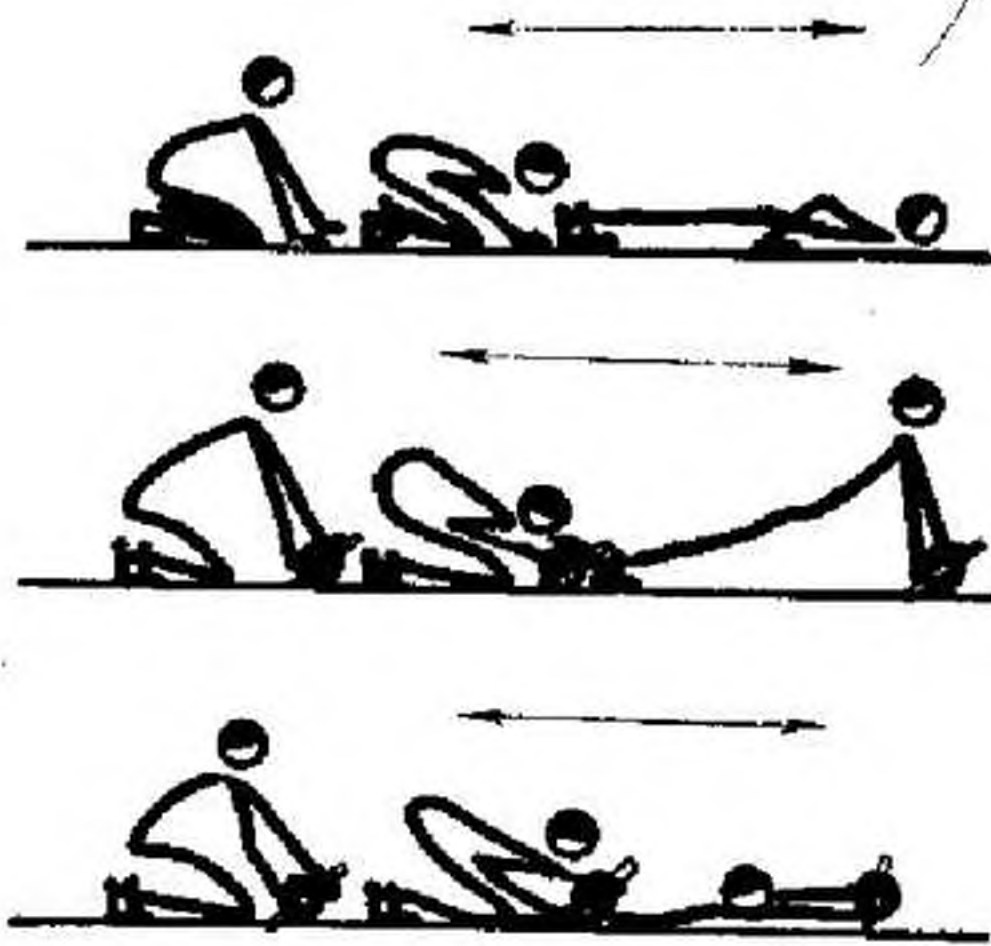
1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Ходьба выпадами вперед с опорой рук о колени.
2. То же, но с выносом рук вперед, гантели весом 3—5 кг.
3. То же, но в руках гантели весом 8—10 кг.



1. И. п. Партнеры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.
Выполнение. Сгибание и разгибание туловища с партнером на плечах. Ноги в коленях не гнуть.
2. То же, но с захватом прямых рук в стороны.
3. То же, но с захватом прямых рук вверх.



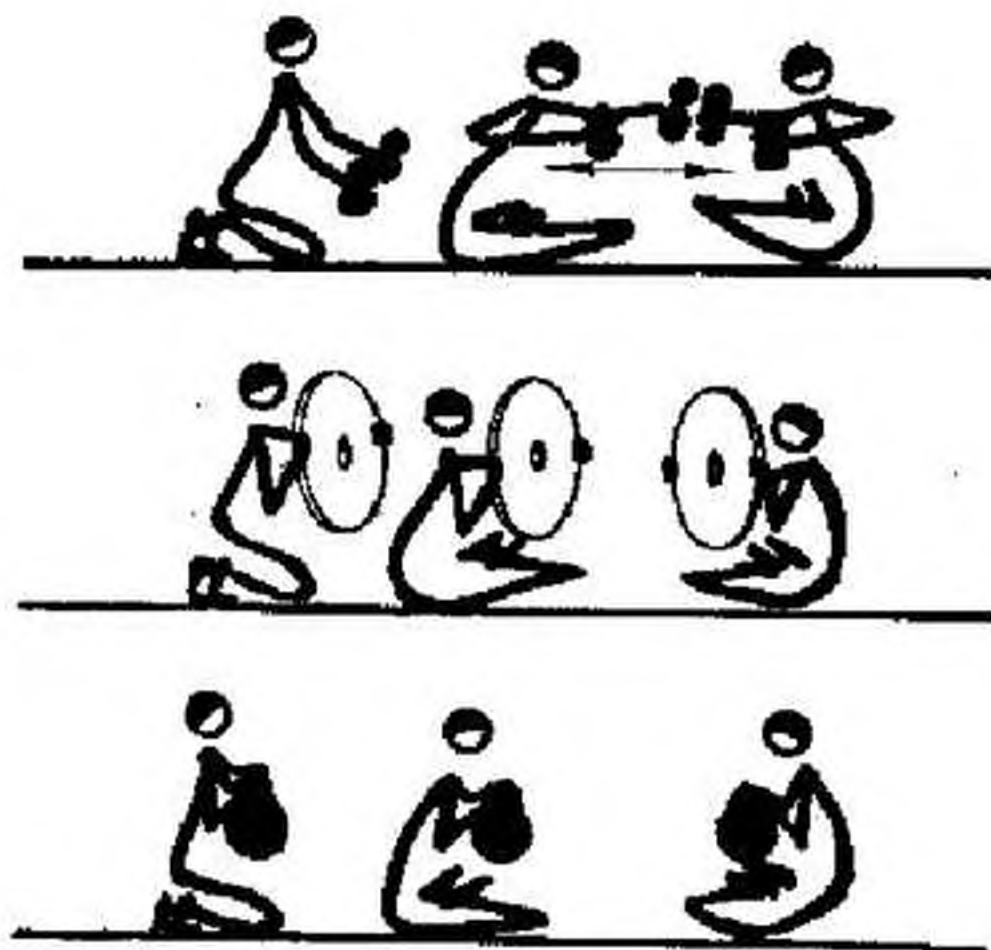
1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной, ноги прямые, руки согнуты в локтях и соединены в замок.
Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание туловища. Вдох делать при разгибании, выдох — при сгибании.
2. То же, но поочередно поднимать правую (левую) ногу при разгибании.
3. То же, но после разгибания туловища верхний партнер сгибает ноги, опираясь о спину нижнего партнера.



1. И. п. Упор сидя на коленях.
Выполнение. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но с опорой рук о гимнастический каток в упор.

3. То же, но переход в положение лежа на животе, руки вверх с последующим возвращением в исходное положение.

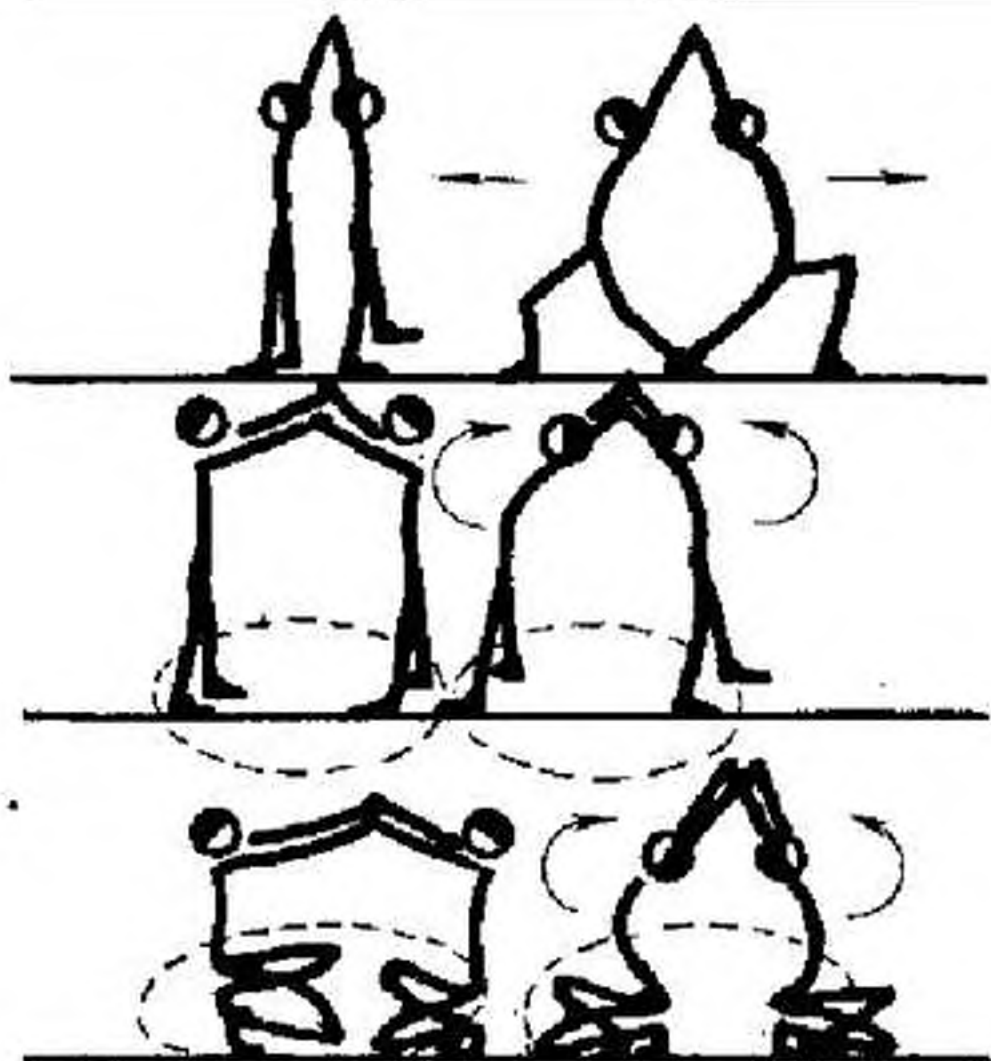


1. И. п. Стать на колени, руки внизу с гантелями весом 5—8 кг.

Выполнение. Смещая центр массы, не опираясь на руки, садиться справа и слева от ступней ног, сохраняя равновесие.

2. То же, но в руках блин от штанги весом 10—15 кг.

3. То же, но с гирей весом 16—24 кг.

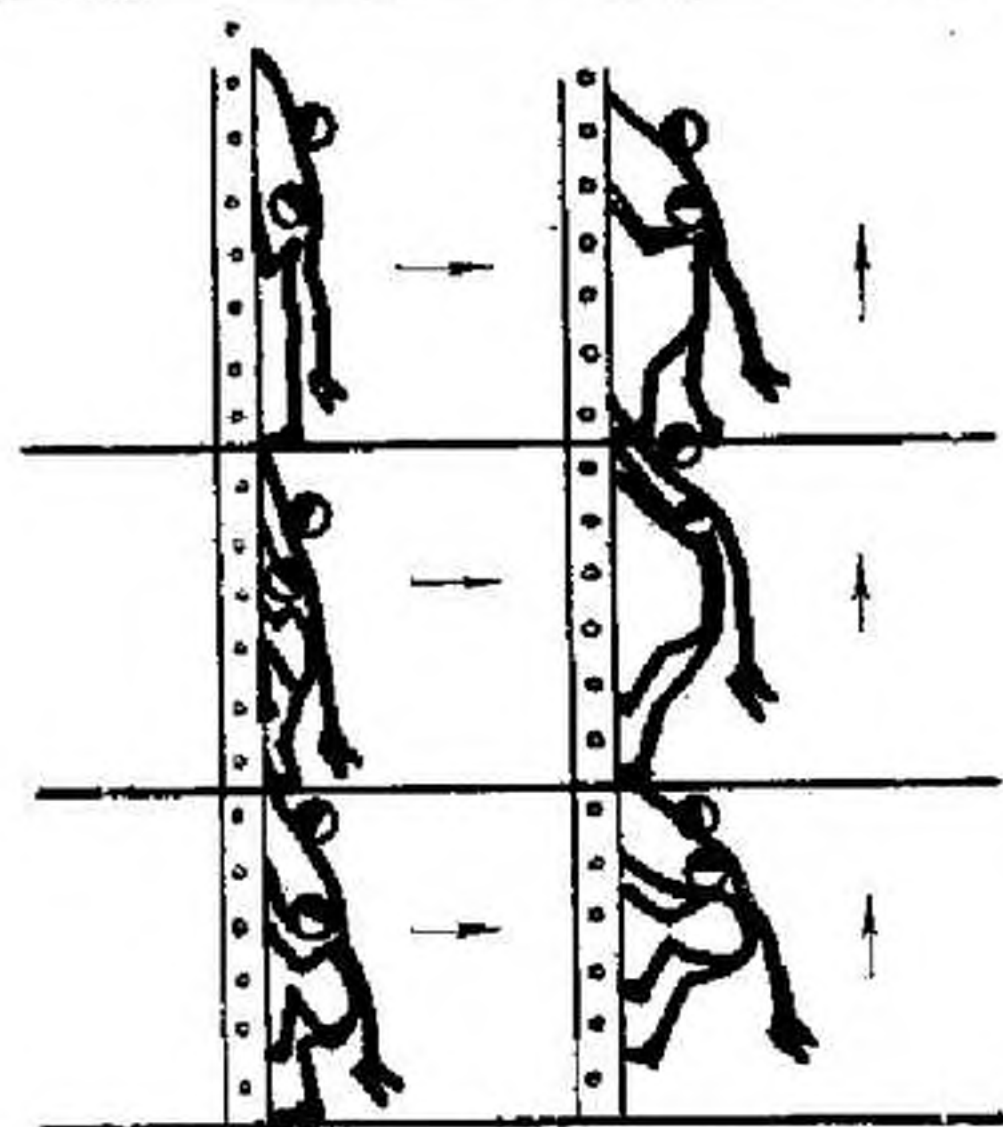


1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись за руки сверху.

Выполнение. Одновременные совместные выпады вперед с чередованием правой и левой ноги.

2. То же, исходное положение, но одновременные совместные повороты с вращением вокруг своей вертикальной оси, чередуя обороты в разные стороны.

3. То же, но из положения низкого приседа.

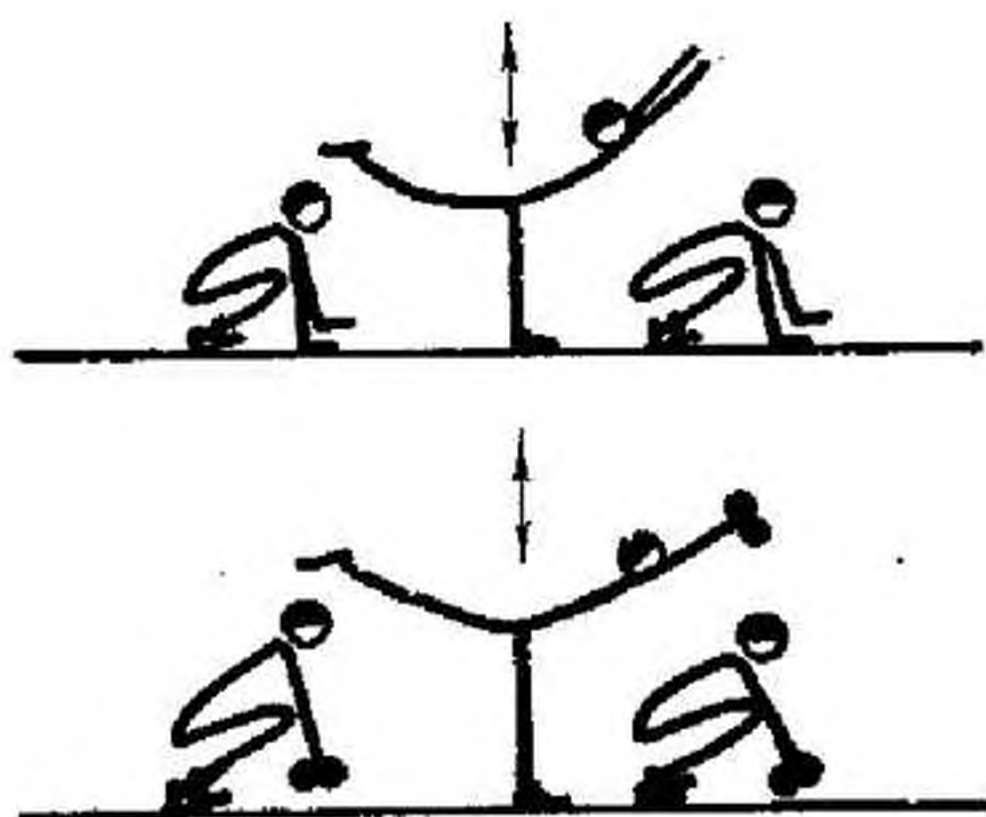


1. И. п. Первый партнер — вис прогнувшись спиной к гимнастической стенке, второй — упор стоя, согнув руки под партнером, лицом к стенке.

Выполнение. Отведение первого партнера от стенки за счет выпрямления рук в упоре вторым партнером.

2. То же, отведение первого партнера, но с переходом на 1—2-ю рейку вторым партнером.

3. То же, но за счет перехода на 3—4-ю рейку вторым партнером.

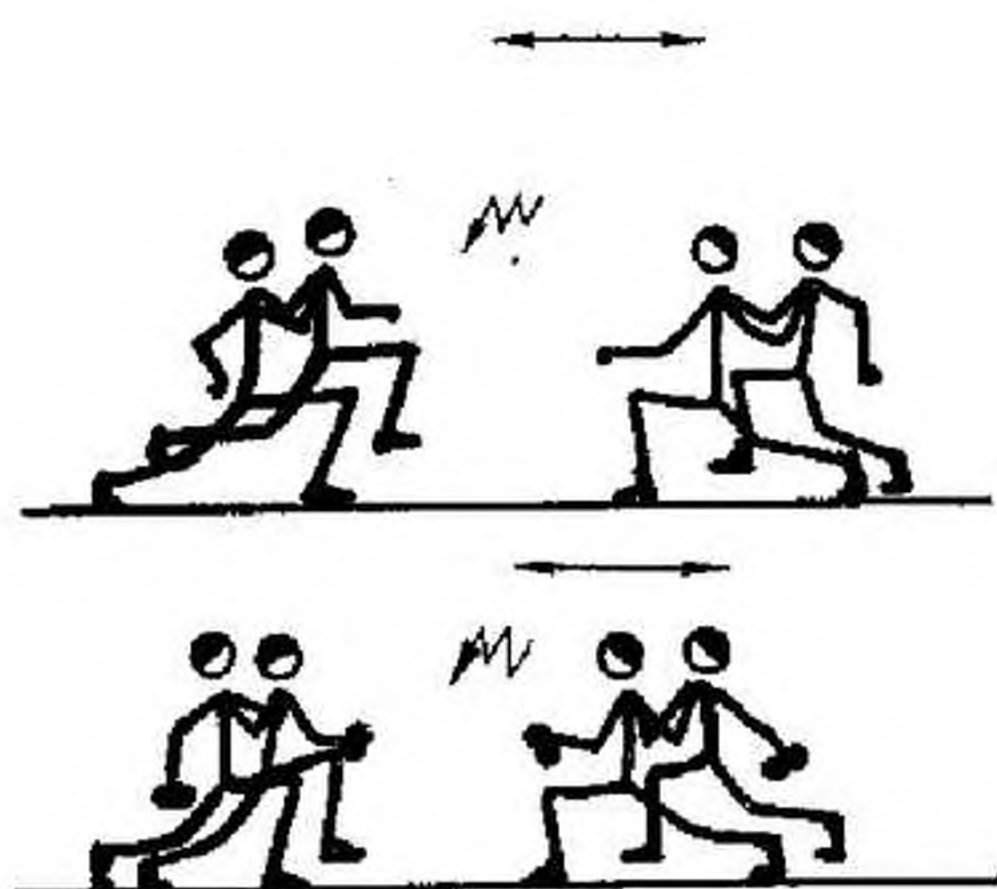


1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Переход в равновесие поочередно на левой и правой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но с гантелями весом 2—3 кг.

3. То же, но с гантелями весом 3—5 кг.

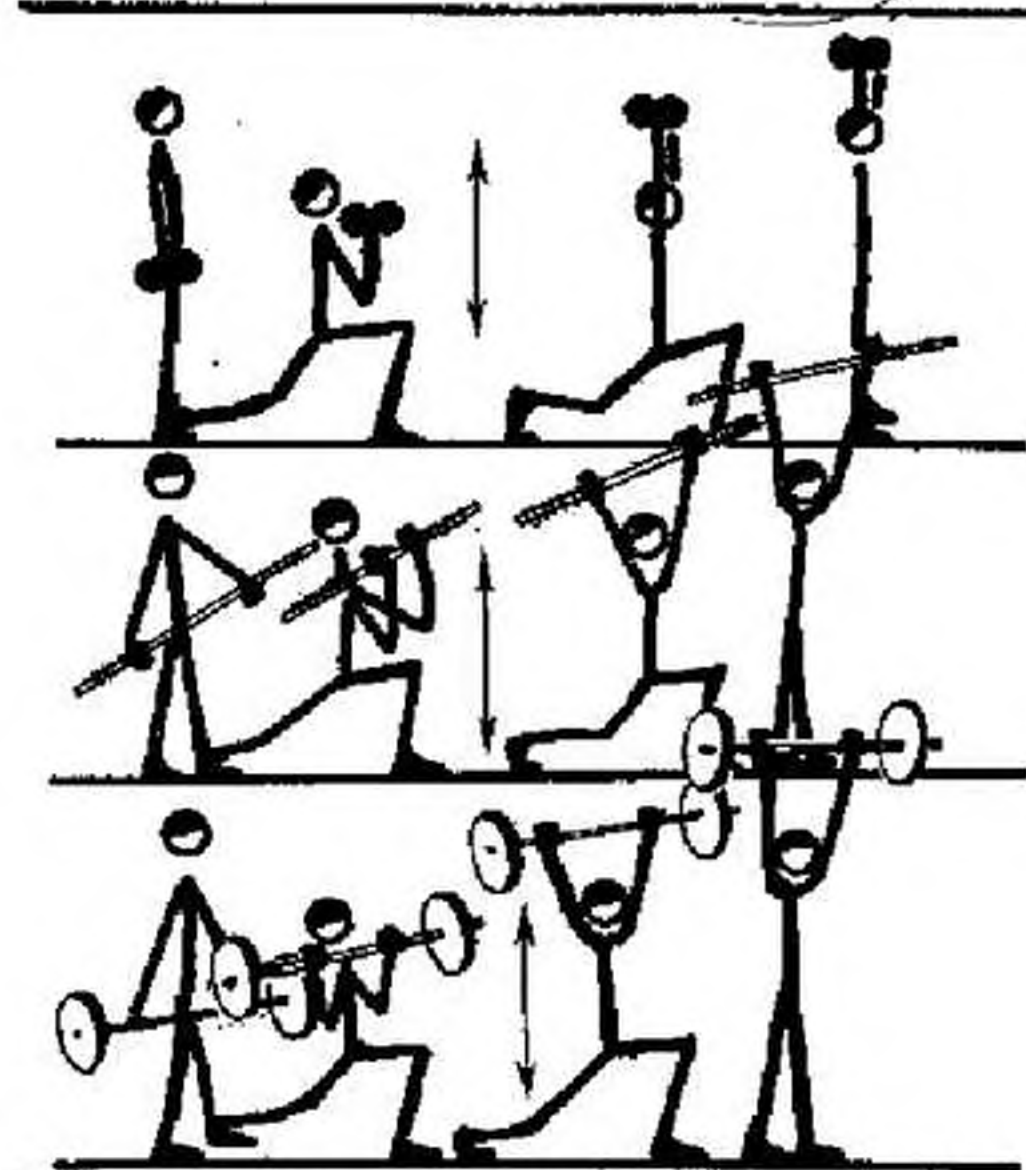


1. И. п. Совместный выпад вперед, одна рука на поясе, вторая на плече партнера.

Выполнение. Одновременные ритмические пружинистые покачивания сериями из 3—7 повторений подряд с постепенным увеличением амплитуды за счет давления на плечи партнера, последующим разворотом на носках и сменой рук.

2. То же, но в руке гантель весом 2—3 кг.

3. То же, но в руке гантель весом 4—5 кг.

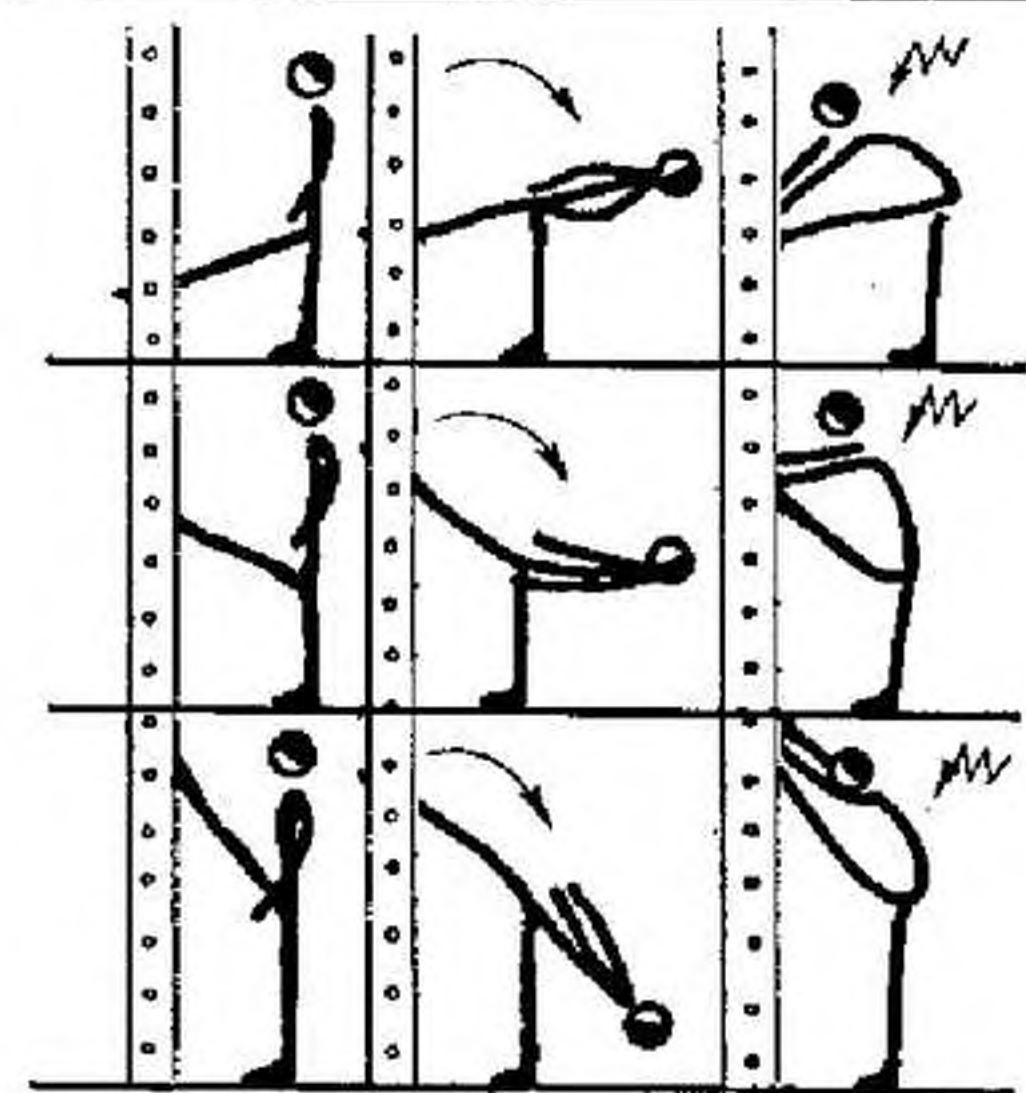


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями весом 6—8 кг внизу.

Выполнение. Выпад вперед, гантели на грудь, толчком ног гантели на прямые руки, встать, гантели опустить на грудь и вниз. Вдох перед началом каждого движения, выдох в конце.

2. То же, но гриф от штанги весом 20—25 кг.

3. То же, но штанга весом 30—40 кг.

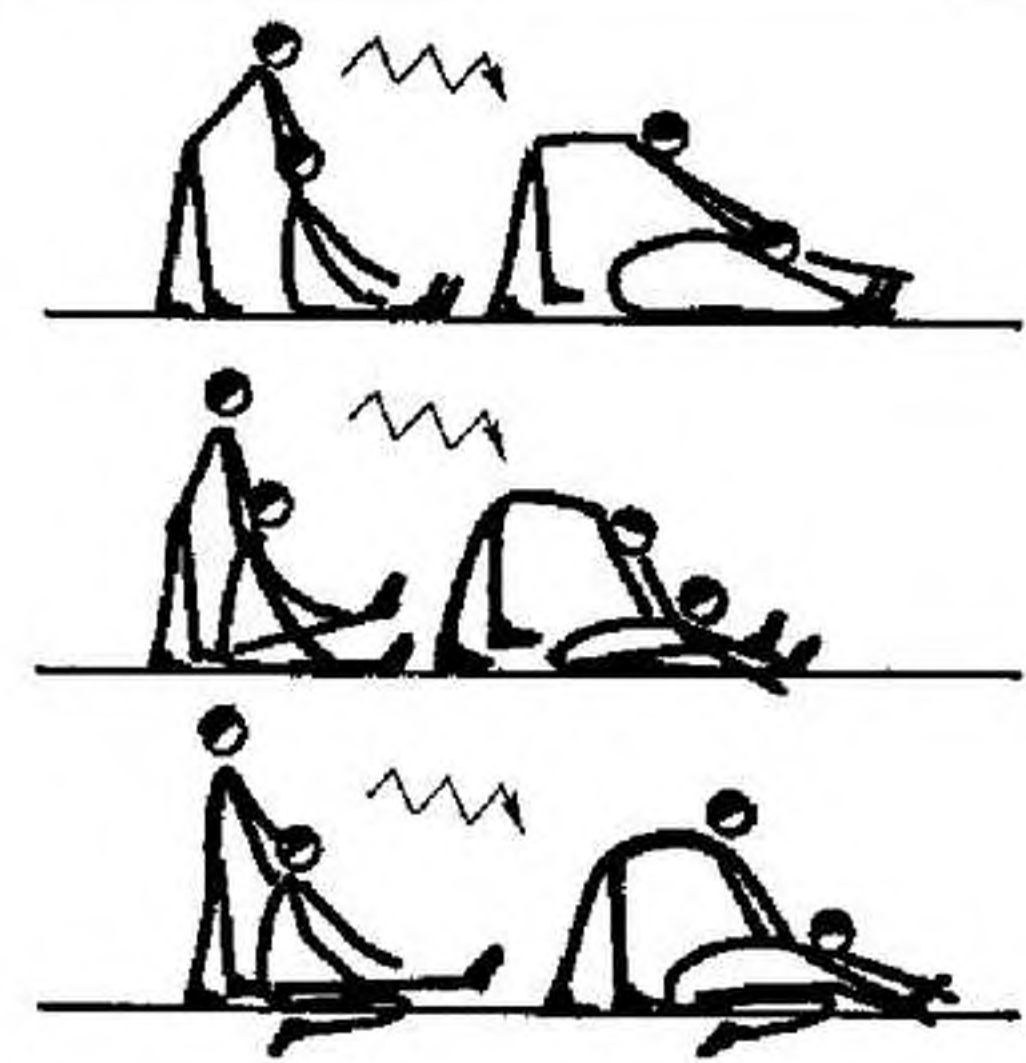


1. И. п. Стойка на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку на уровне коленного сустава.

Выполнение. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой ног.

2. То же, но с опорой ноги на уровне пояса.

3. То же, но с опорой ноги на уровне груди.

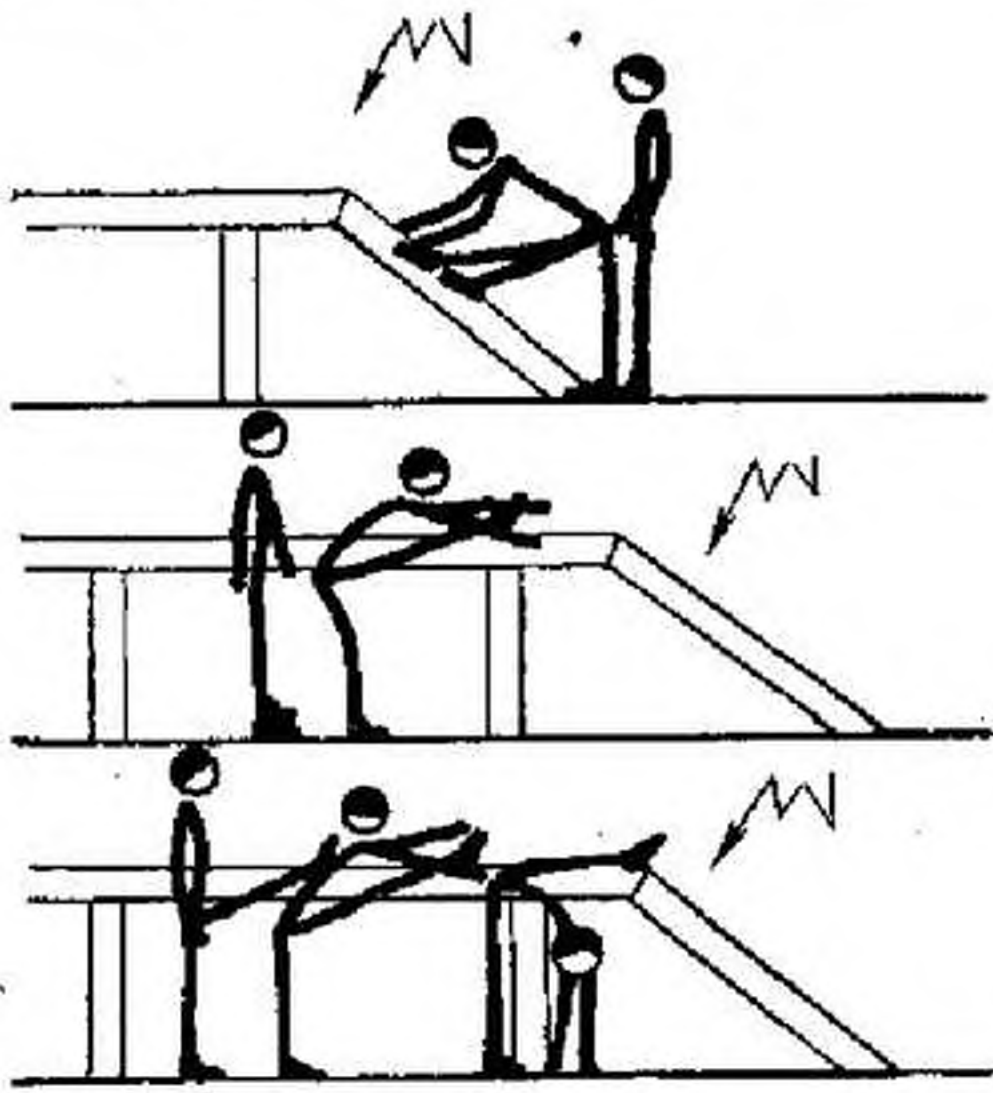


1. И. п. Первый партнер — сед, прямые ноги вместе, второй стоит сзади, ноги врозь, положив руки на плечи первого.

Выполнение. Партнеры выполняют наклоны вперед несколькими сериями из 3—7 ритмических повторений с постепенным увеличением амплитуды и силы воздействия второго партнера.

2. То же, но у первого сед ноги врозь.

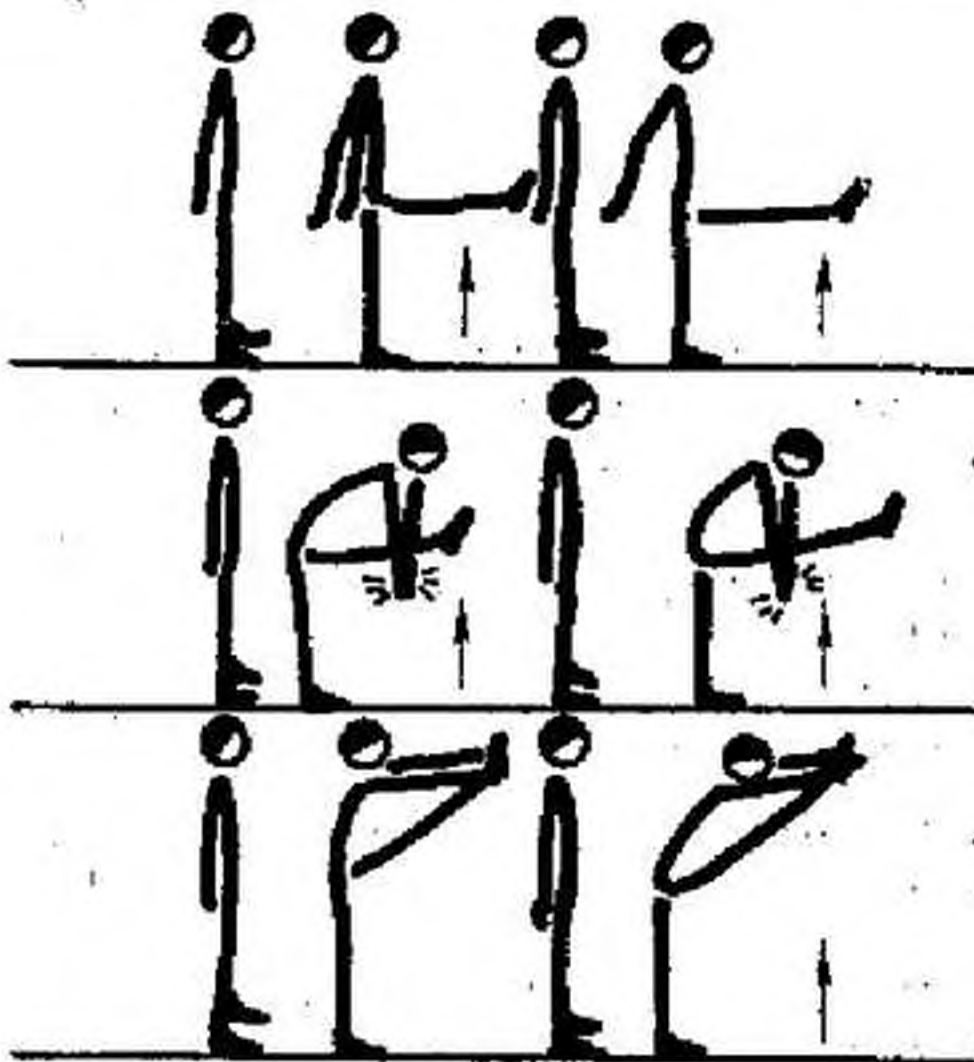
3. То же, но первый партнер — сед, маховая нога впереди, толчковая согнута в колене.



1. И. п. Стойка с опорой правой (левой) ноги на наклонную часть бревна.
Выполнение. Пружинистые наклоны к ноге с последующей сменой опорной ноги. Во время наклона ноги в коленях не гнуть.

2. То же, но с опорой ноги на горизонтальную часть бревна.

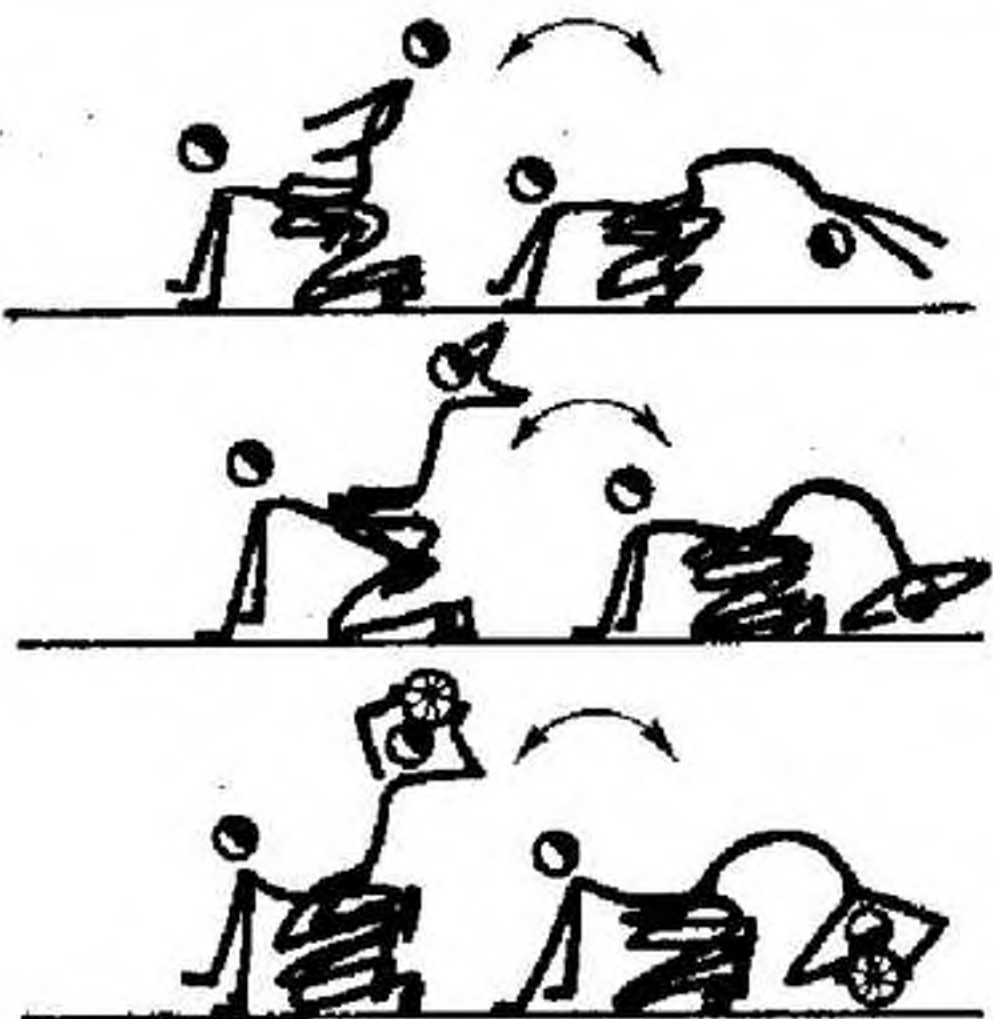
3. То же, но пружинистые наклоны поочередно к обеим ногам.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Поочередные махи ногой с отведением рук назад сериями из 3—7 взмахов, повторенных подряд с постепенным увеличением амплитуды и последующей сменой ног.

2. То же, но с хлопками рук под ногой во время маха.

3. То же, но с касанием руками носка ноги.

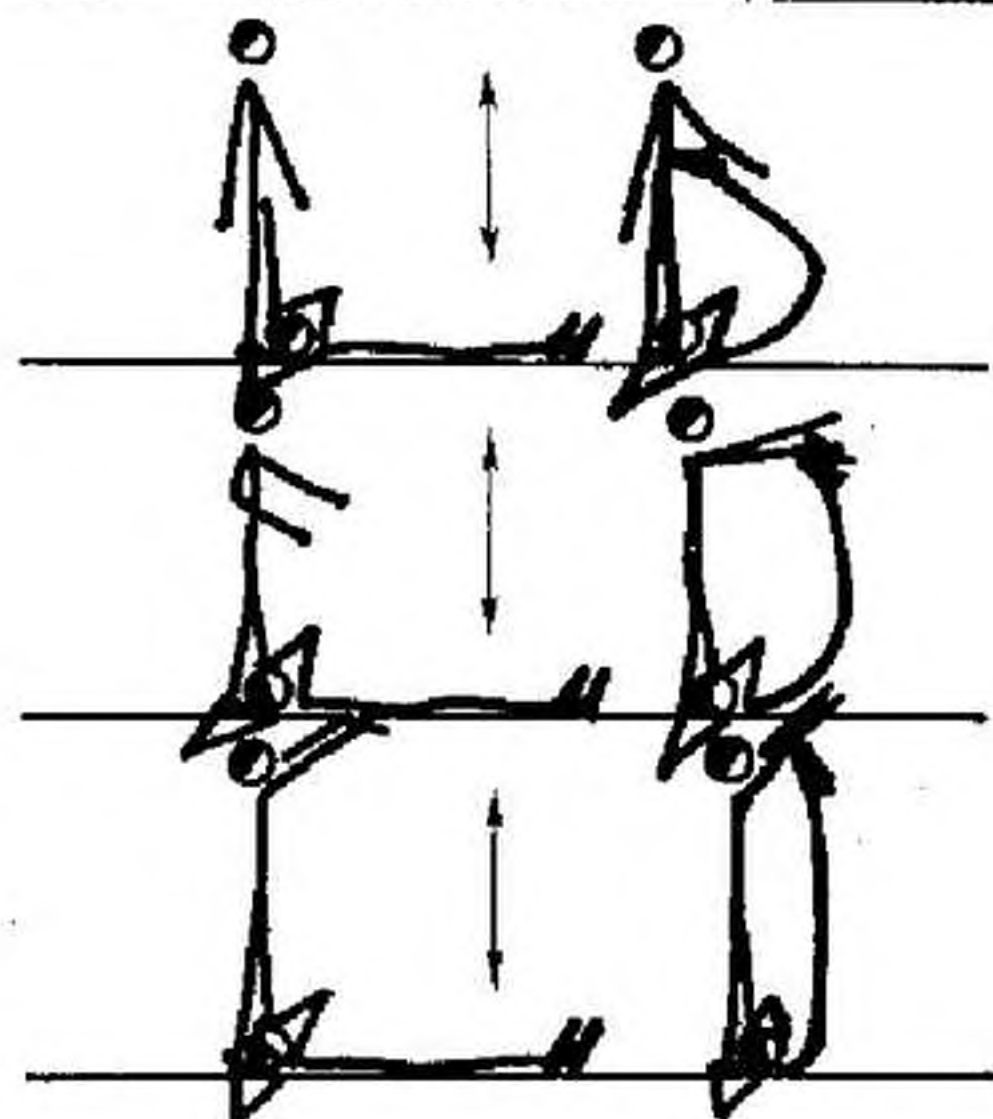


1. И. п. Первый партнер сидит верхом на спине второго, обхватив его ногами; второй — стоит в упоре на коленях.

Выполнение. Первый партнер делает наклоны назад.

2. То же, но у первого руки за головой.

3. То же, но у первого набивной мяч весом 2—3 кг на голове.

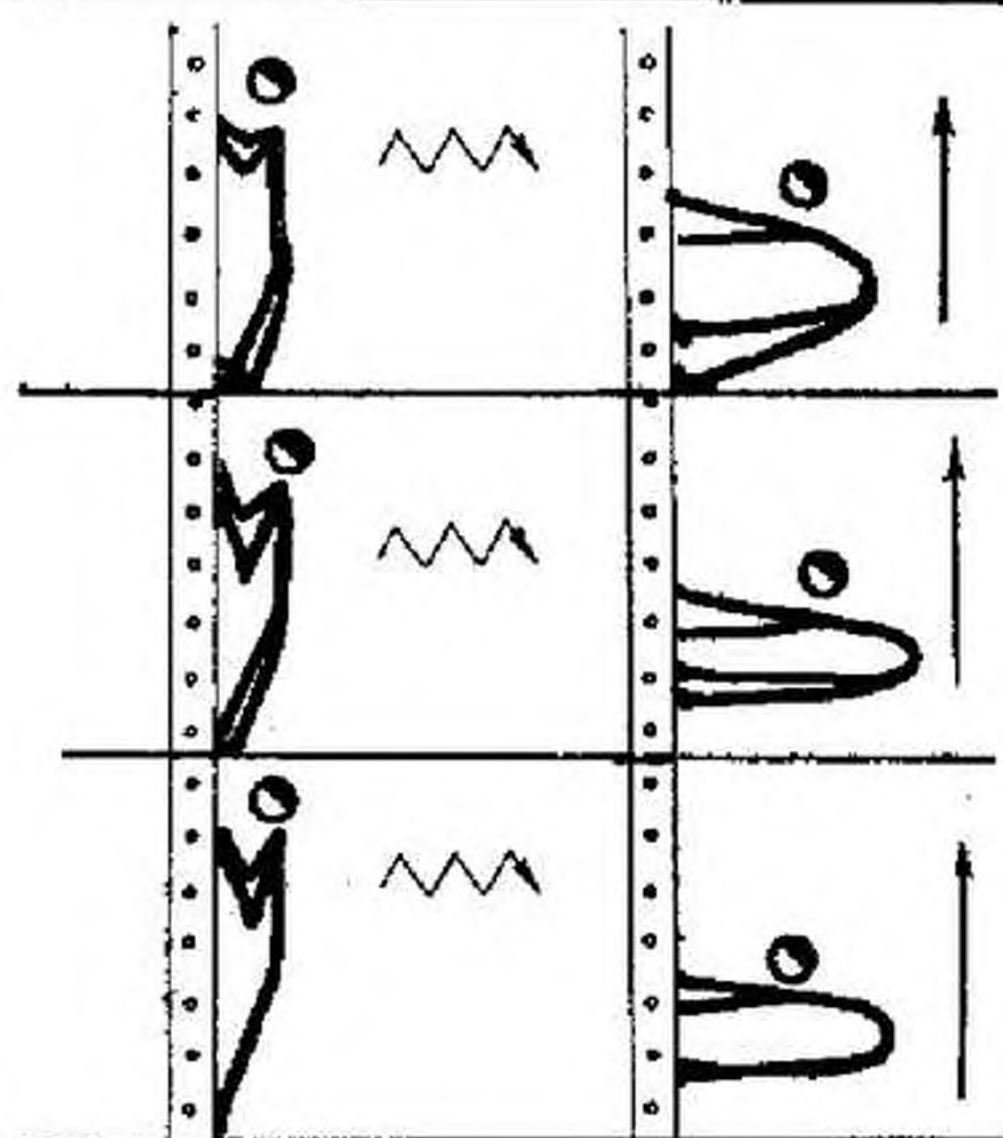


1. И. п. Первый партнер лежит на спине, взявшись руками за голени ног второго. Второй стоит, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Поднимание и опускание прямых ног, касаясь стоящего партнера в согнутом положении.

2. То же, но с подниманием ног вверх, касаясь стоящего партнера.

3. То же, но с выходом в стойку на лопатках.

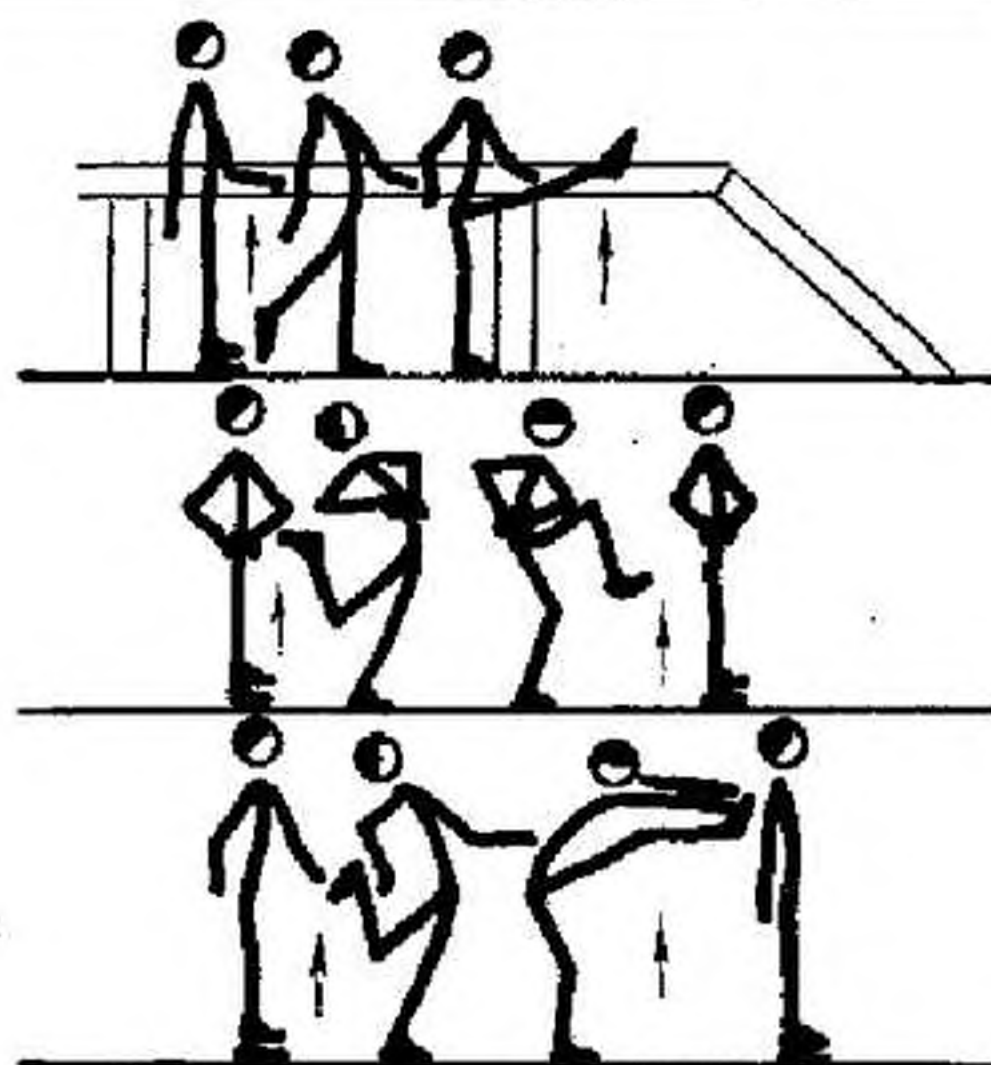


1. И. п. Стоять на гимнастической стенке, ноги и руки врозь.

Выполнение. Переход из упора стоя в упор согнувшись и наоборот, поочередно перебирая рейки двумя руками за счет пружинистых покачиваний.

2. То же, но стоя ноги и руки на ширине плеч.

3. То же, но стоя ноги и руки вместе.



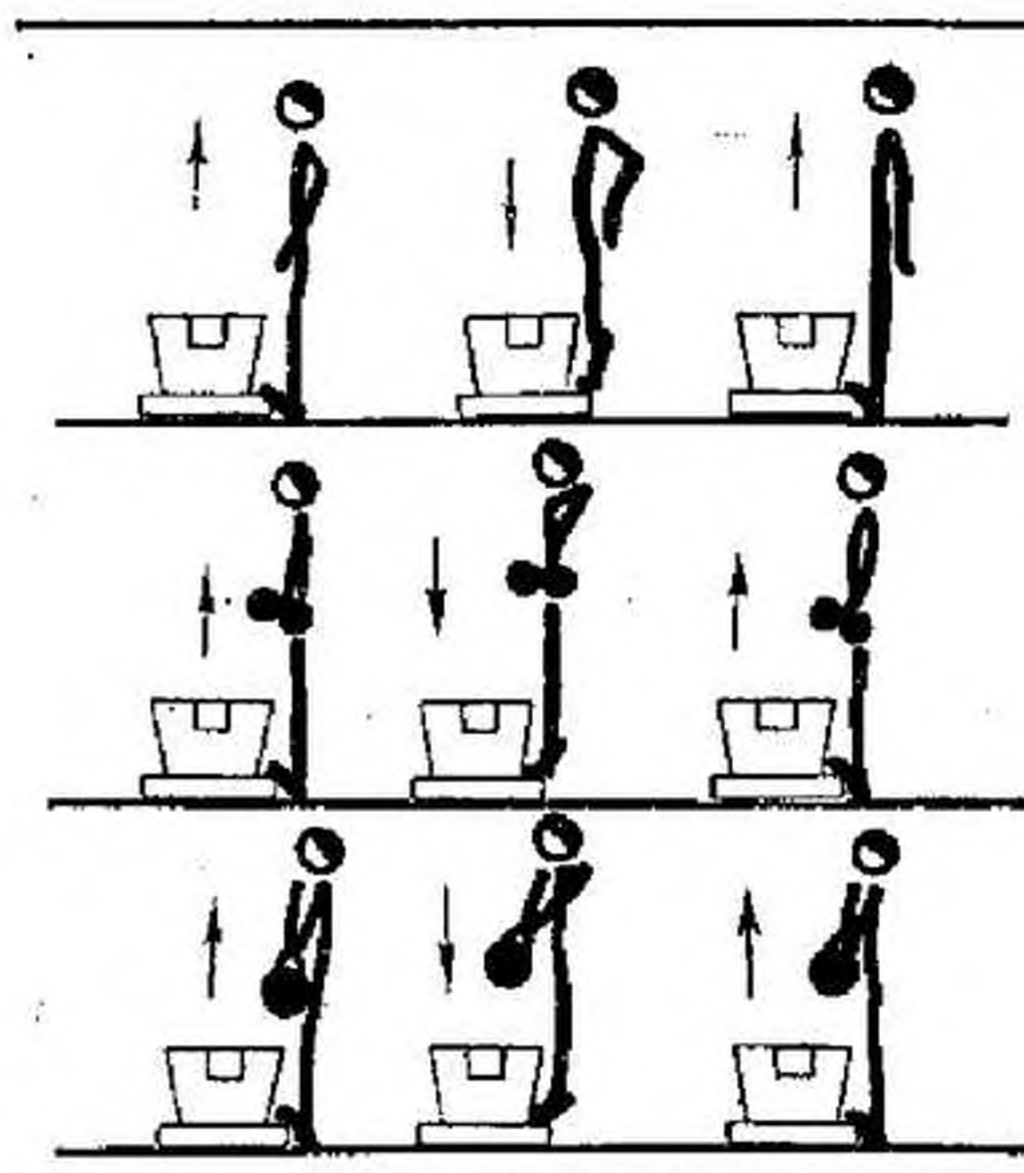
1. И. п. Основная стойка с опорой одной рукой о горизонтальную часть бум.

Выполнение. Поочередные махи ногой с отведением руки назад сериями из 3—7 взмахов, повторенных подряд с постепенным увеличением амплитуды и последующей сменой ног.

2. То же, но стоя, руки на поясе, хлестко сгибая ноги в колене на махе вперед и назад.

3. То же, но с касанием руками ноги на махе вперед.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

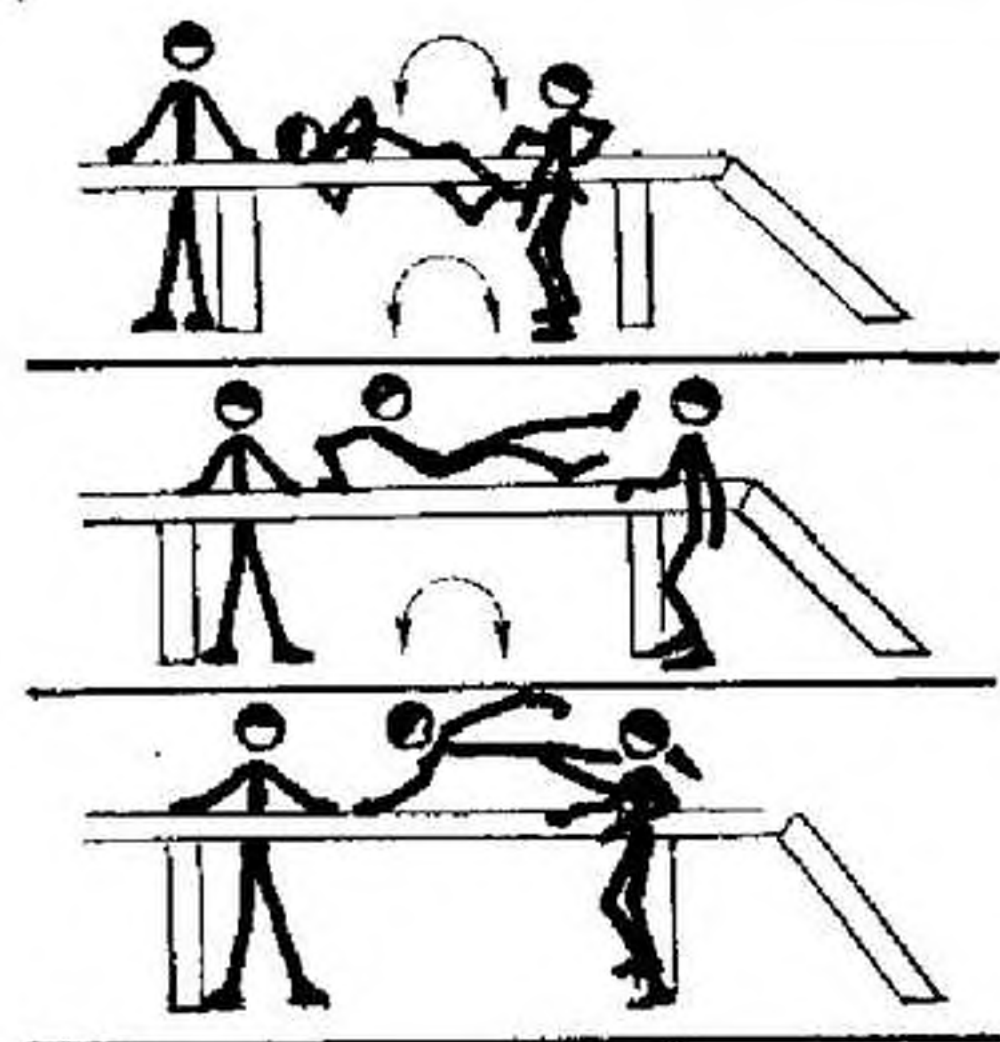


401

1. И. п. Стоять стопами на перевернутой скамейке, а пятками на полу.
Выполнение. Подниматься на носки и опускаться на пятки, не сгибая ног в коленях.

2. То же, но с гантелями весом 5—8 кг.

3. То же, но с гирей весом 16—24 кг.



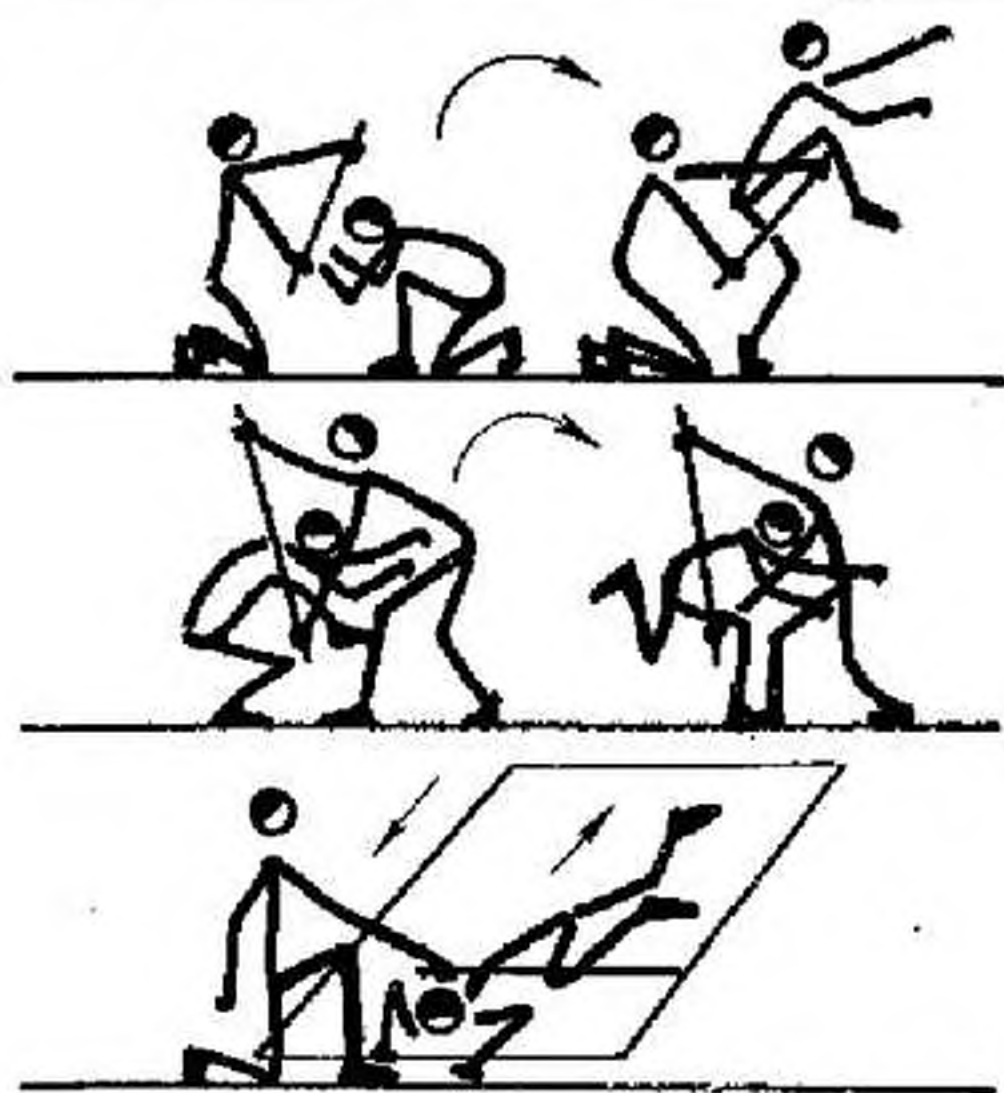
402

1. И. п. Стоять произвольно, руками взяться за бум.

Выполнение. Прыжком принять упор боком, за счет наклона вперед перебросить ноги на другую сторону, повторить в обратную сторону.

2. То же, но прыжком принять смешанный упор о бум и соскочить на другую сторону бум.

3. То же, но прыжком с опорой о бум рук, пронос ног сбоку с поворотом на 180° без касания.



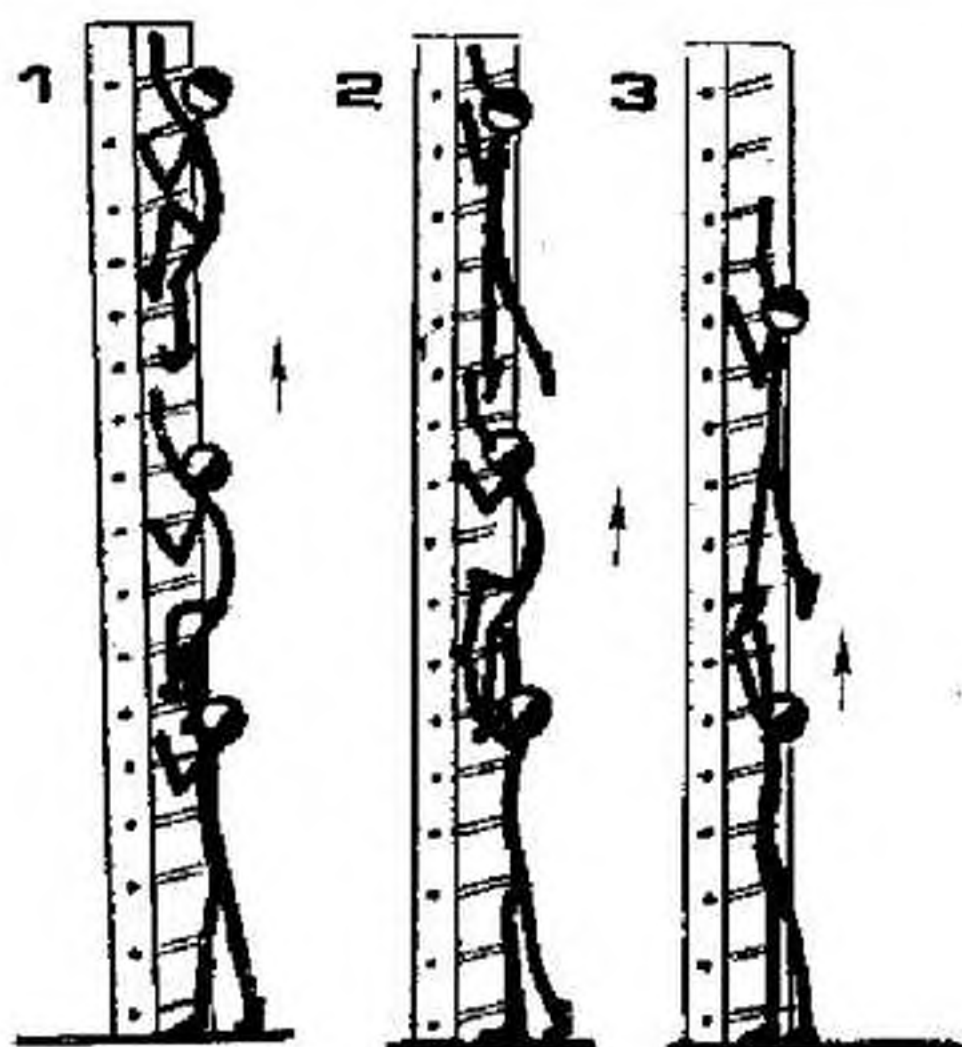
403

1. И. п. Первый партнер стоит на коленях и держит горизонтально гимнастическую палку за концы, второй — в упоре присев лицом к партнеру.

Выполнение. Лазанье под палку с поворотом на 180° и перешагивание через нее поочередно партнерами.

2. То же, но гимнастическая палка вертикально.

3. То же, но по-пластунски под горизонтальную палку (высота палки от поверхности 30 см). Партнеры чередуются.



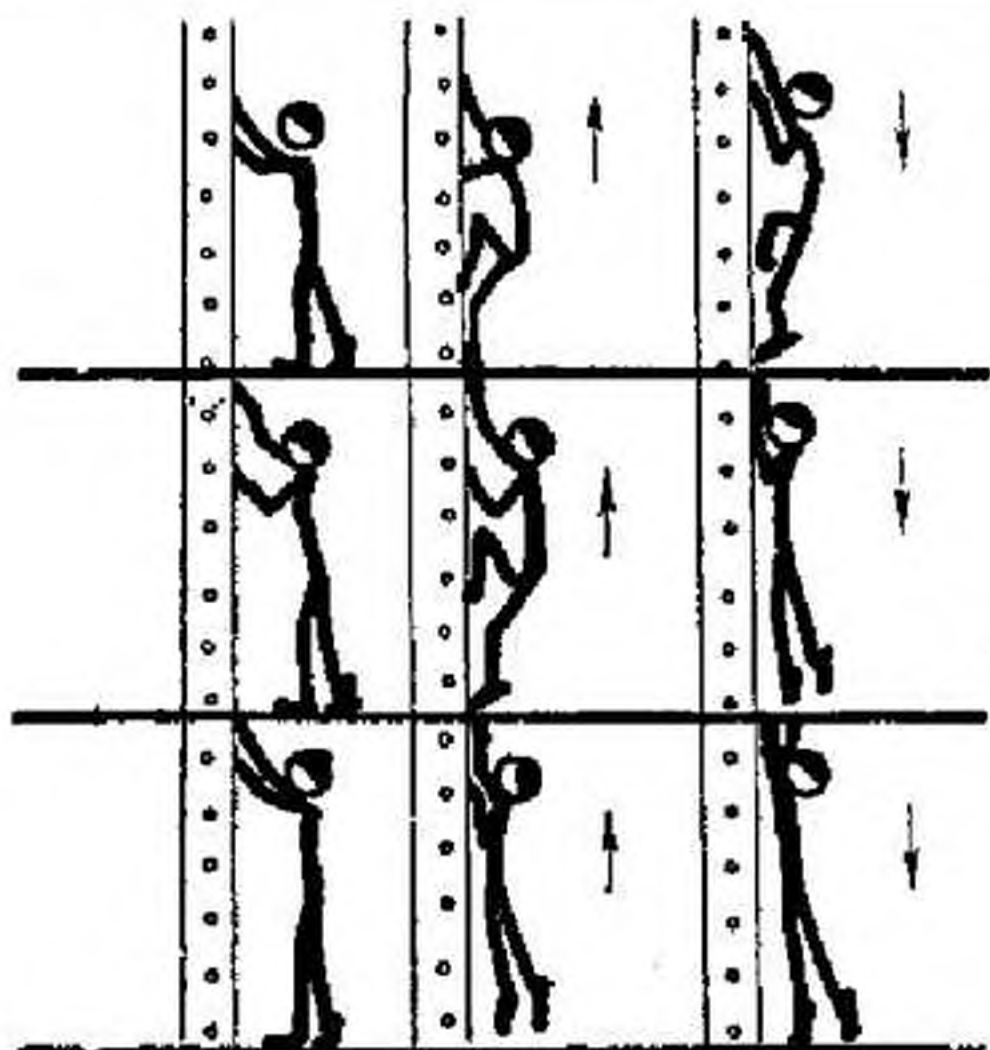
404

1. И. п. Стоять лицом к вертикальной лестнице, руками взяться за нее на уровне головы.

Выполнение. Лазанье по лестнице вверх и вниз при помощи рук и ног.

2. То же, но лазанье вверх при помощи рук, а спуск при помощи рук и ног.

3. То же, но лазанье вверх при помощи рук, спуск — при помощи рук.



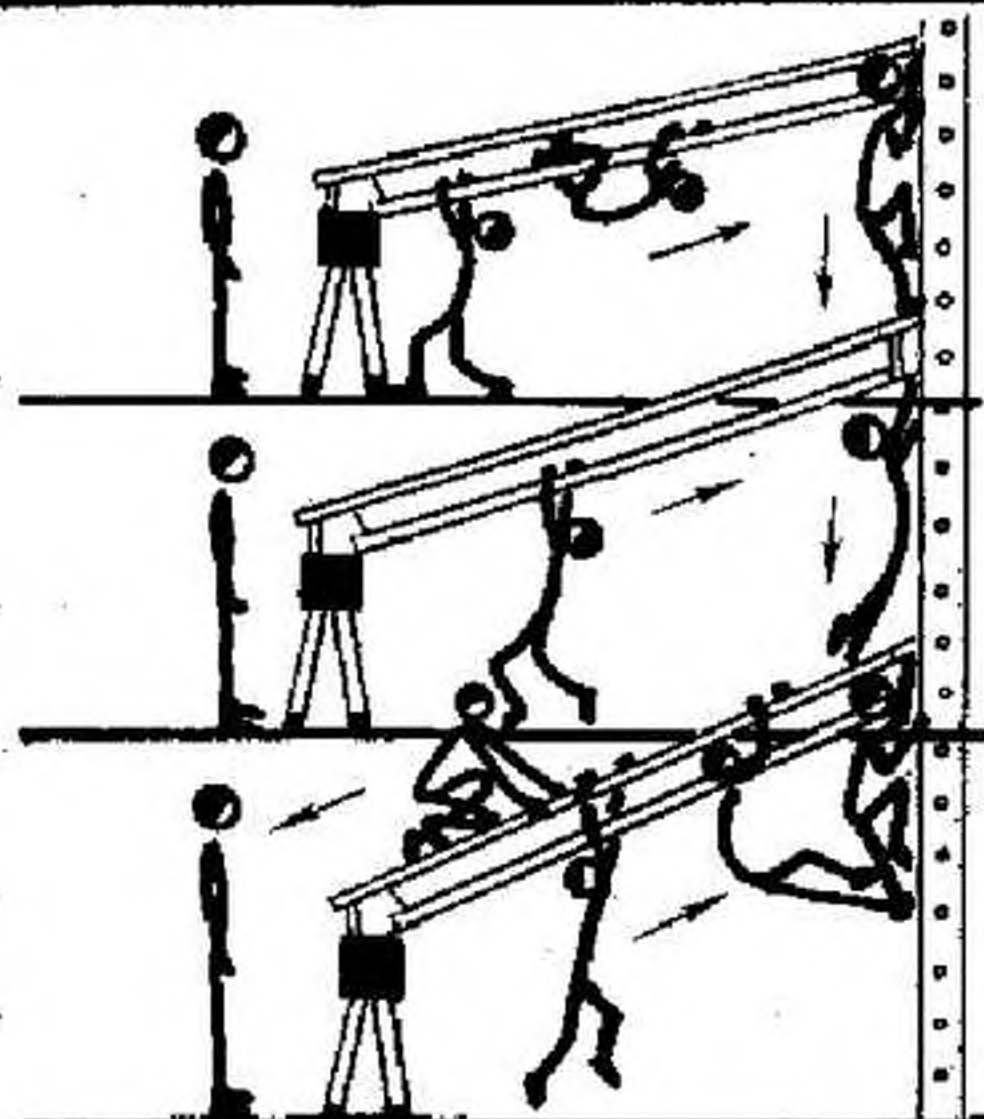
405

1. И. п. Стоять лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейки.

Выполнение. Лазанье вверх и вниз при помощи рук и ног с касанием верхней рейки.

2. То же, но лазанье вверх при помощи рук и ног, а спуск — при помощи рук.

3. То же, но лазанье вверх и спуск при помощи одних рук.

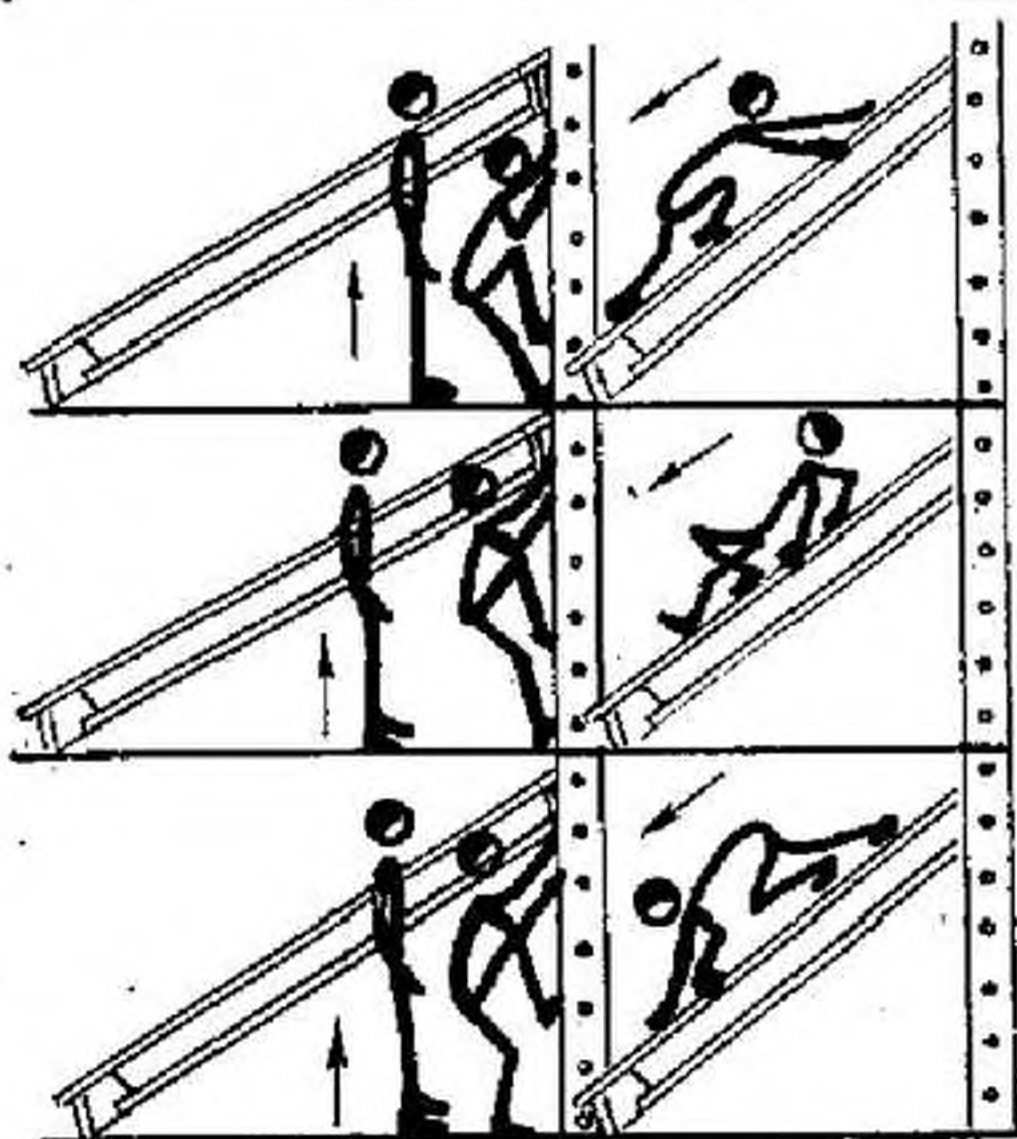


1. И. п. Стоять под наклонной гимнастической скамейкой, взявшись руками за ее низ.

Выполнение. Толчком принять вис с захватом ногами нижней планки скамейки и передвигаться вверх. Спускаться вниз по гимнастической стенке с помощью рук и ног.

2. То же, но передвижение вверх и вниз при помощи только одних рук в вися.

3. То же, но передвижение вверх при помощи одних рук в вися, а спуск спиной вперед в упоре присев по верхней части наклонной скамейки.

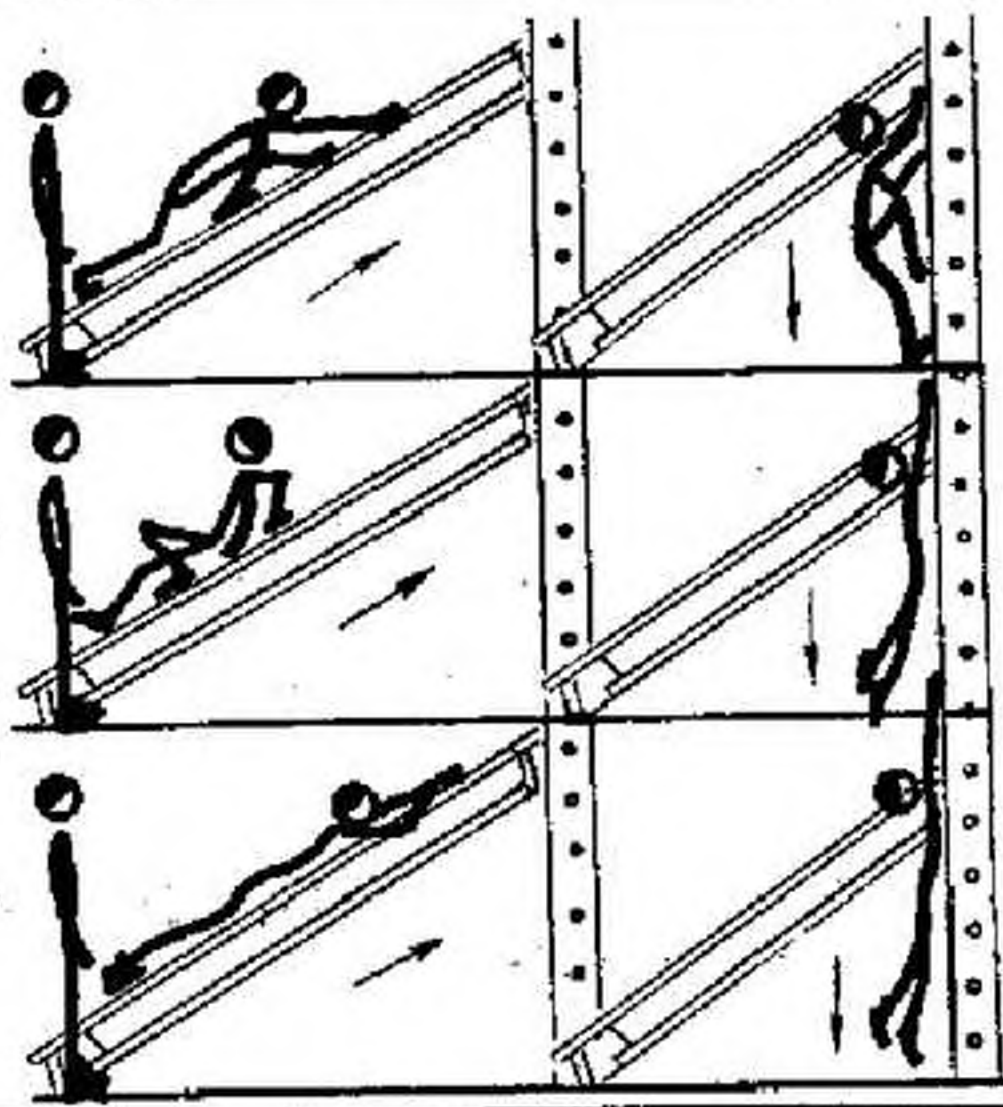


1. И. п. Стоять лицом к гимнастической стенке.

Выполнение. Лазанье по гимнастической стенке вверх и спускаться по наклонной скамейке ногами вперед, лицом к скамейке.

2. То же, но спускаться вперед ногами с опорой руками сзади.

3. То же, но спускаться вниз руками вперед, лицом к скамейке.

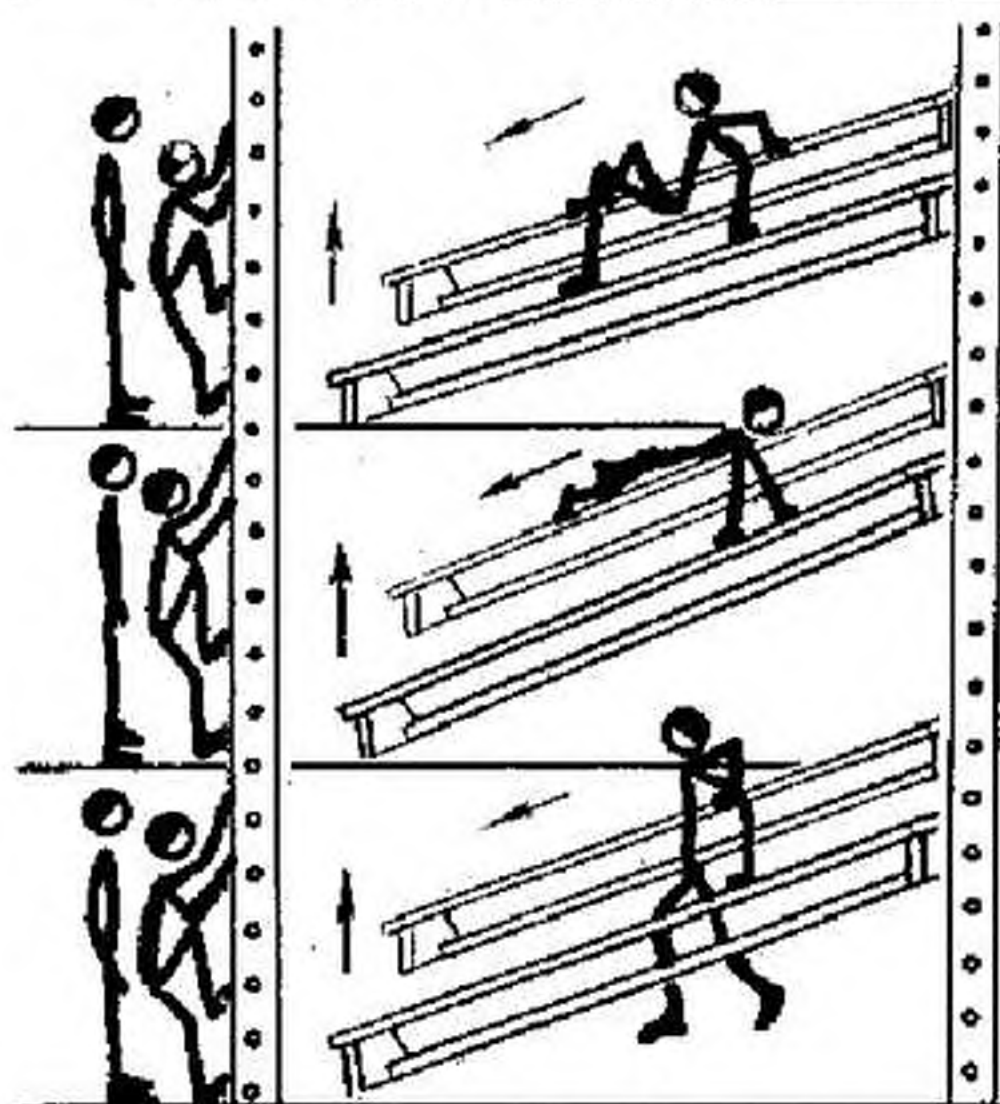


1. И. п. Стоять лицом к наклонной гимнастической скамейке.

Выполнение. Передвижение вверх в упоре с захватом краев скамейки, спуск по гимнастической стенке при помощи рук и ног.

2. То же, но передвижение вверх спиной вперед в упоре присев, а спуск в вися на одних руках.

3. То же, но передвижение в упоре лежа на животе, а вниз — в вися на одних руках.

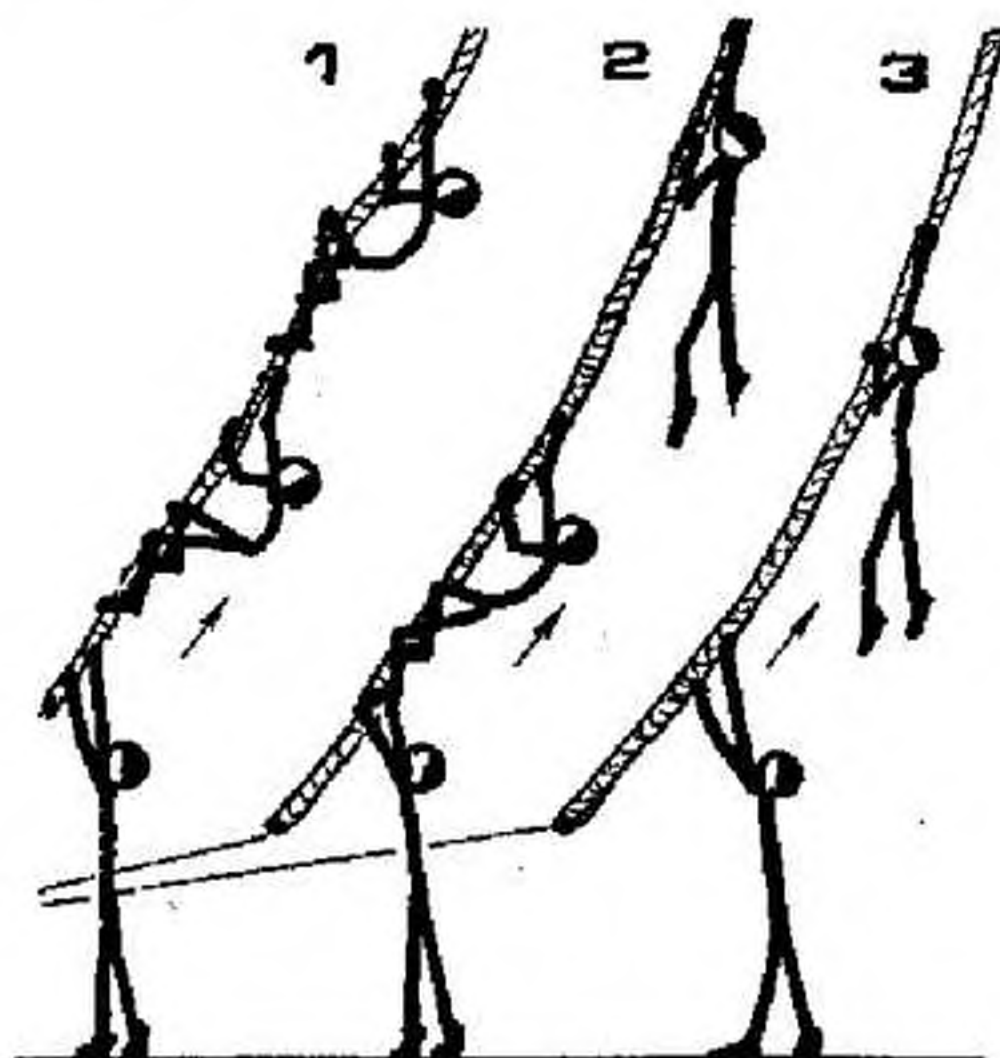


1. И. п. Стоять лицом к гимнастической стенке.

Выполнение. Лазанье вертикально вверх по гимнастической стенке при помощи рук и ног, спуск по наклонным гимнастическим скамейкам в упоре присев сзади, с опорой ног и рук о параллельные скамейки.

2. То же, но спускаться вниз в упоре лежа, ноги на одной скамейке, руки на другой.

3. То же, но спускаться вниз в упоре о скамейки на одних руках.

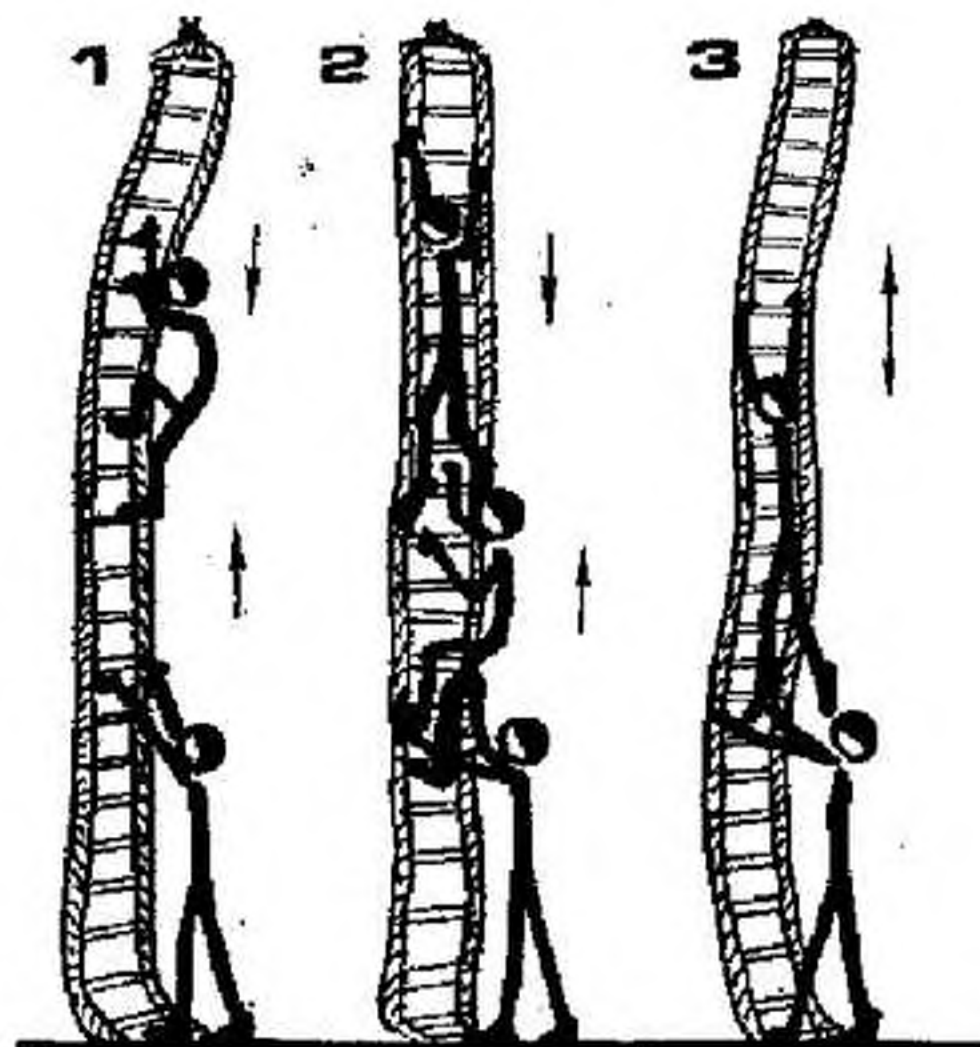


1. И. п. Стоять рядом с канатом, руками взявшись за него.

Выполнение. Лазанье и спуск по наклонному канату при помощи рук и ног.

2. То же, но лазанье по канату при помощи одних рук, спуск — при помощи рук и ног.

3. То же, но лазанье и спуск по канату при помощи одних рук.

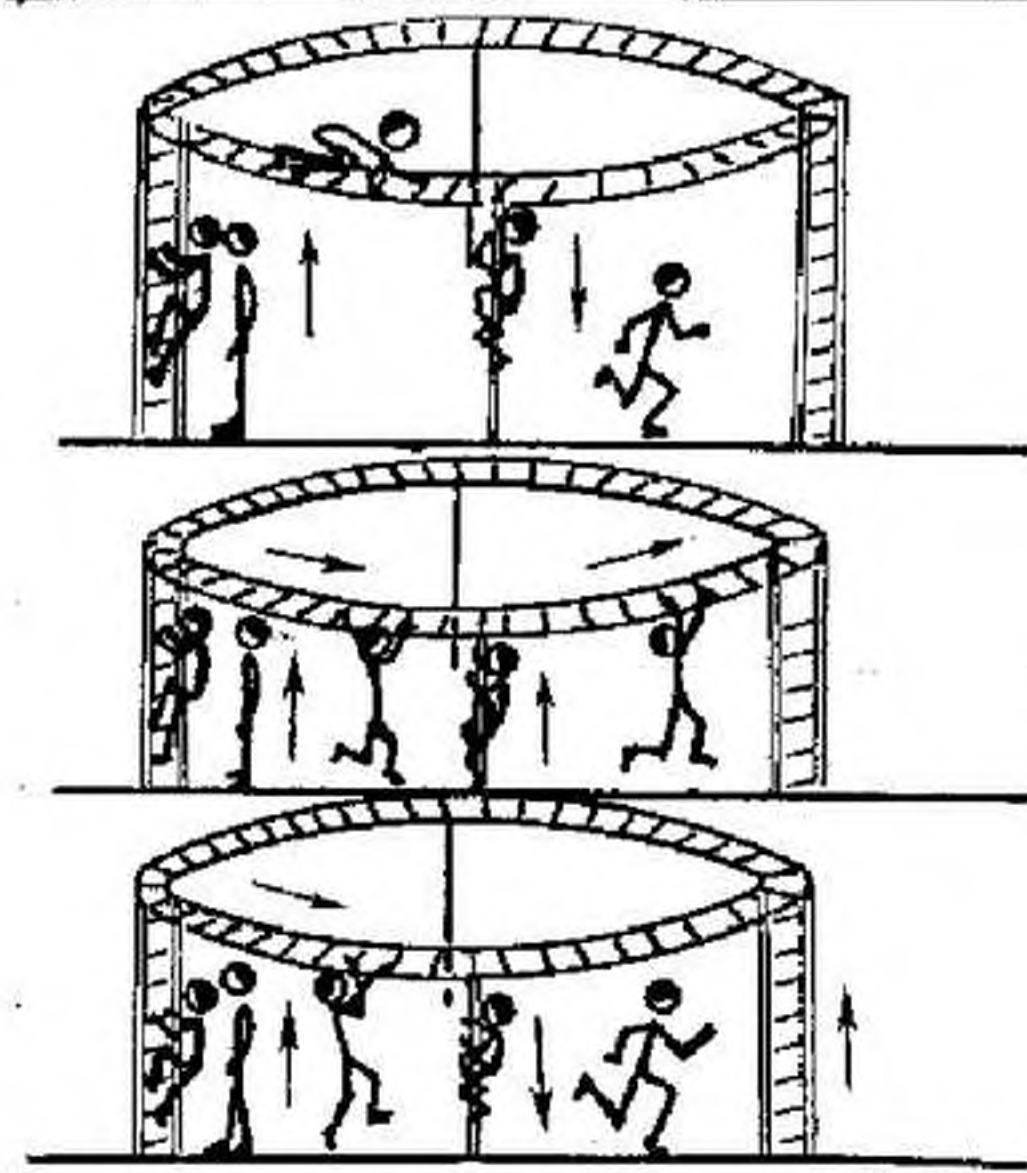


1. И. п. Стоять рядом с веревочной лестницей.

Выполнение. Лазанье по лестнице вверх и вниз при помощи рук и ног.

2. То же, но лезть вверх при помощи рук и ног, вниз — на одних руках.

3. То же, но лазить по веревочной лестнице вверх и вниз при помощи одних рук.

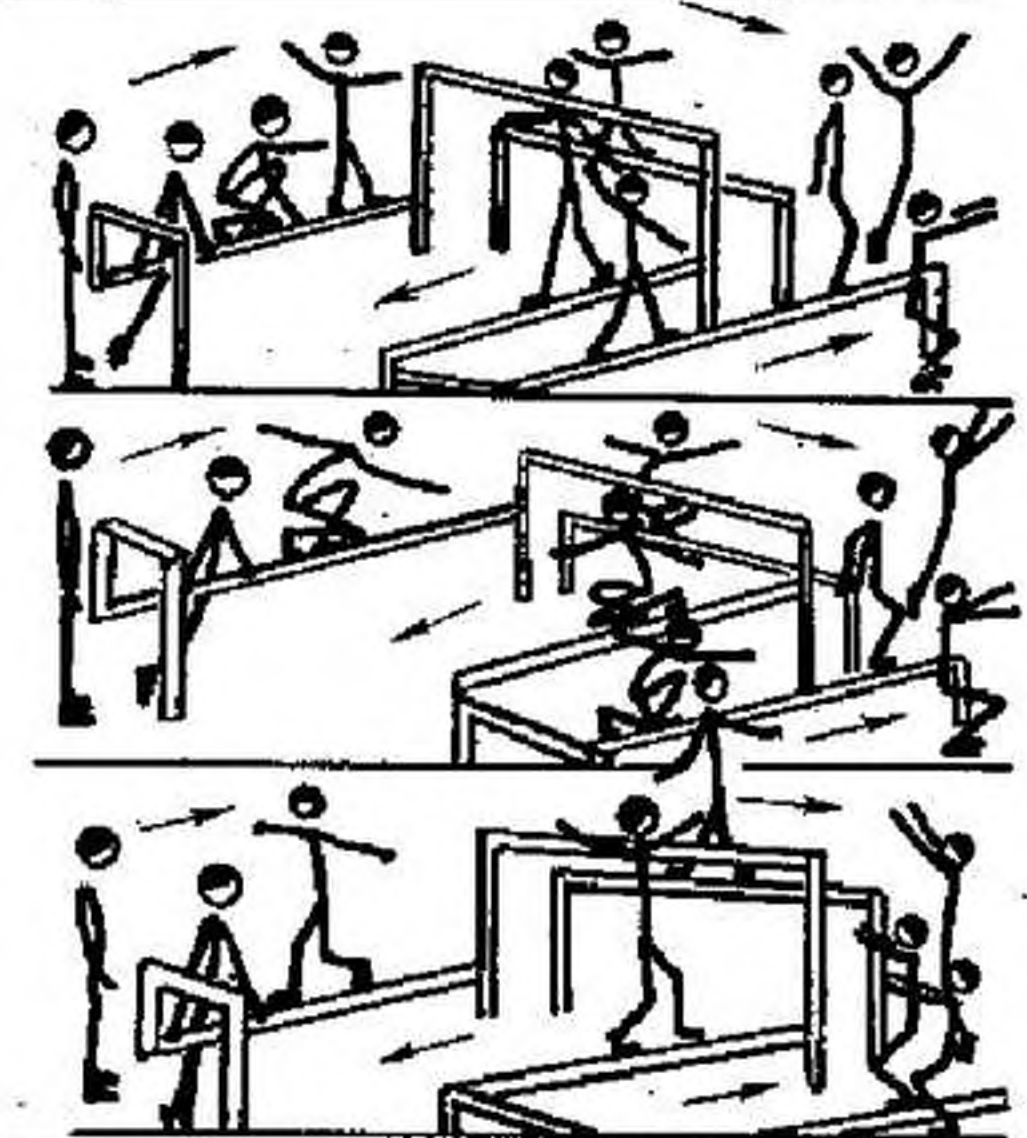


1. И. п. Стоять лицом к кольцевому рукоходу, у. вертикальной лестницы, взявшись руками за рейки.

Выполнение. Лазанье при помощи рук и ног по верху рукохода, спуск — по шестам с повторением задания.

2. То же, но лазанье по лестницам и шестам при помощи рук и ног, а по рукоходу — в висе на одних руках.

3. То же, но только при помощи одних рук.

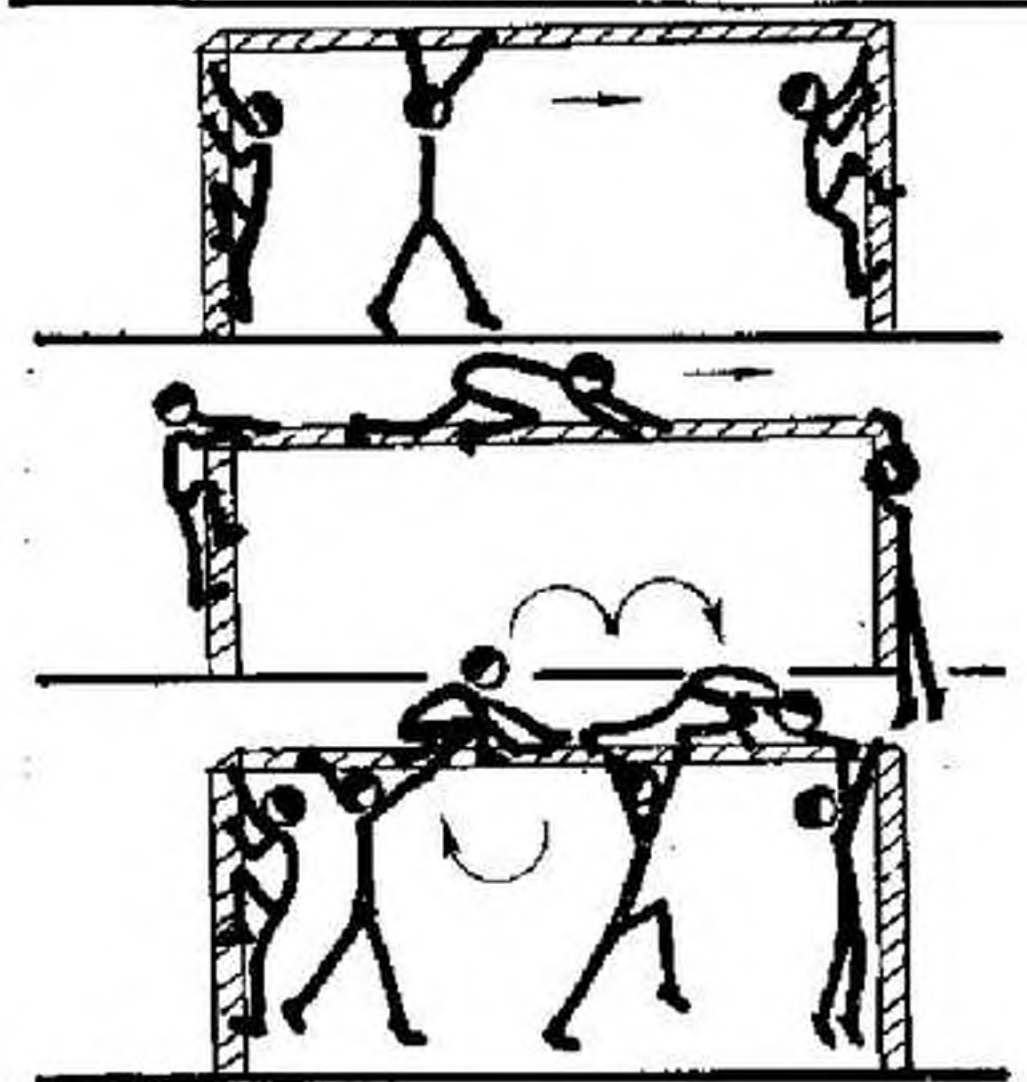


1. И. п. Стоять лицом к лиане с опорой рук о поручни.

Выполнение. Прыжком упор с дальнейшим продвижением с сохранением равновесия на разных уровнях без опоры и с опорой рук.

2. То же, но передвижение выполняется в низком приседе.

3. То же, но передвижение выполняется спиной вперед.

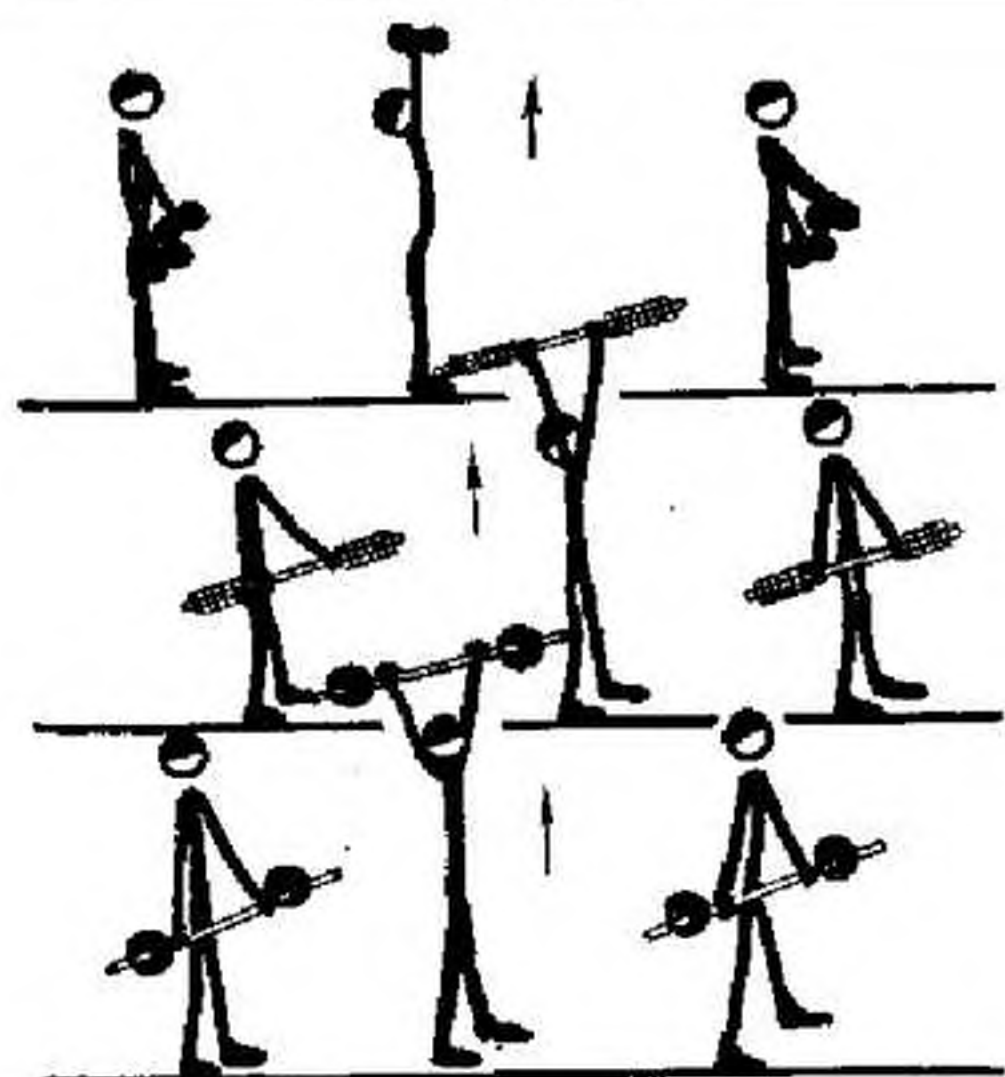


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Лазанье по вертикальной гимнастической лестнице при помощи рук и ног, по горизонтальной — только при помощи рук.

2. То же, но лазанье по гимнастической вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног, а спуск — при помощи рук.

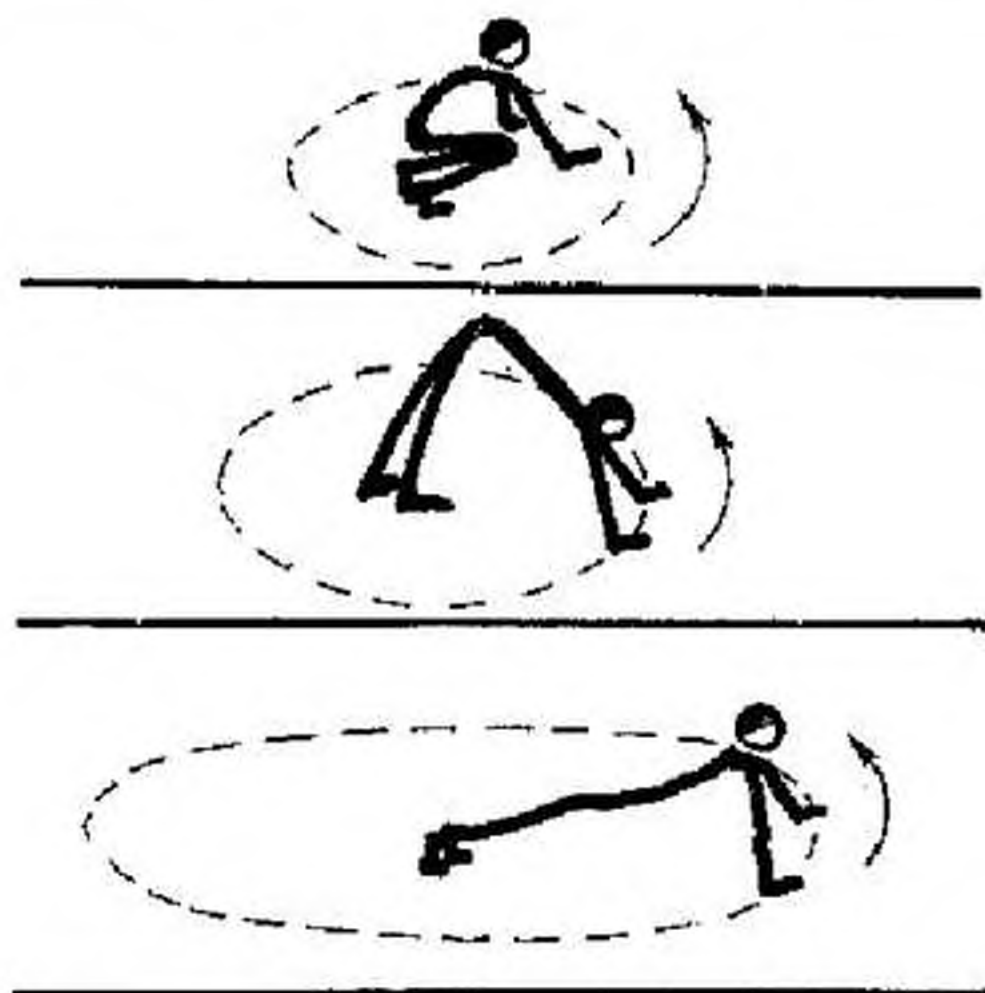
3. То же, но лазанье по гимнастической вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног (залезая наверх и передвигаясь вниз и при спуске при помощи одних рук).



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—8 кг. у передней поверхности бедра, ладони обращены назад. **Выполнение.** Поднимать прямые руки вверх. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но в руках гриф от штанги внизу спереди, хватом сверху.

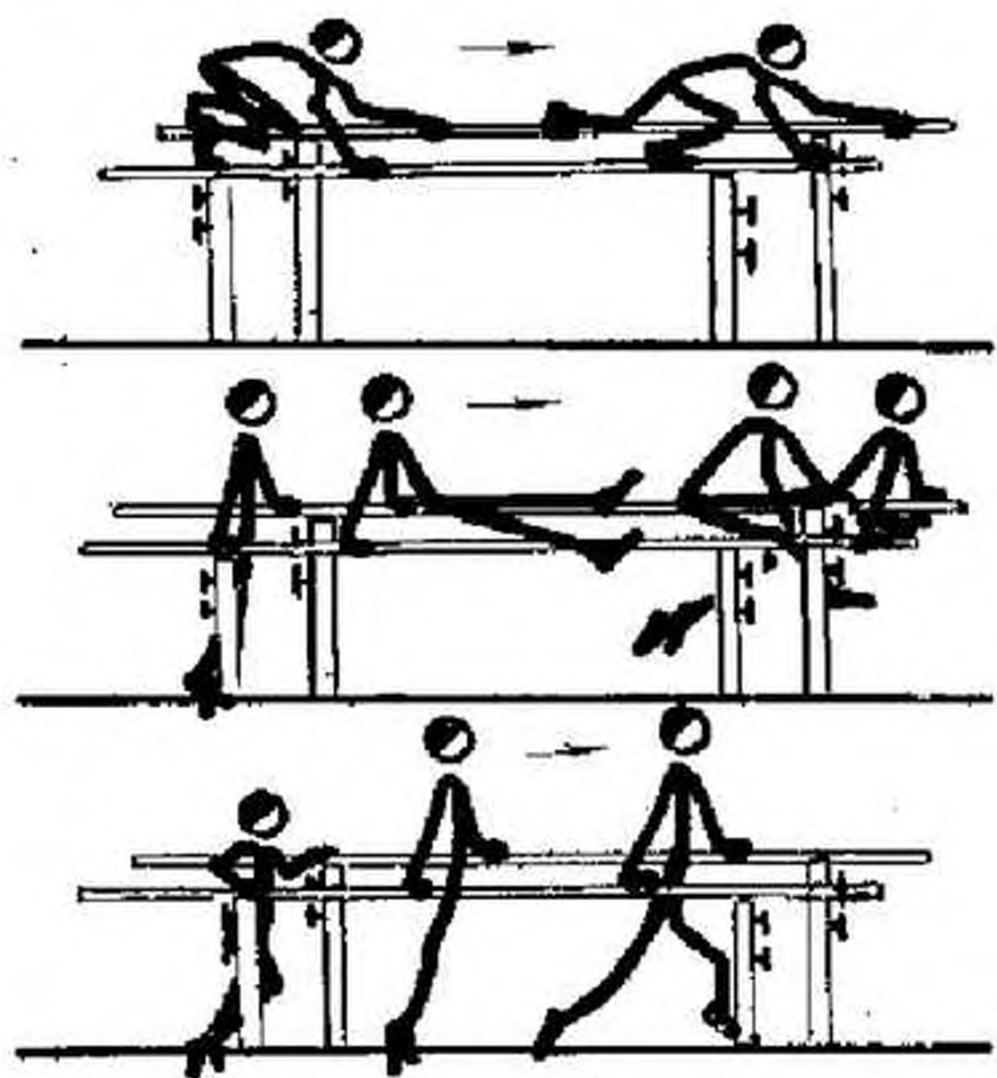
3. То же, но в руках штанга весом 20 кг.



1. И. п. Упор стоя на коленях. **Выполнение.** Передвижение по кругу на 360° с упором на руку, стоя на коленях, чередуя в правую и левую стороны.

2. То же, но из упора согнувшись.

3. То же, но из упора лежа.

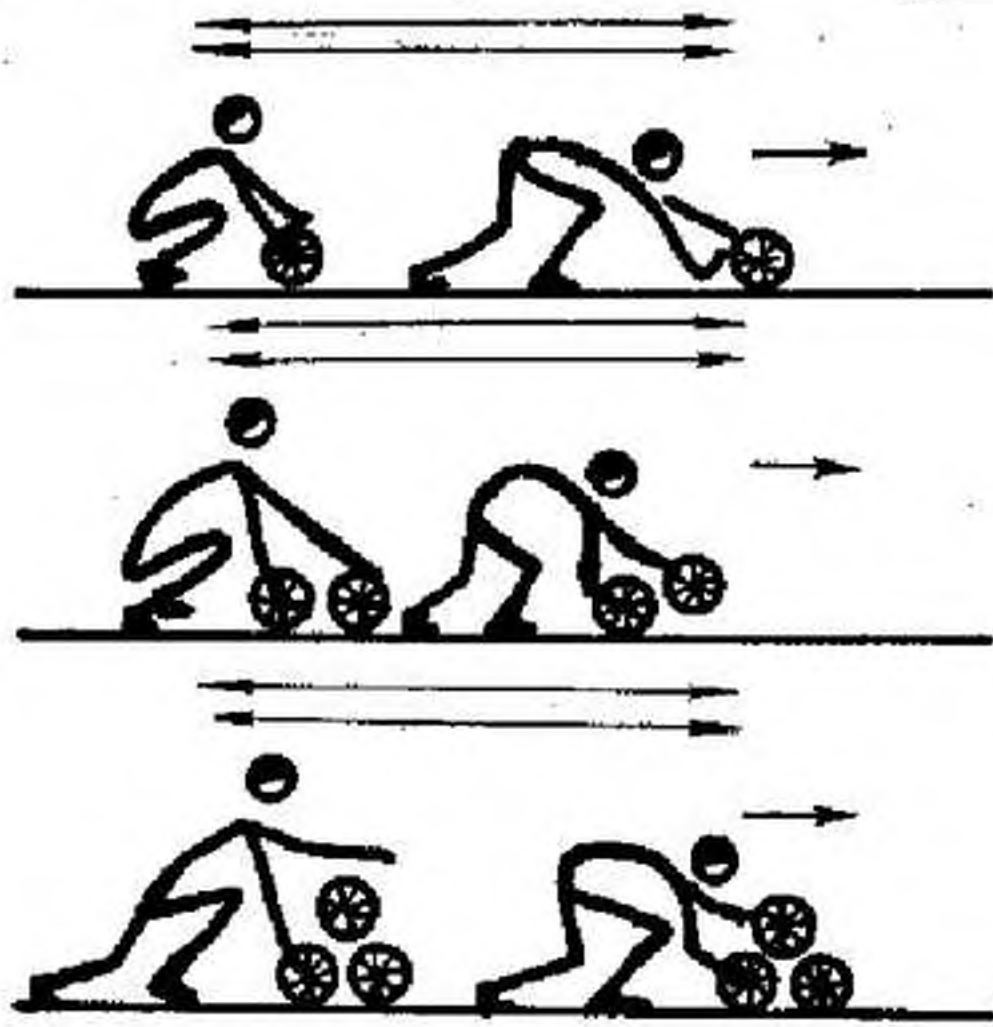


1. И. п. Смешанный упор на параллельных брусьях.

Выполнение. Передвижение в смешанном упоре с последующим повторением упражнения.

2. То же, но переходить из упора прогнувшись в упор сидя, сзади ноги врозь, затем в упор спереди с перемахом назад и повторением задания.

3. То же, но передвижение вперед только в упоре с поочередным переставлением рук.

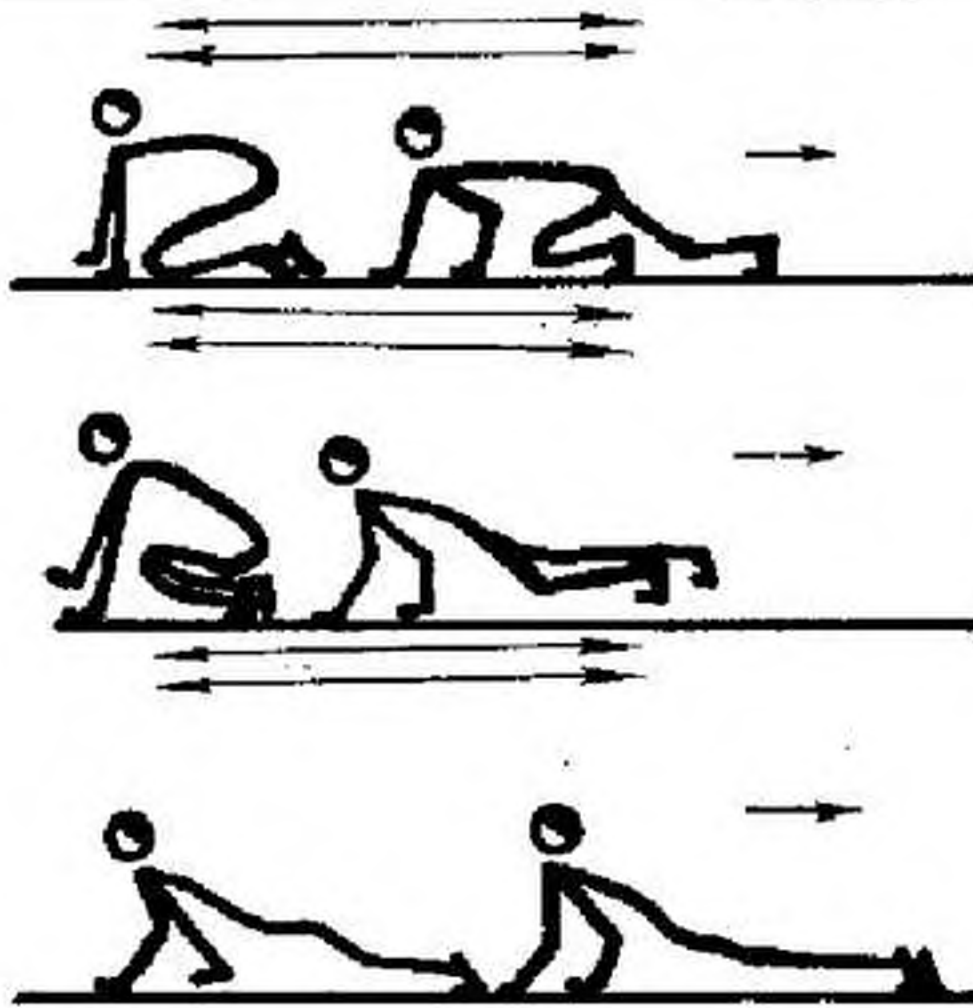


1. И. п. Упор присев, мяч в руках внизу.

Выполнение. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч.

2. То же, но с двумя мячами.

3. То же, но с тремя мячами.

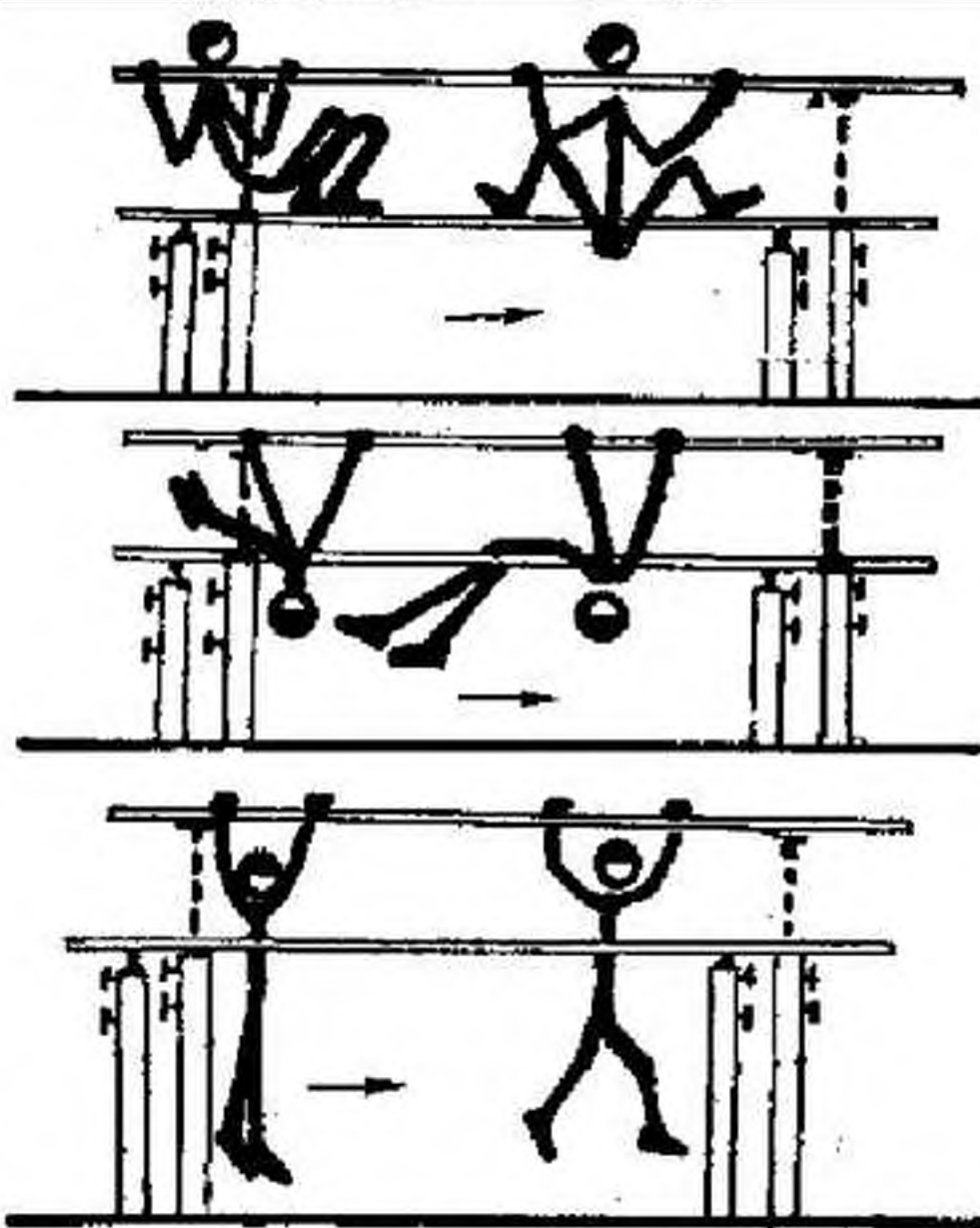


1. И. п. Упор стоя на коленях.

Выполнение. Передвижение на коленях по прямой, спиной вперед.

2. То же, но из упора присев.

3. То же, но из упора лежа.

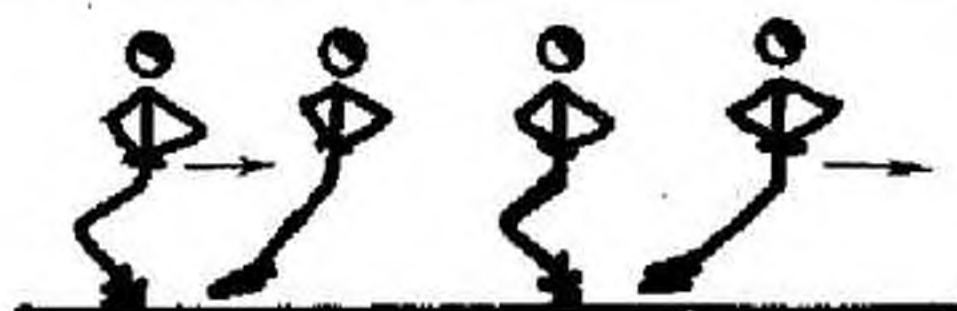


1. И. п. Вис присев на нижней жерди хватом рук за верхнюю жердь разновысоких брусьев.

Выполнение. Передвигаться в висе, присев при помощи рук и ног с последующим повторением упражнения.

2. То же, но в висе лежа на нижней жерди.

3. То же, но в висе прогнувшись на верхней жерди.

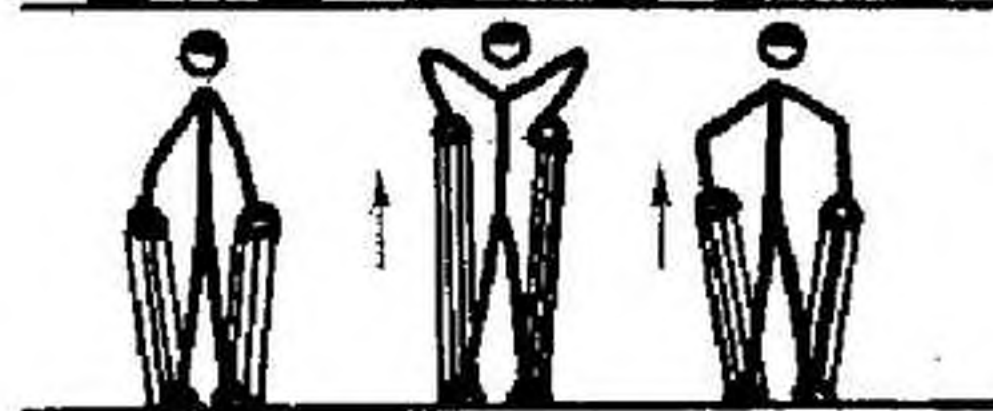


1. И. п. Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе, локти отведены назад— осанка прямая.

Выполнение. Прыжки вверх, прогнувшись, продвигаясь спиной вперед.

2. То же, но выполнять прыжки из полуприседа.

3. То же, но прыжки из низкого приседа.

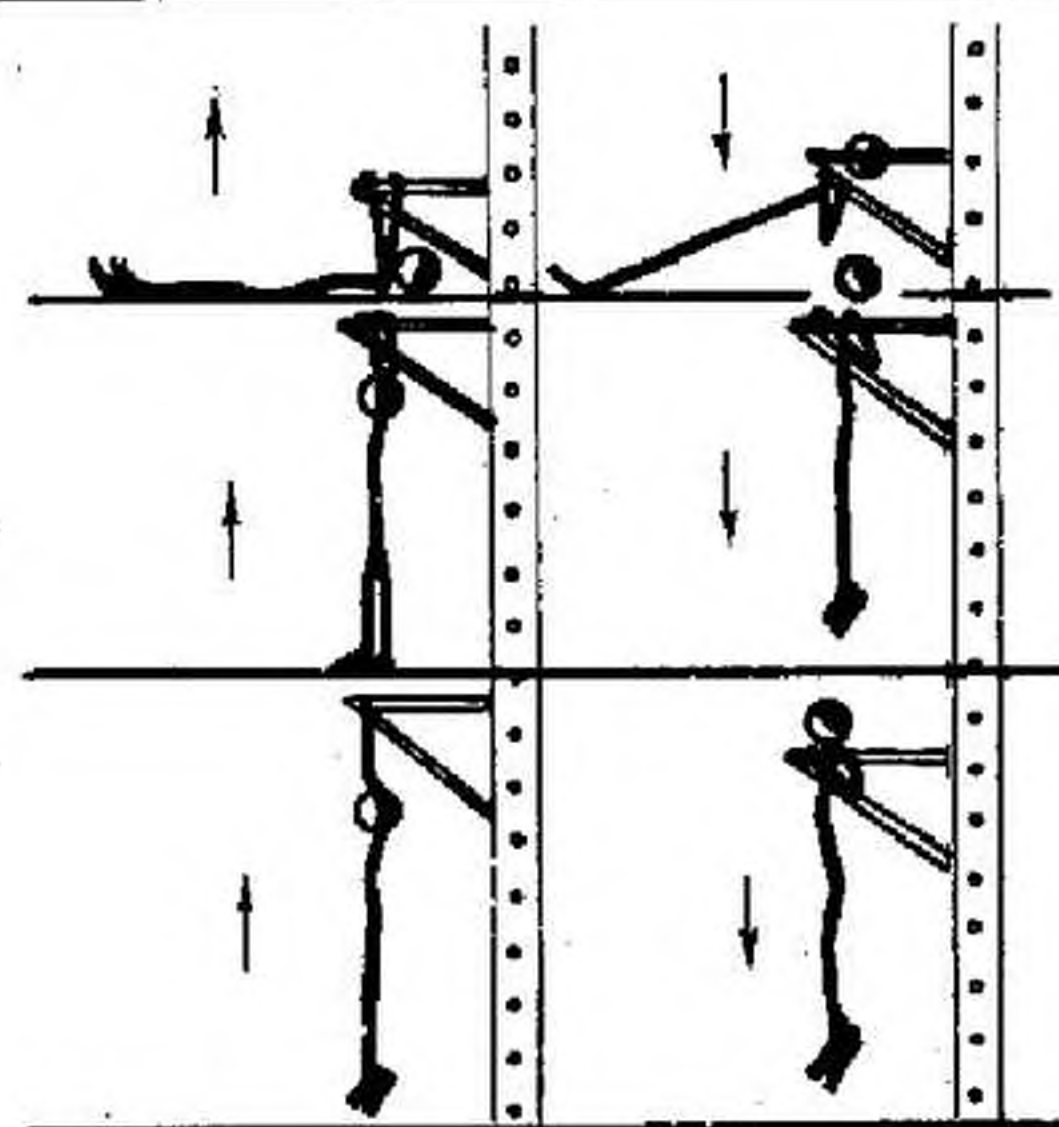


1. И. п. Лечь на гимнастическую скамейку спиной, пальцы держат две ручки эспандера, другие находятся на ступнях ног.

Выполнение. Сгибать руки в локтях, поднимая их до уровня груди. Вдох делать при поднимании, выдох — при опускании.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, ноги на ширине плеч.

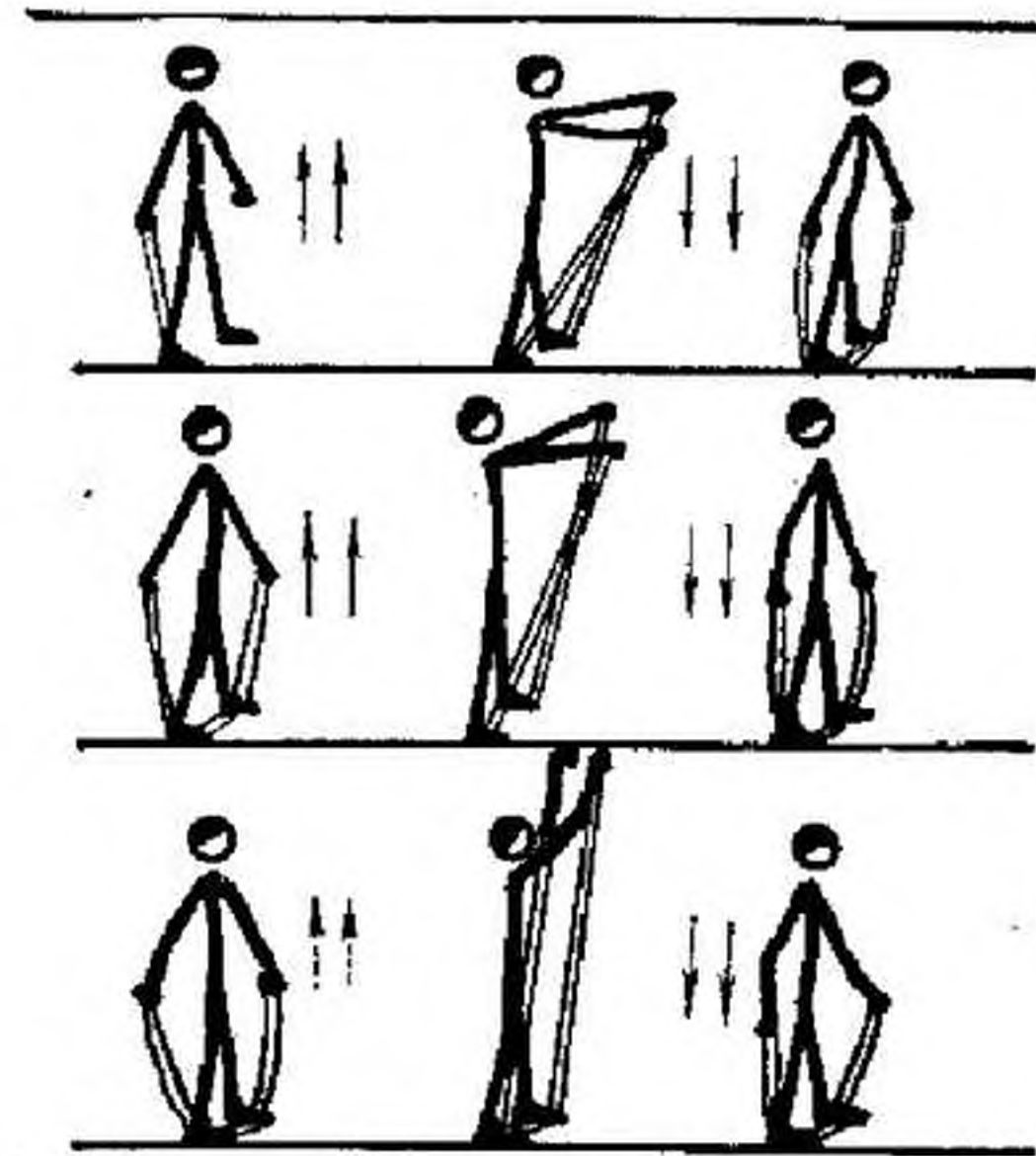


1. И. п. Лечь на спину, взявшись руками сверху за пристенную перекладину.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук в висе лежа, касаясь подбородком перекладины.

2. То же, но из виса стоя.

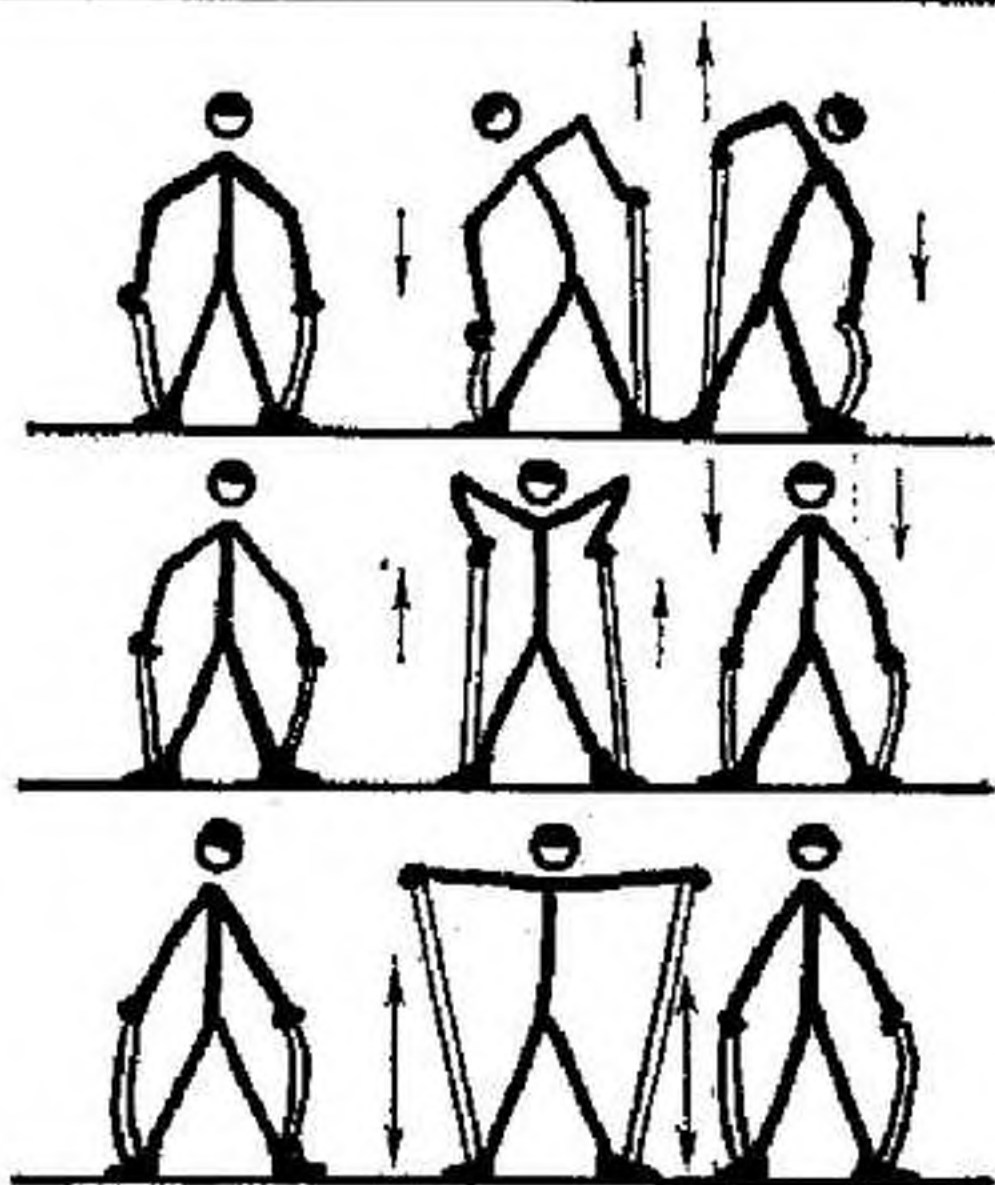
3. То же, но из виса прогнувшись.



1. И. п. Ноги врозь, ладони обращены к бедрам, на кисти рук и ступни ног накручен эластичный резиновый бинт. **Выполнение.** Поднимать одновременно прямые руки вперед до горизонтального положения. Вдох делать перед подниманием рук, выдох — при опускании.

2. То же, но до уровня головы.

3. То же, но вверх над головой.

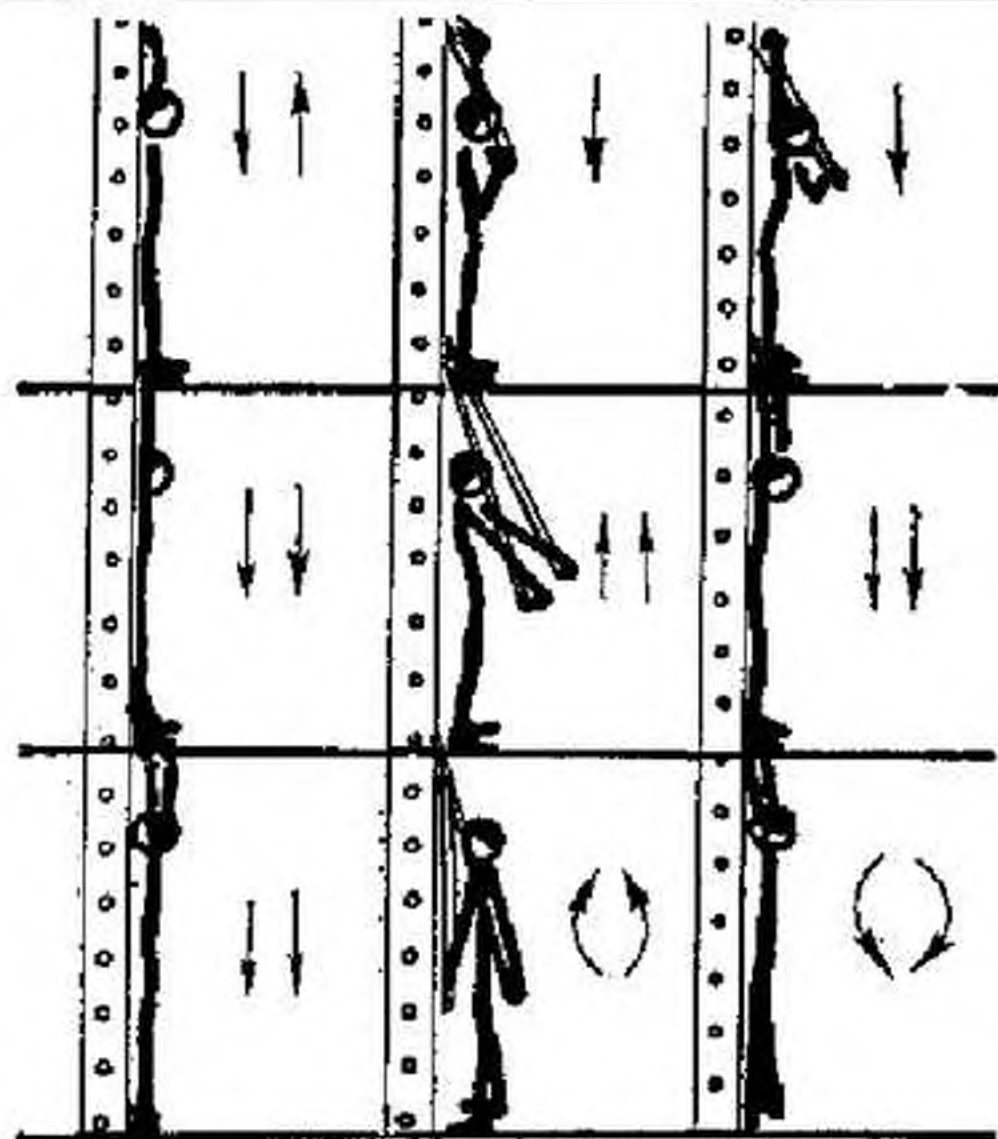


1. И. п. Ноги врозь, эластичный бинт, сложенный вдвое, под ногами, концы накручены на кисти рук.

Выполнение. Поочередное сгибание рук с наклоном туловища.

2. То же, но одновременное сгибание рук.

3. То же, но разведение прямых рук в стороны.

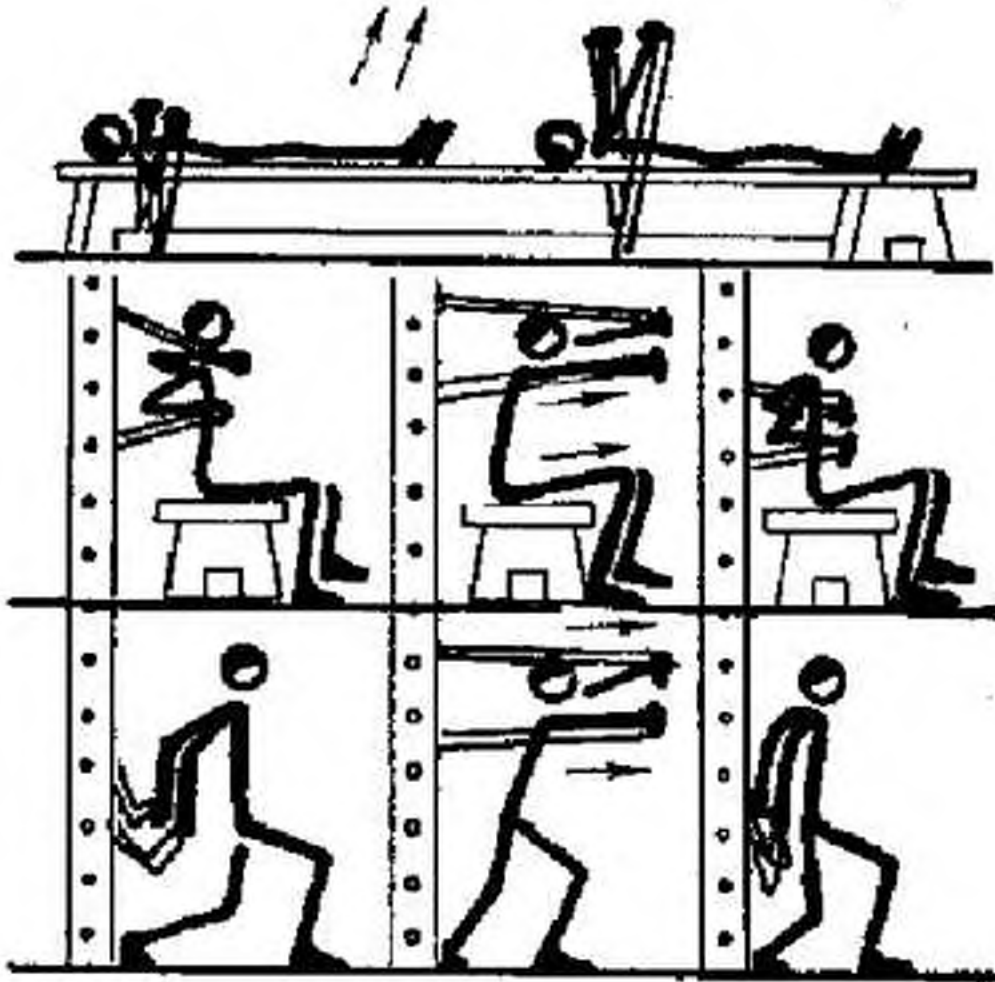


1. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы амортизатора, закрепленного за рейку под головой.

Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание рук вниз.

2. То же, но прямыми руками одновременно.

3. То же, но стоя лицом к гимнастической стенке и прямые руки опускать через стороны, касаясь бедер.

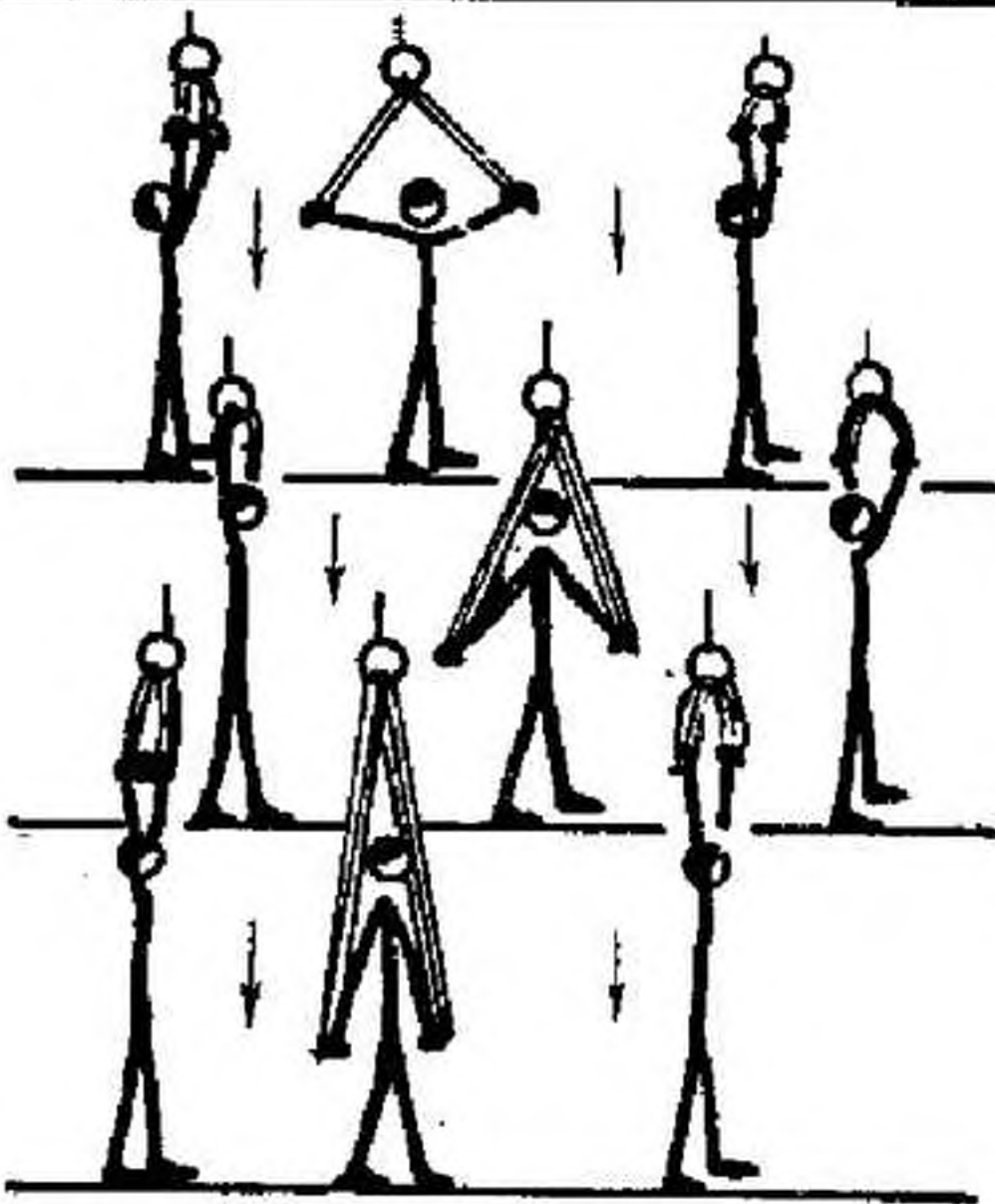


1. И. п. Лечь спиной на гимнастическую скамейку, руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого проходит под скамейкой у головы.

Выполнение. Поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох — при опускании.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке, середина эспандера закреплена на уровне плечевого пояса за гимнастическую стенку.

3. То же, но стоя в выпаде спиной к гимнастической стенке, руки внизу сзади.

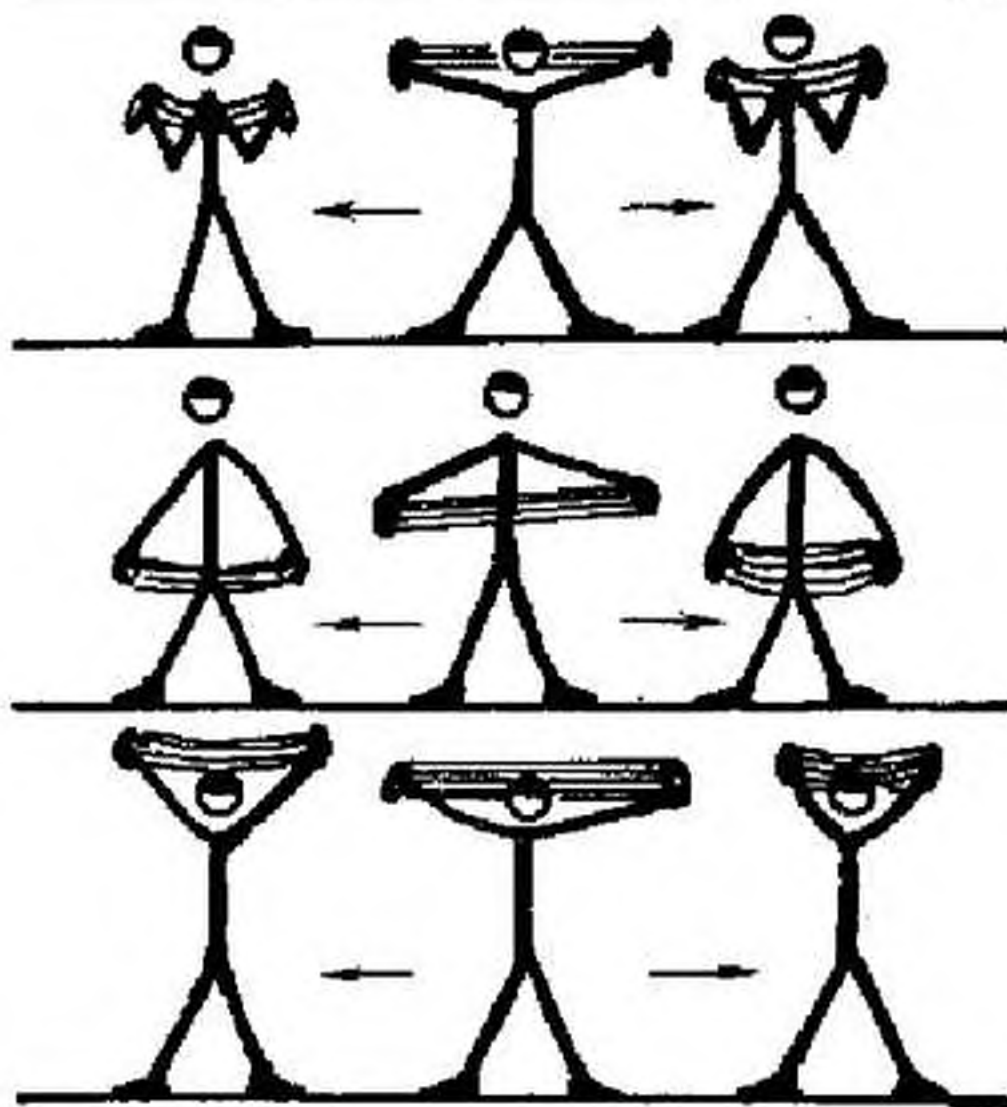


1. И. п. Ноги на ширине плеч, эспандер переброшен через гимнастическое кольцо, руки вверху, пальцы захватывают ручки эспандера.

Выполнение. Разводить руки в стороны до горизонтального положения, руки прямые, в локтях не гнуть.

2. То же, но до уровня поясницы.

3. То же, но касаясь руками бедер.

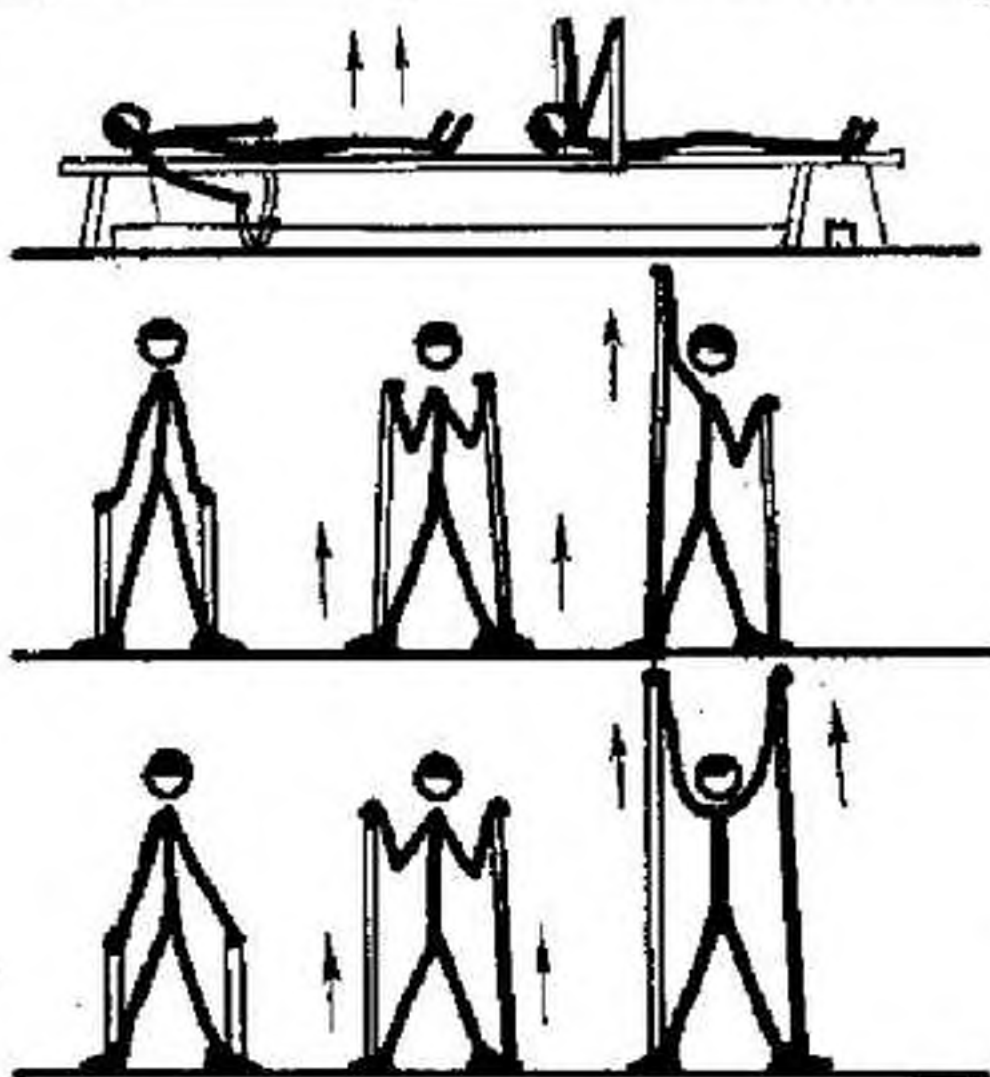


1. И. п. Ноги врозь, эспандер за плечами.

Выполнение. Выпрямлять руки в стороны, растягивая эспандер.

2. То же, но эспандер внизу.

3. То же, но эспандер вверху.



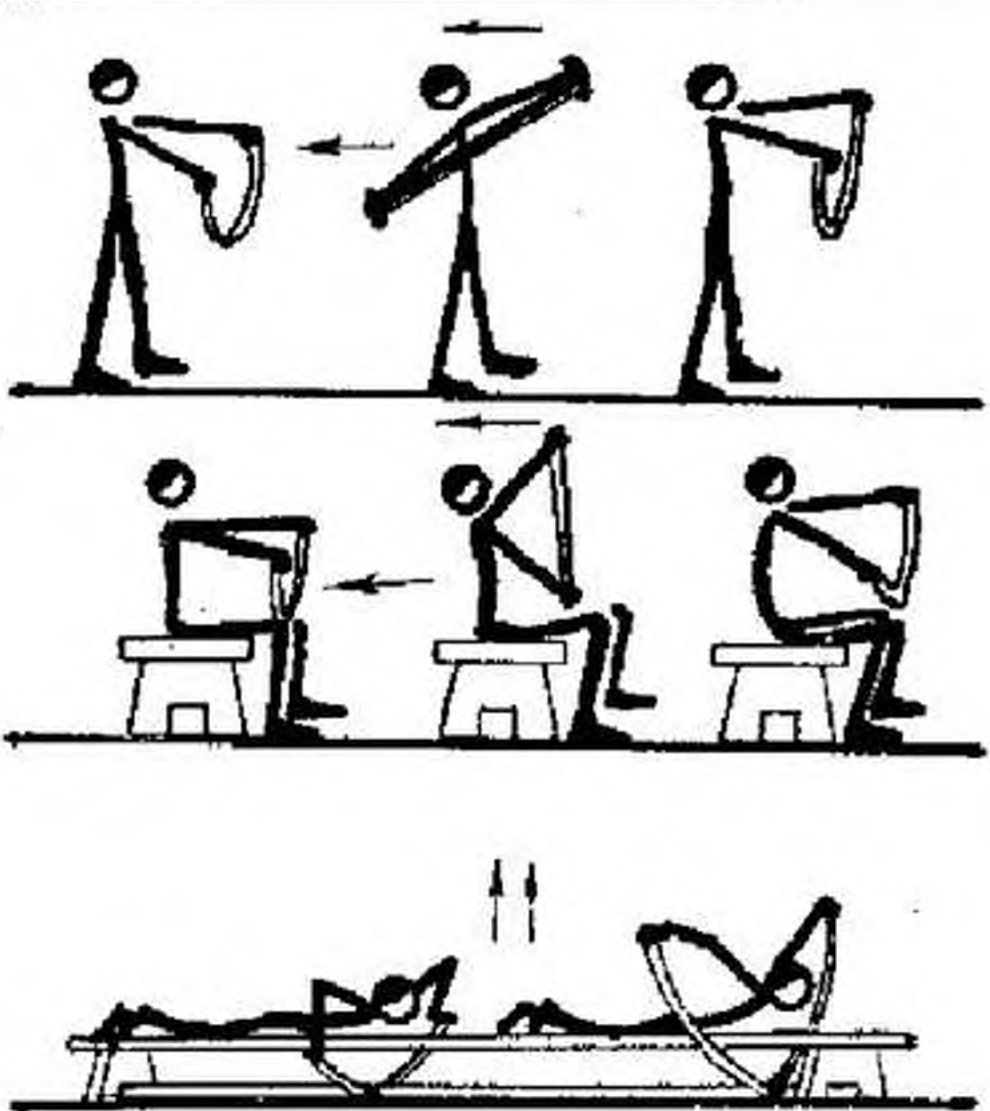
430

1. И. п. Лежа спиной на гимнастической скамейке, руки в стороны, пальцы захватывают ручки эспандера, середина которого находится под скамейкой.

Выполнение. Поднимать прямые руки вперед-вверх. Вдох и выдох перед началом движения, допускается кратковременная задержка дыхания во время упражнения.

2. То же, но стоя и поочередно выпрямляя руки к плечам и вверх.

3. То же, но движение выполняется двумя руками одновременно.



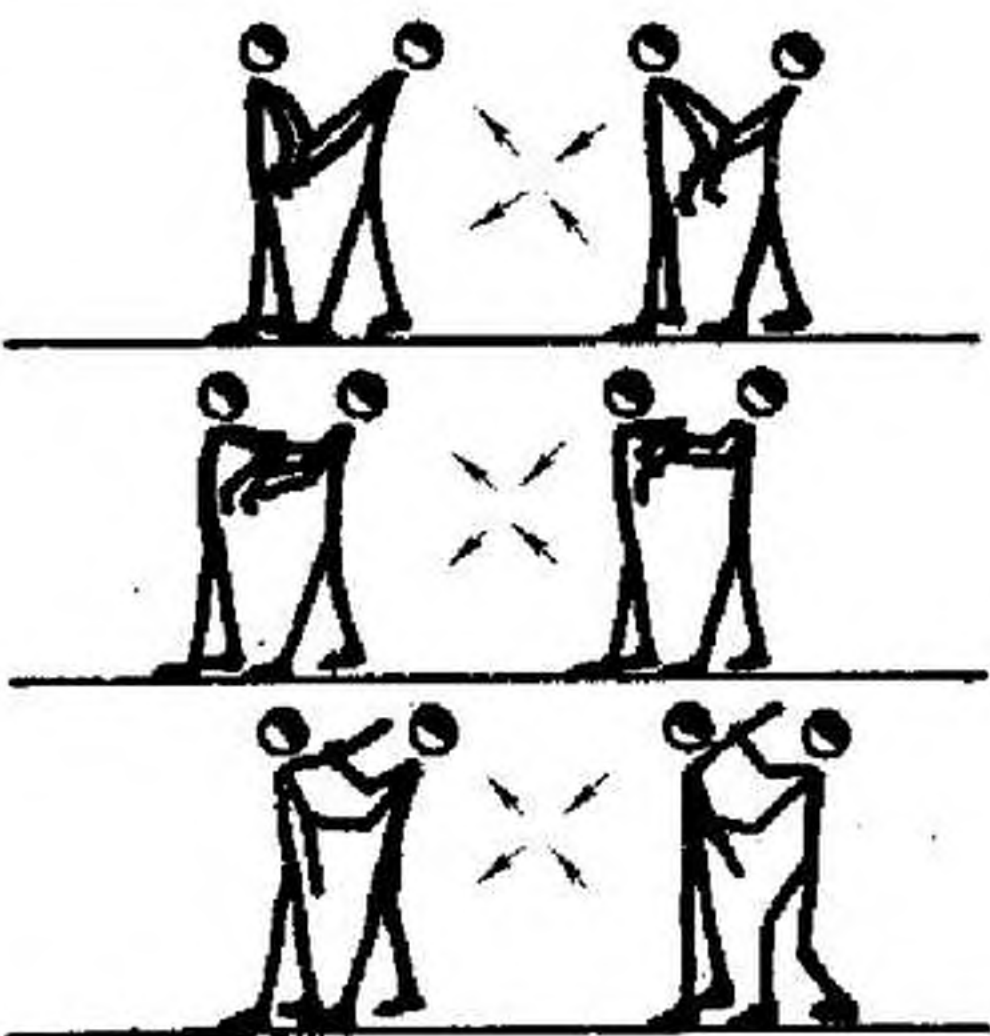
431

1. И. п. Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки впереди, пальцы удерживают концы амортизаторов или ручки эспандера.

Выполнение. Разводить прямые руки в стороны, растягивая амортизатор или эспандер. Вдох делать перед началом разведения, выдох — при опускании рук.

2. То же, но сидя на гимнастической скамейке.

3. То же, но лежа животом на гимнастической скамейке.

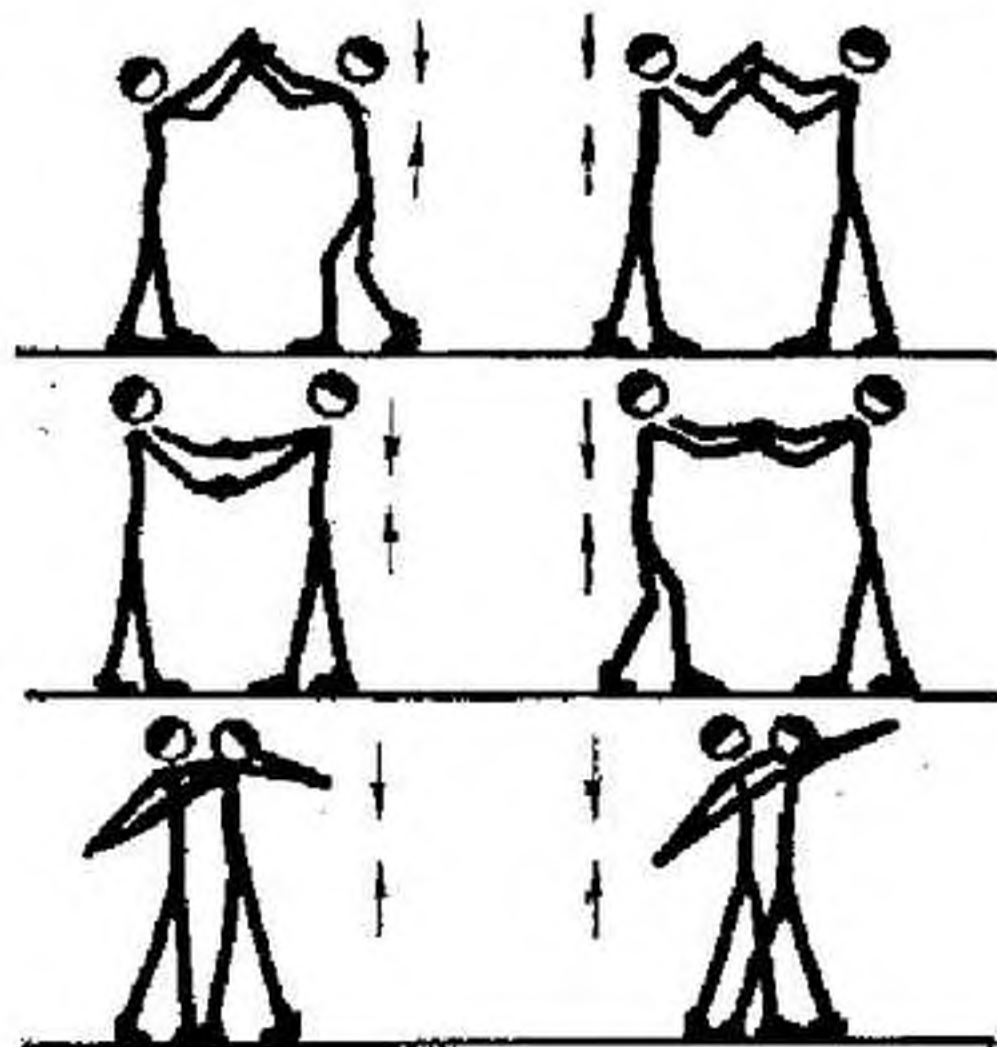


432

1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, ноги на ширине плеч, у первого руки отведены назад, кисти сжаты в кулаки, второй держит первого за предплечье около локтевых суставов. **Выполнение.** Силовая борьба между партнерами. Первый стремится развести локти в стороны, второй — свести их назад. После победы одного из них или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но у первого руки согнуты в локтях.

3. То же, но у первого руки отведены в стороны.



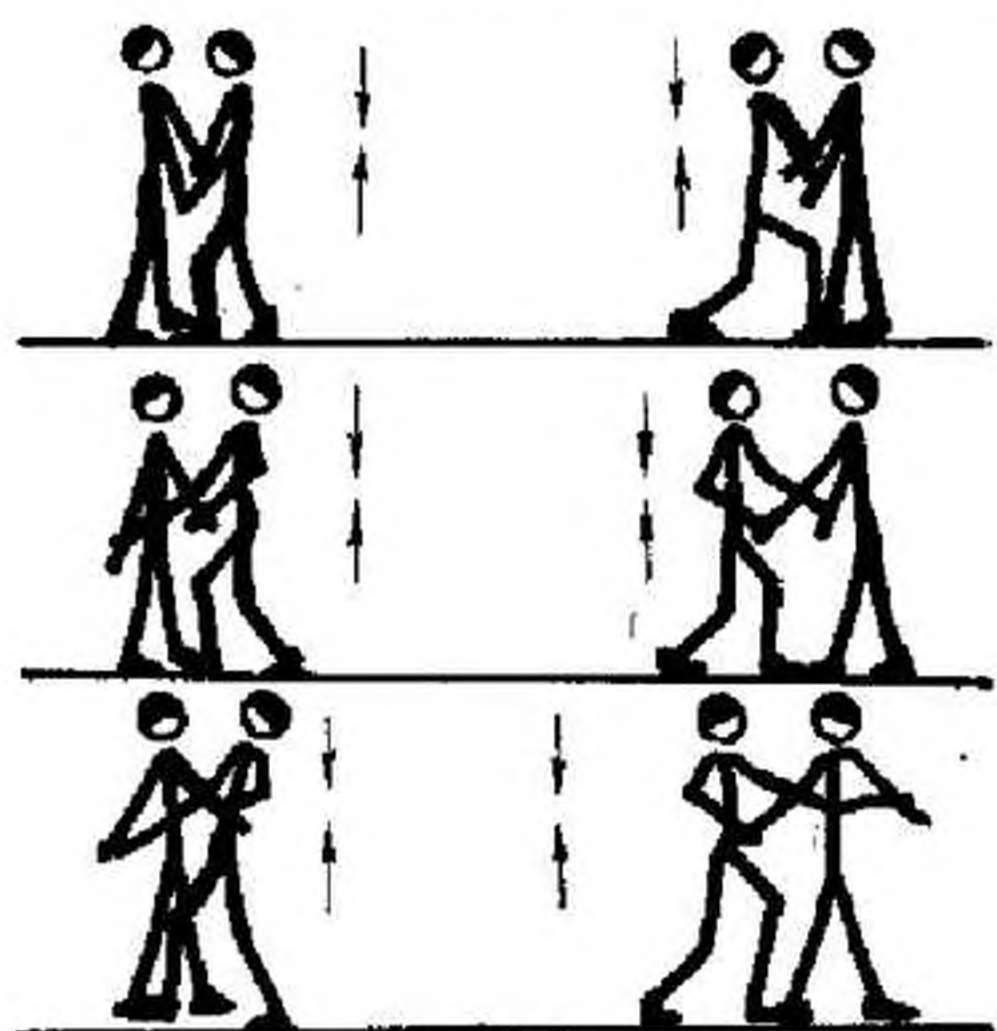
433

1. И. п. Ноги на ширине плеч, партнеры стоят друг к другу лицом, соединив кисти согнутых рук.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится опустить, второй — поднять согнутые руки партнера. После победы или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но полусогнутые руки отведены в стороны.

3. То же, но прямые руки отведены в стороны.



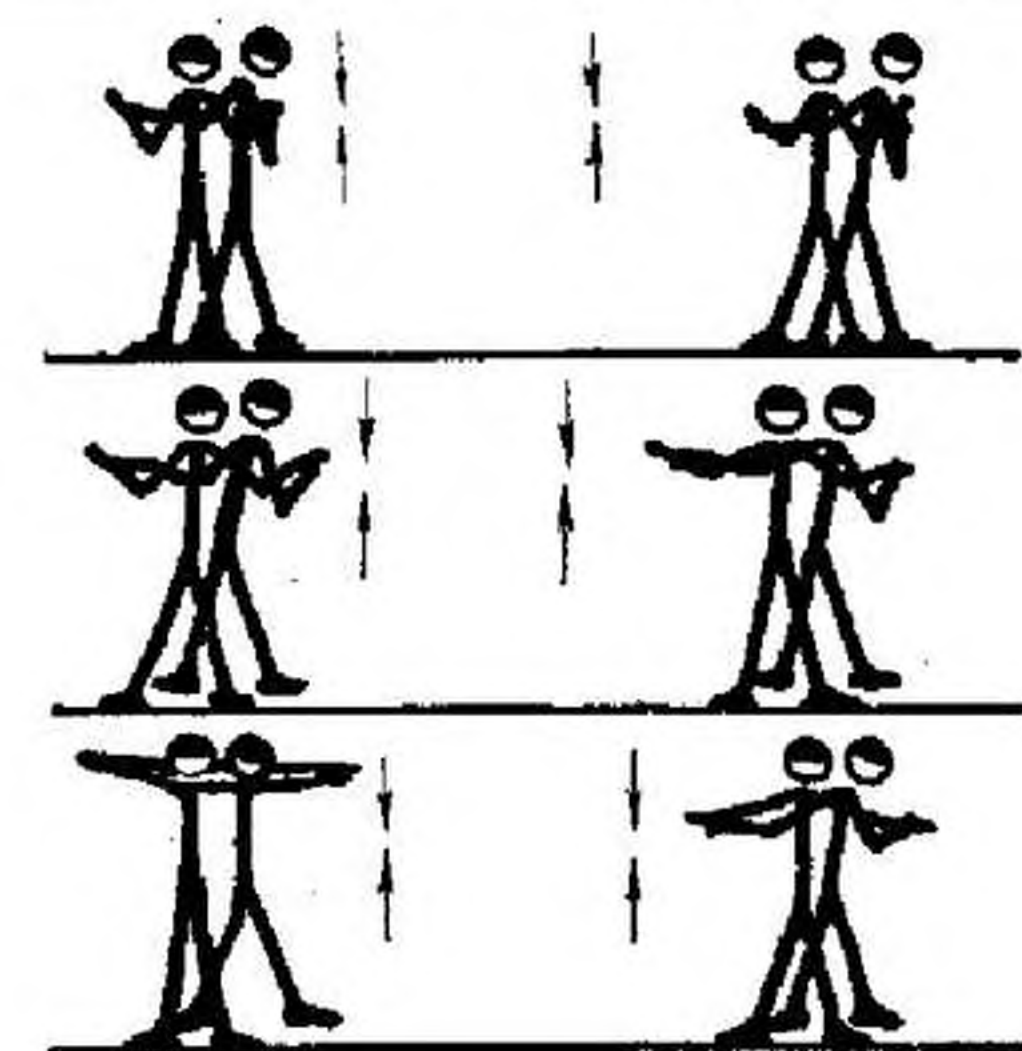
434

1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, второй удерживает первого за запястья рук.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится поднять, второй — опустить прямые руки партнера. После победы одного из них или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но у первого руки поставлены шире плеч.

3. То же, но у первого руки в стороны.



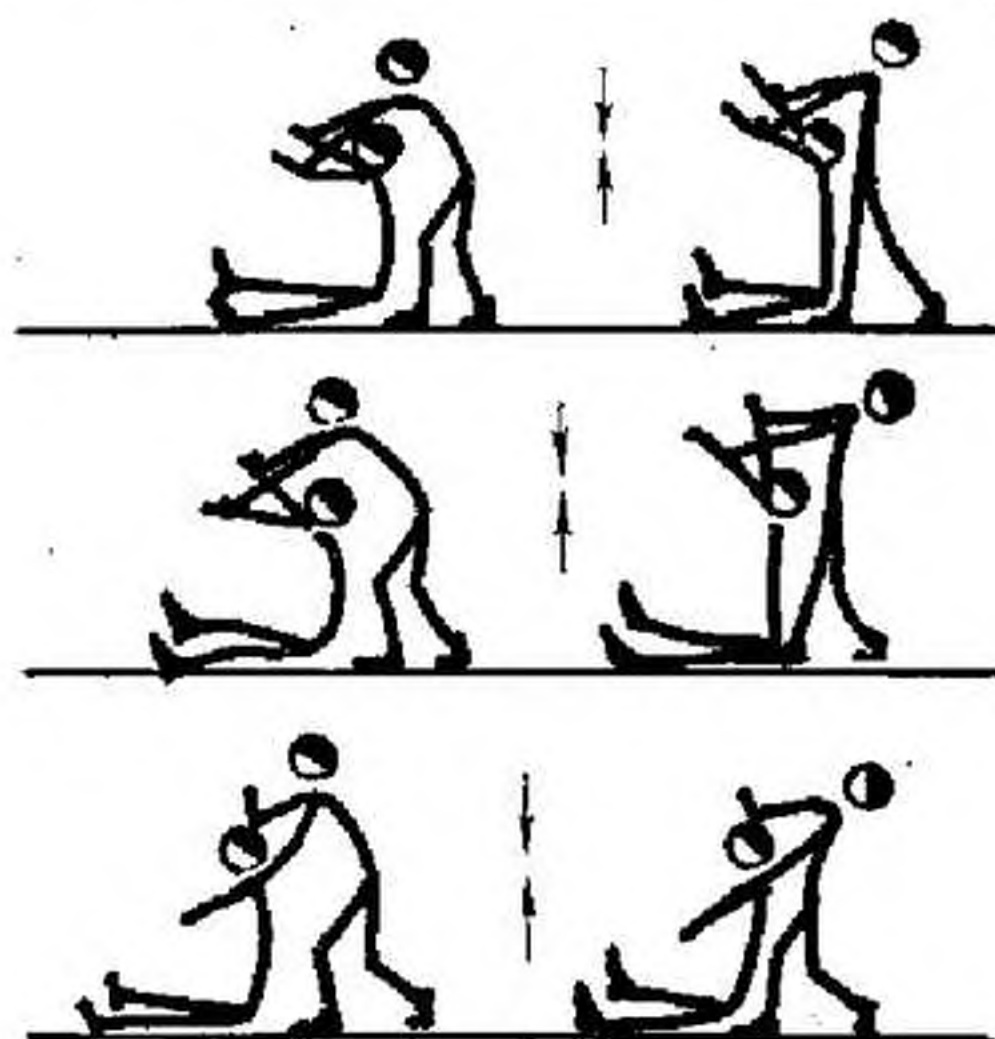
435

1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, ноги врозь, второй держит первого за предплечье, хватом сверху, первый согнул руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится удержать руки второго у плеч, второй — распрямить и опустить вниз. После победы одного из них или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но первый стремится удержать руки полусогнутыми.

3. То же, но первый стремится удержать прямые руки горизонтально.

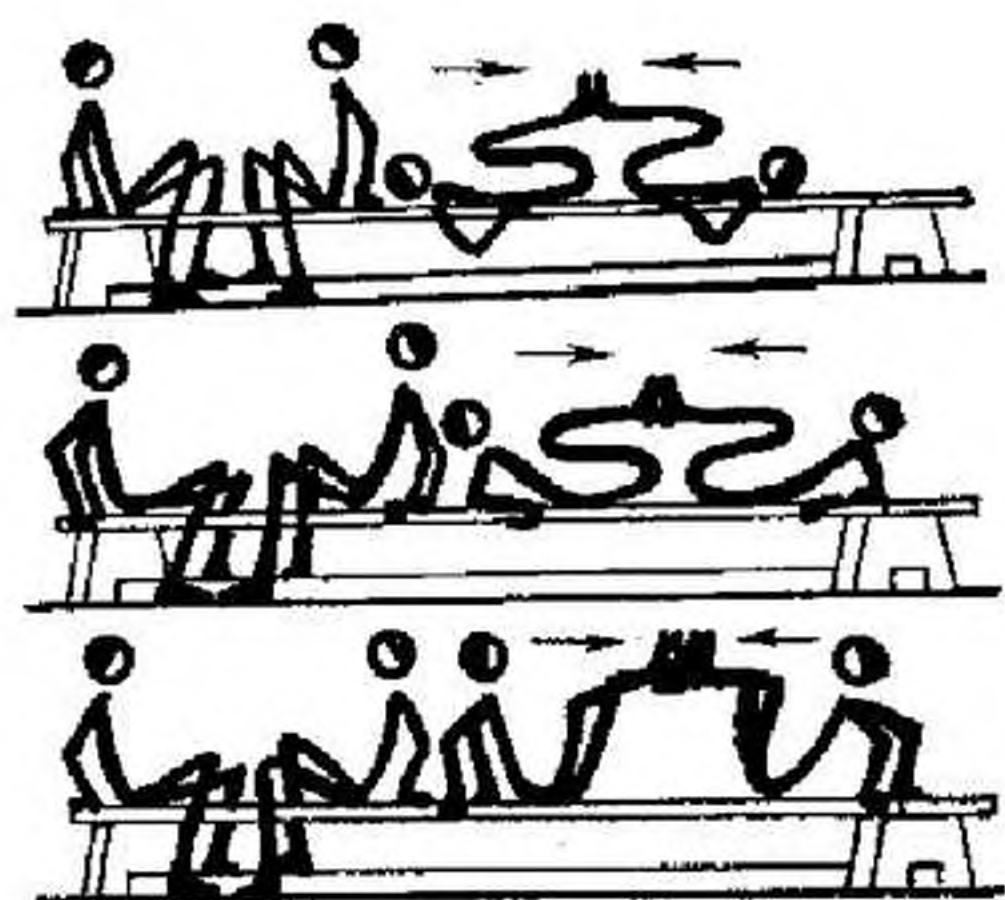


1. И. я. Первый партнер сидит, руки впереди на ширине плеч, слегка согнуты в локтях, второй стоит сзади, наклонившись вперед, взявшись за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится поднять руки вверх, второй — опустить их вниз. После победы одного из них или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но у первого руки шире плеч.

3. То же, но у первого руки в стороны.

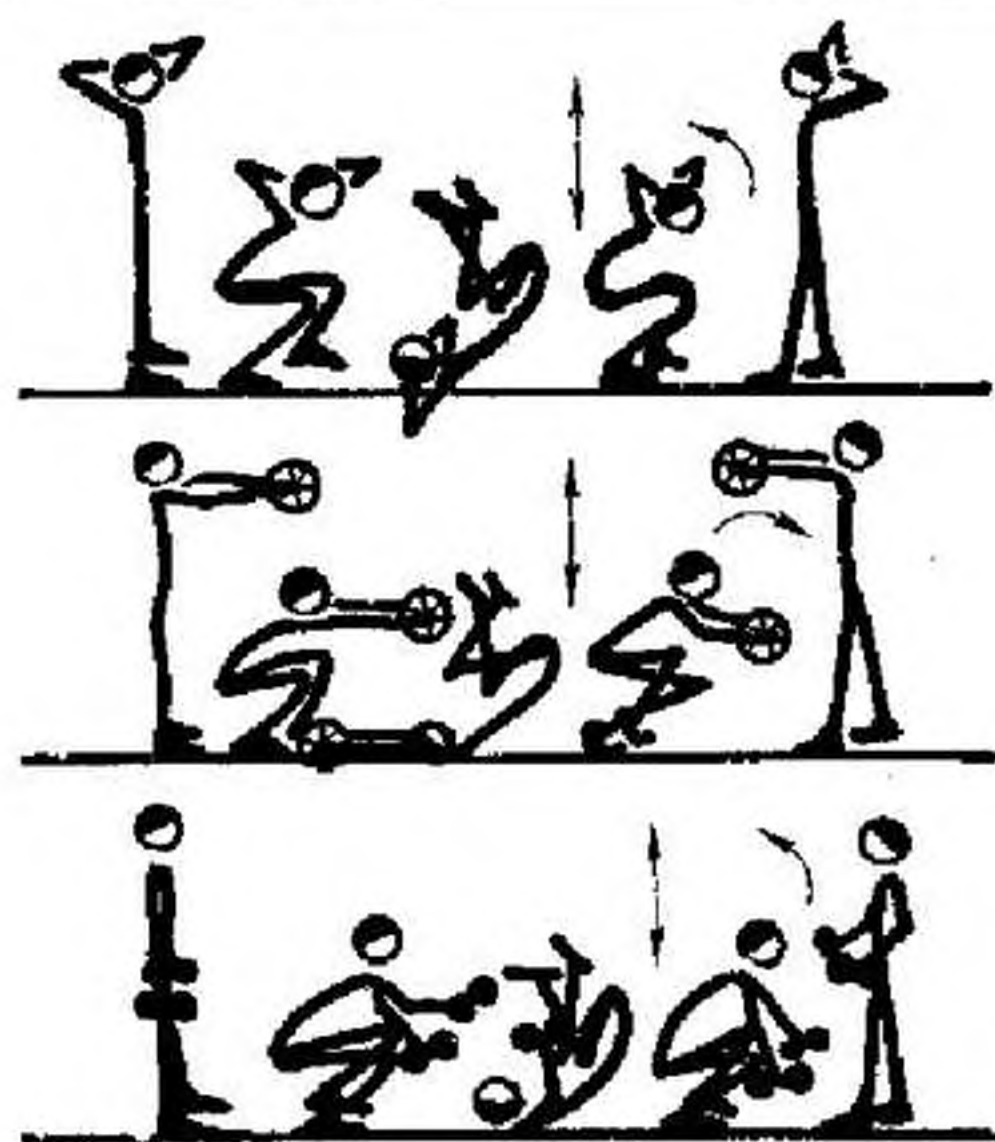


1. И. п. Партнеры сидят друг к другу лицом, верхом на гимнастической скамейке, взявшись руками за ее края.

Выполнение. Силовое сопротивление партнеру в сгибании и разгибании ног, упираясь ступнями, лежа на спине.

2. То же, но из упора сидя сзади на предплечьях.

3. То же, но из упора сидя сзади.

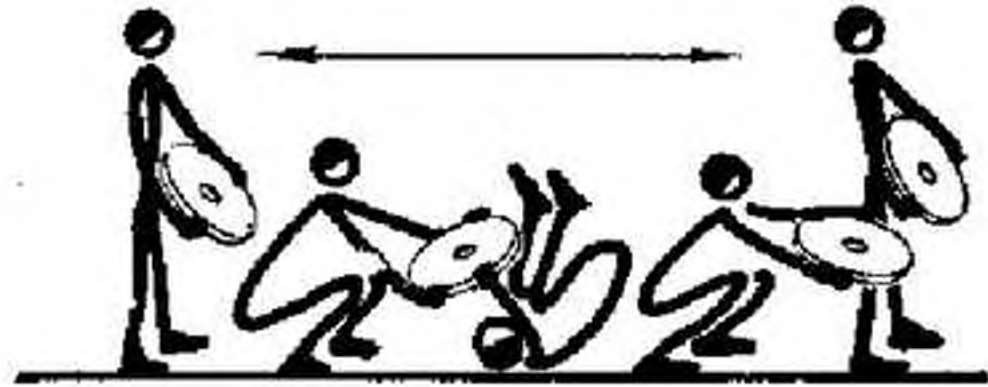


1. И. п. Основная стойка, руки за головой.

Выполнение. Через присед перекатом лечь на спину, качем вперед ноги скрестно вернуться в исходное положение с поворотом на 180°.

2. То же, но с набивным мячом весом 3—5 кг на вытянутых руках.

3. То же, но с гантелями весом 5—8 кг.

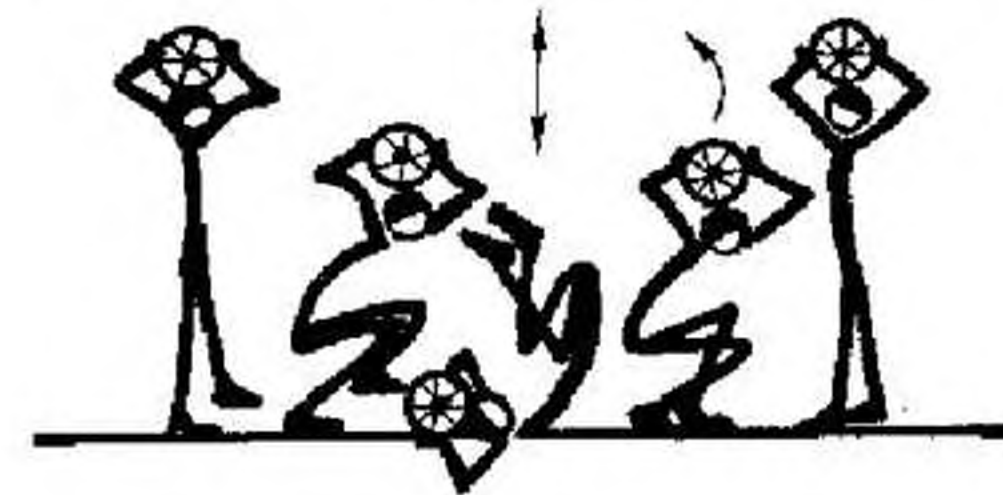


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Ложиться через упор присев перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно.

2. То же, но в руках блин от штанги весом 5—10 кг.

3. То же, но в руках блин от штанги весом 15—20 кг.

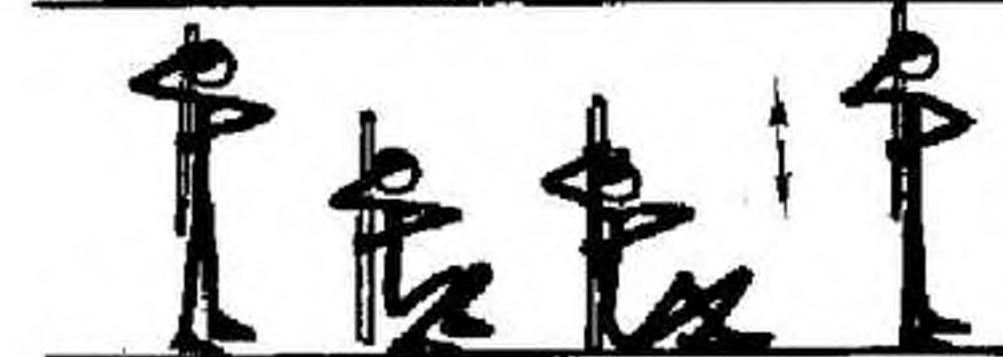


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение. Ложиться через присед перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180° .

2. То же, но руки с набивным мячом весом 2—3 кг на голове.

3. То же, но руки с набивным мячом весом 3—5 кг на голове.

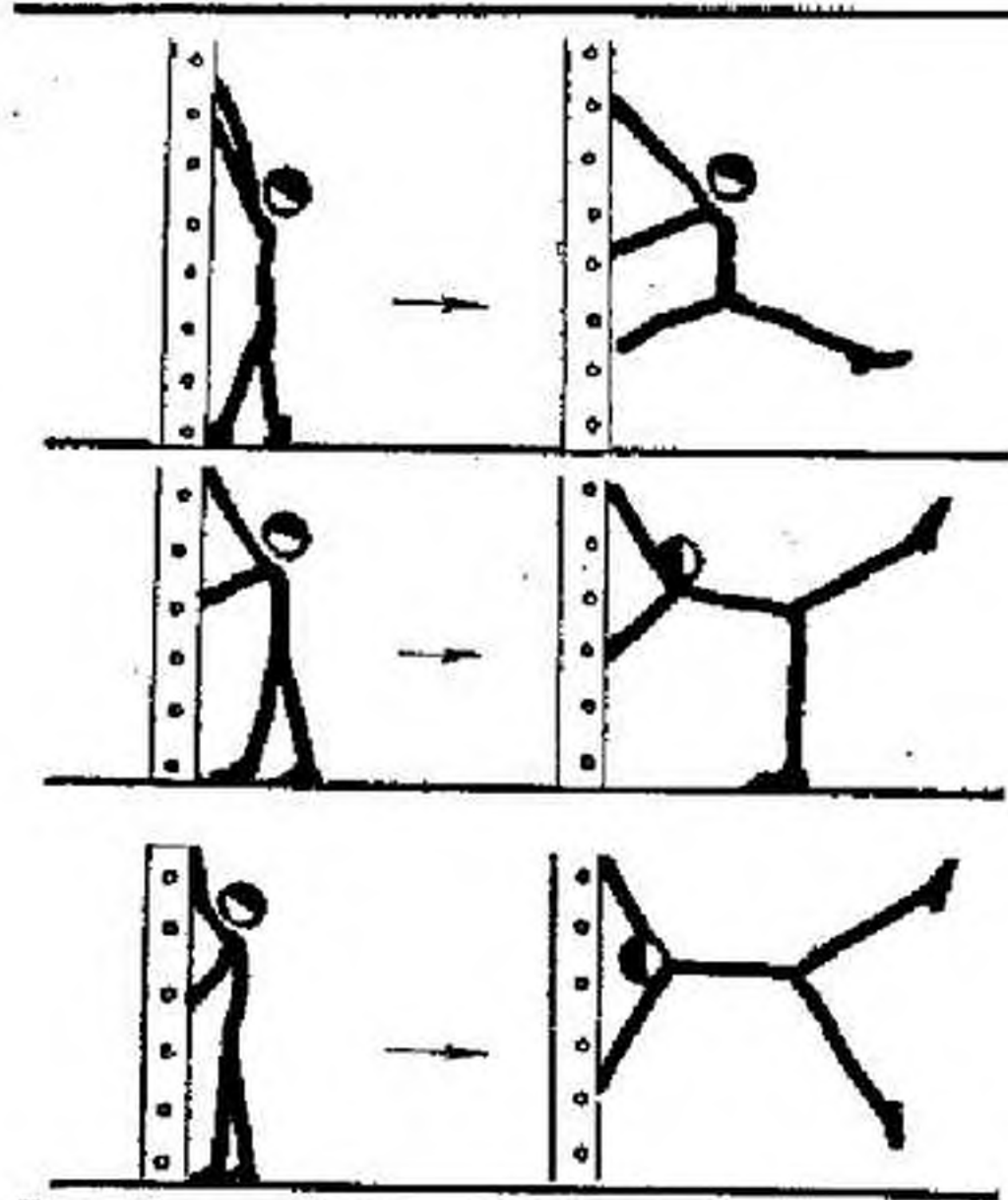


1. И. п. Основная стойка, гимнастическая палка за спиной вертикально, хватом за верхний конец и середину.

Выполнение. Полуприседы с прижатой к плечам гимнастической палкой. Удерживать спину прямо, касаясь пола нижним концом палки.

2. То же, но хватом обеих рук за середину с касанием нижнего конца пола в глубоком приседе.

3. То же, но хватом рук за середину и нижний конец с касанием пола и полным седом.

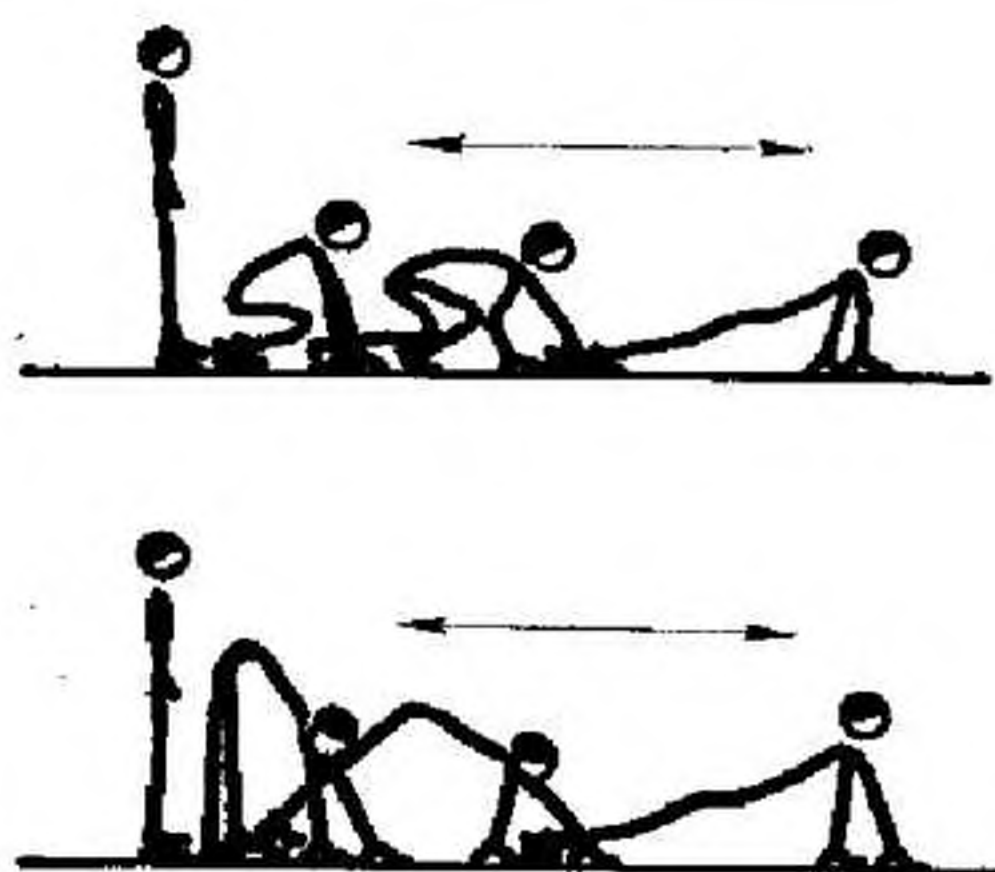


1. И. п. Стоять одной ногой на нижней рейке гимнастической стенки, руками взяться за рейку, которая находится на уровне головы.

Выполнение. Отводить в сторону поочередно правую (левую) ногу и туловище сериями из 3—7 повторений.

2. То же, но стоя на полу рядом со стенкой поднимать одну ногу.

3. То же, но переходить из смешанного упора в упор горизонтальный на одних руках, ноги врозь.

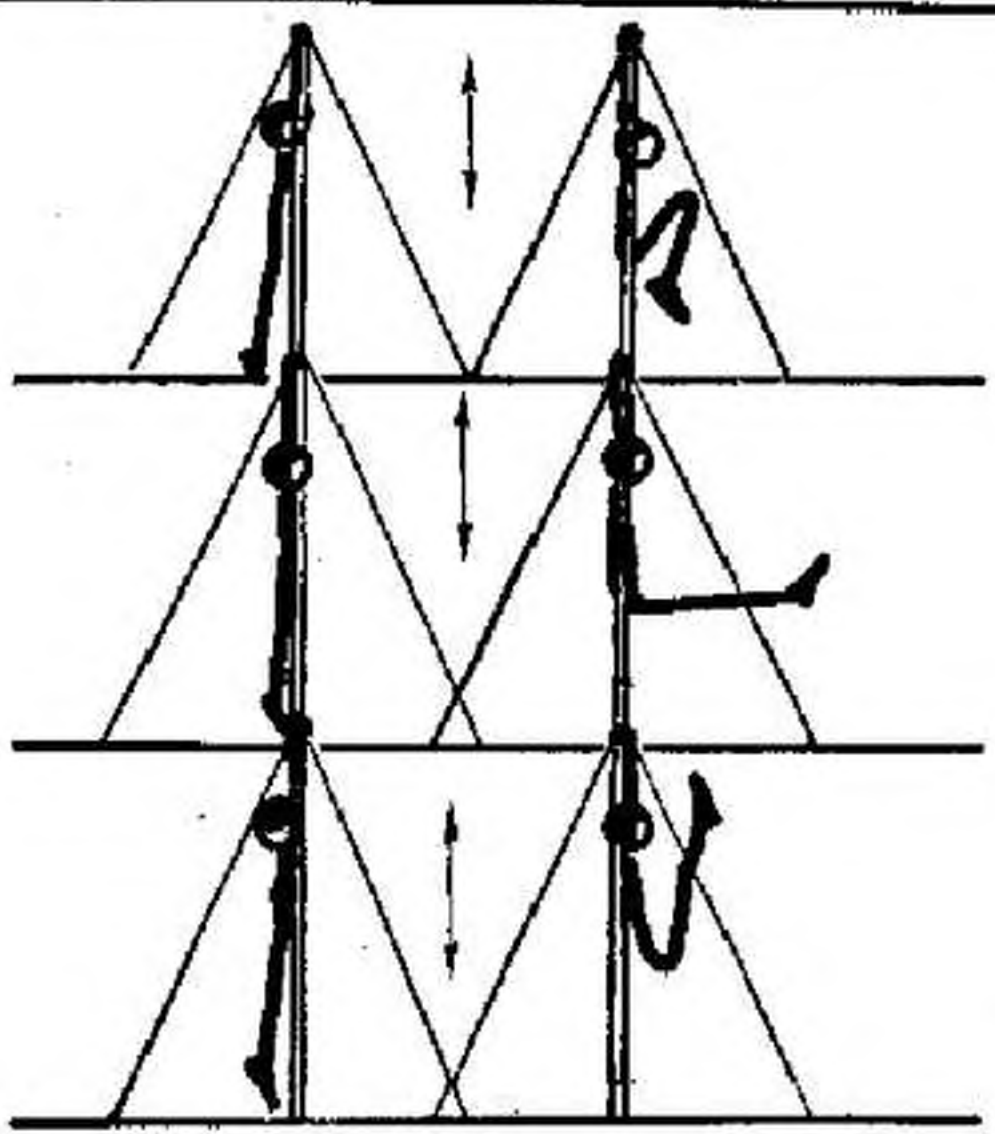


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но переход через упор согнувшись, ноги врозь.

3. То же, но переход через упор согнувшись, ноги вместе, на пальцах в упор прогнувшись.

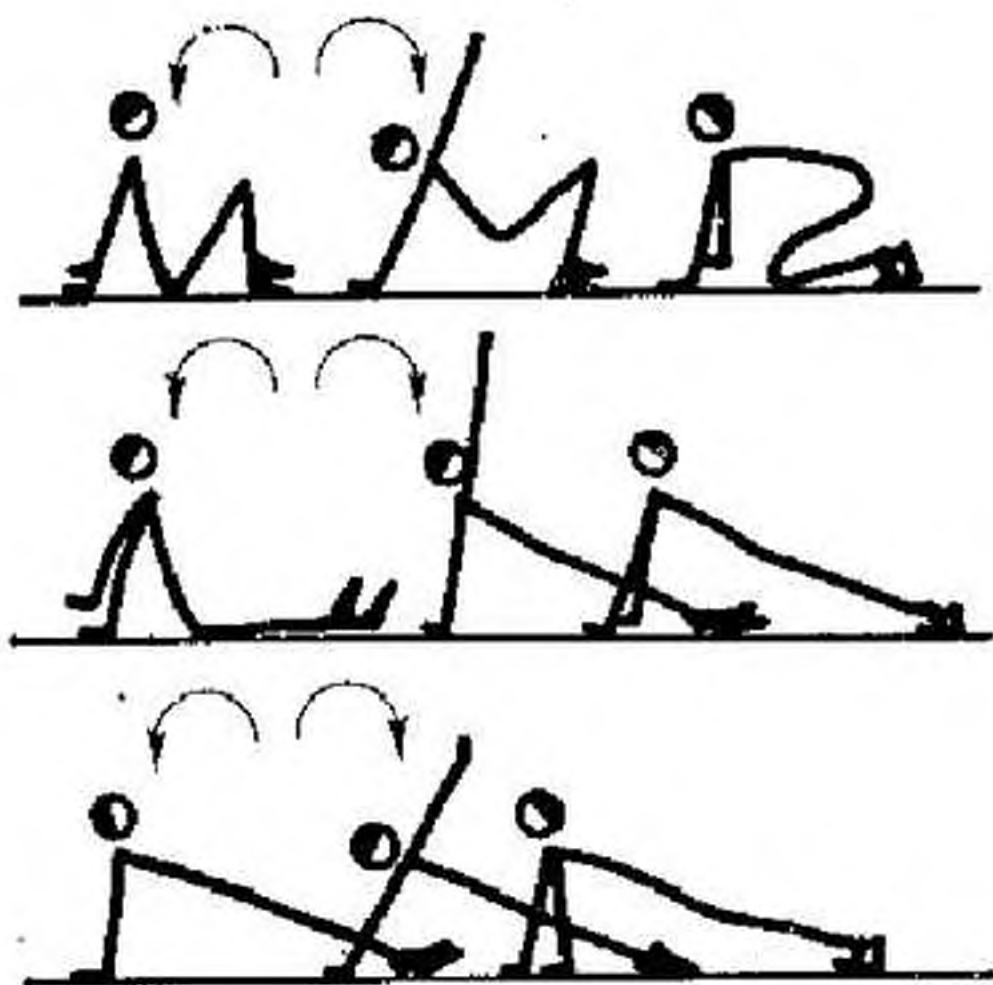


1. И. п. Вис прогнувшись на перекладине.

Выполнение. Поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях.

2. То же, но поднимать до горизонтального положения и опускать прямые ноги.

3. То же, но поднимать до касания перекладины вверху и опускать прямые ноги.

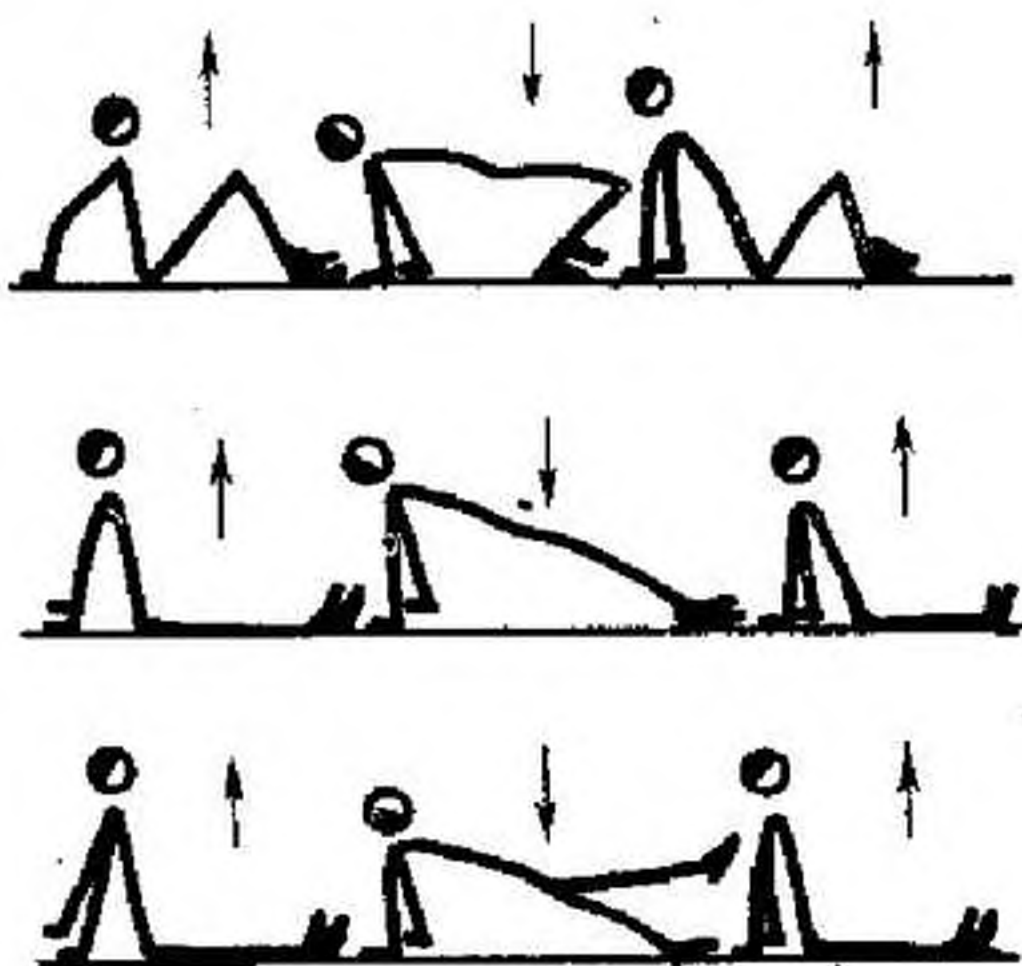


1. И. п. Упор сидя, ноги согнуты в коленях.

Выполнение. Переворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком на одной руке. Вдох в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но из упора сидя, ноги прямые.

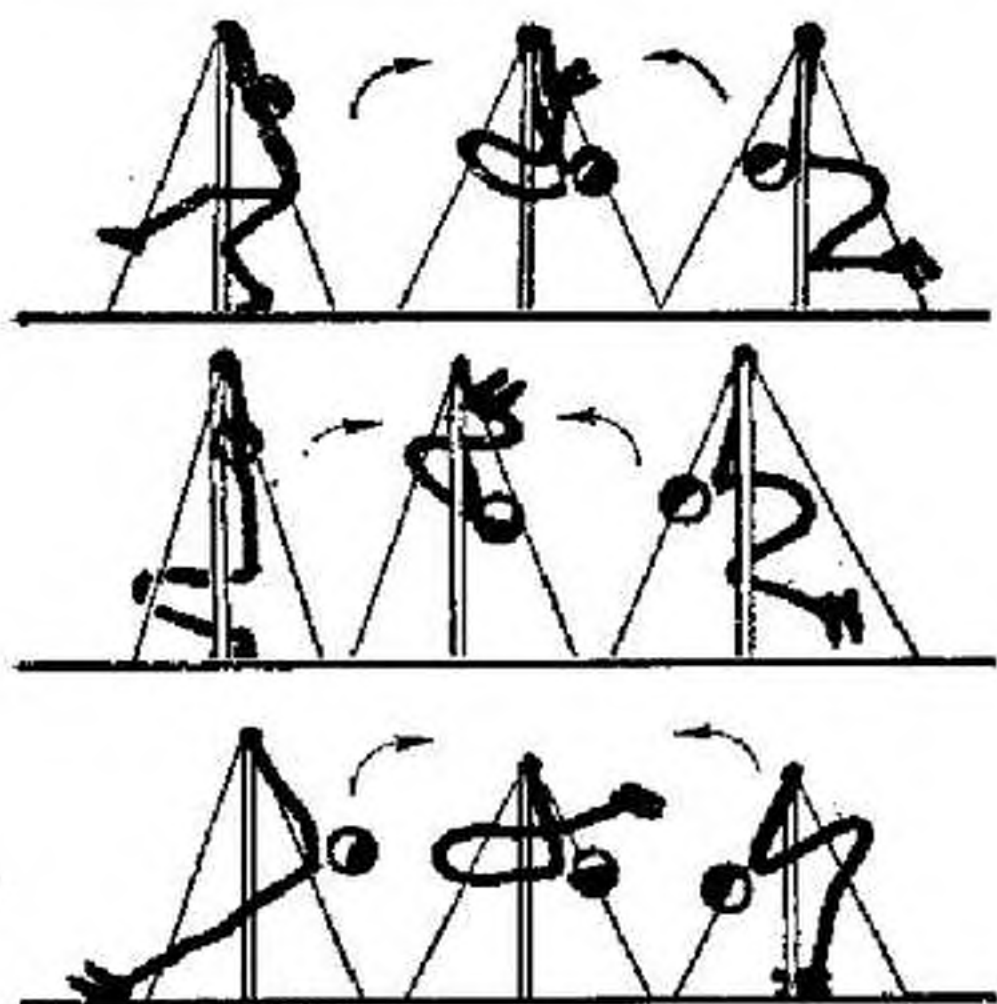
3. То же, но из упора лежа сзади.



1. И. п. Упор сидя сзади, согнув ноги. **Выполнение.** Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох при седе.

2. То же, но из упора сидя в упор сзади прогнувшись.

3. То же, но во время упора сзади поочередно поднимать правую (левую) ногу вверх.

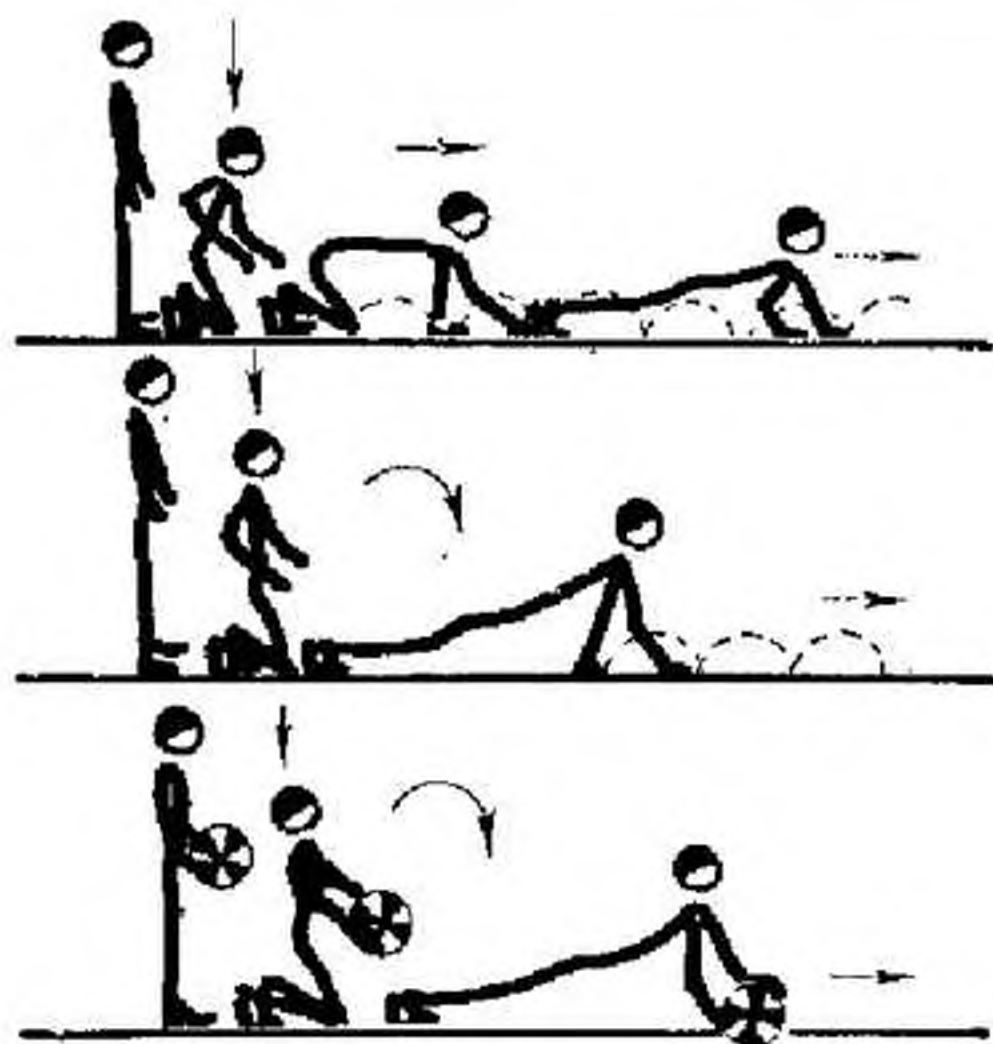


1. И. п. Вис присев на низкой перекладине.

Выполнение. Толчком переворот назад и вперед.

2. То же, но силой.

3. То же, но силой согнувшись, ноги прямые. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, перед возвращением.

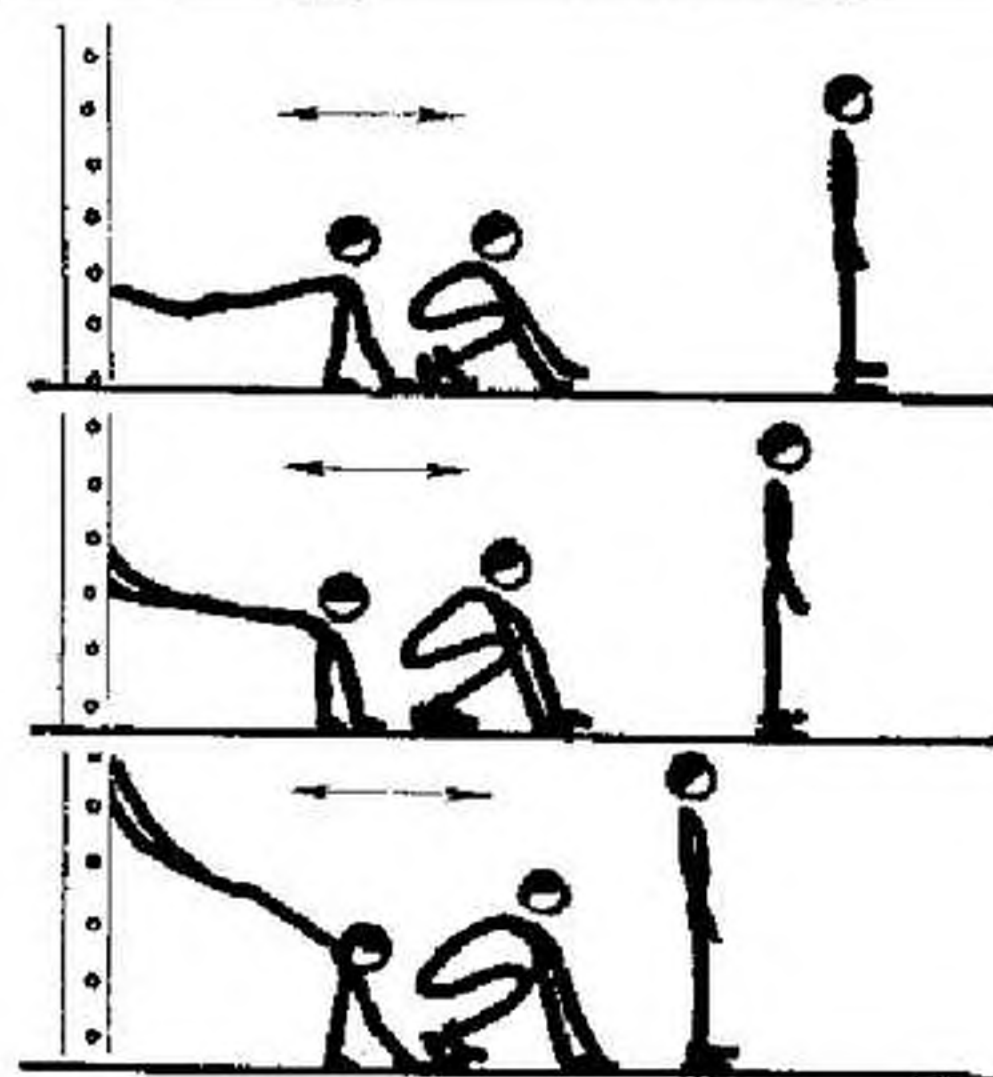


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Опуститься на колени, перейти в упор лежа, лечь, затем вернуться в исходное положение.

2. То же, но падением перейти в упор лежа.

3. То же, но с набивным мячом весом 1—3 кг в руках, опираясь и перекатывая его вперед до положения лежа с последующим возвращением в исходное положение.

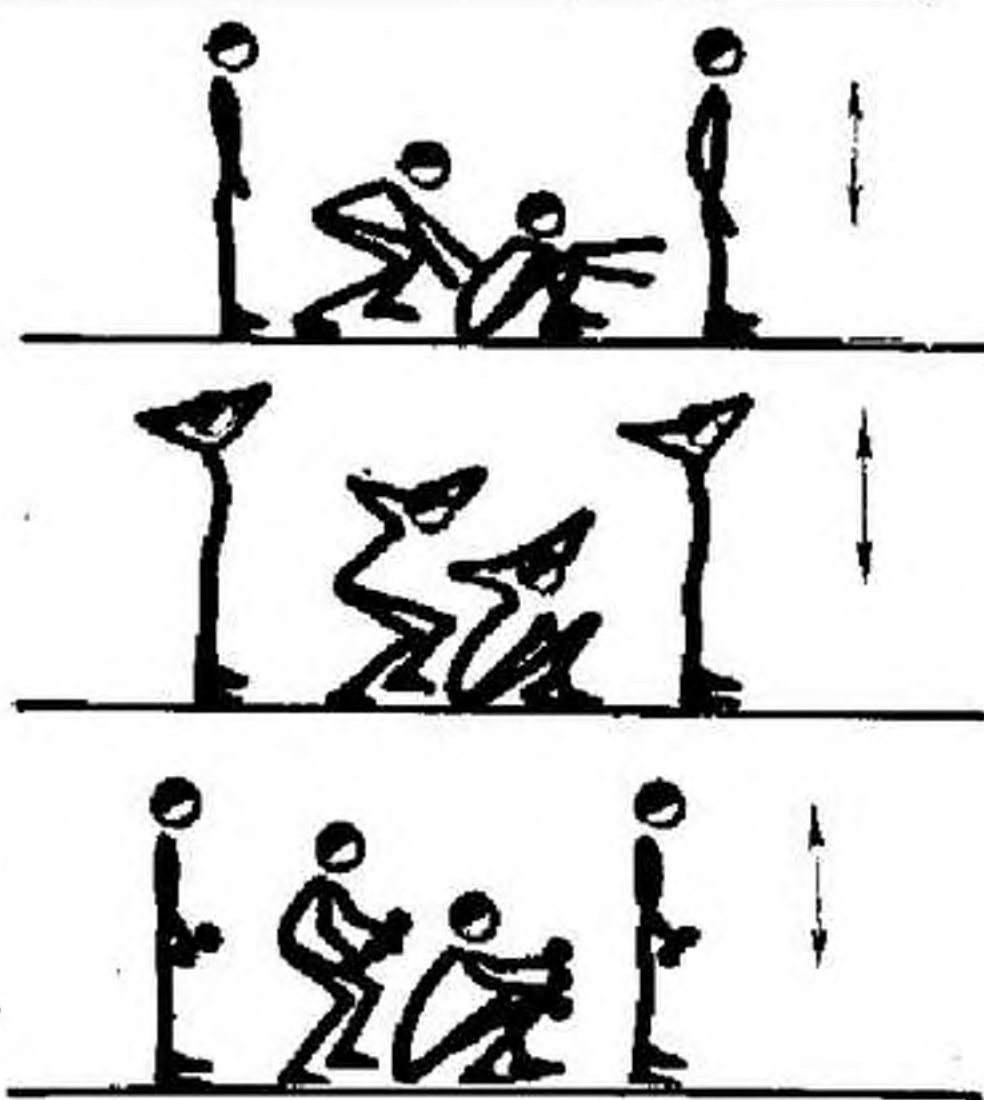


1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии упора лежа.

Выполнение. Переход из упора присев в упор руками о пол с опорой ног о 2—3-ю рейку гимнастической стенки и вернуться в исходное положение.

2. То же, но переход из упора присев в упор руками о пол с опорой ног о 4—5-ю рейку гимнастической стенки.

3. То же, но с опорой ног о 6—7-ю рейку гимнастической стенки.

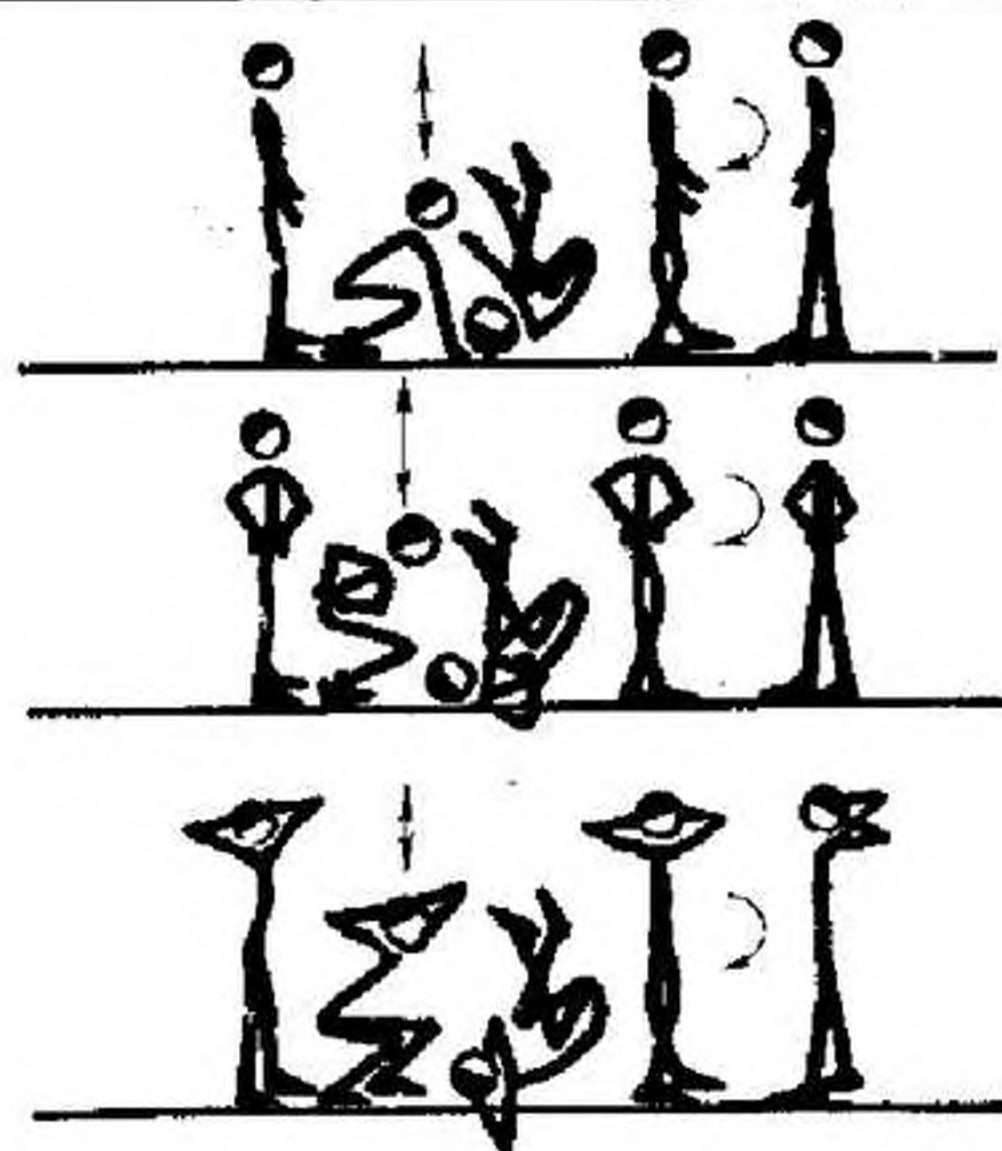


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Садиться и вставать через ноги скрестно, руки произвольно. Садясь, делать выдох, вставая — вдох.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках внизу гантели весом 3—5 кг.

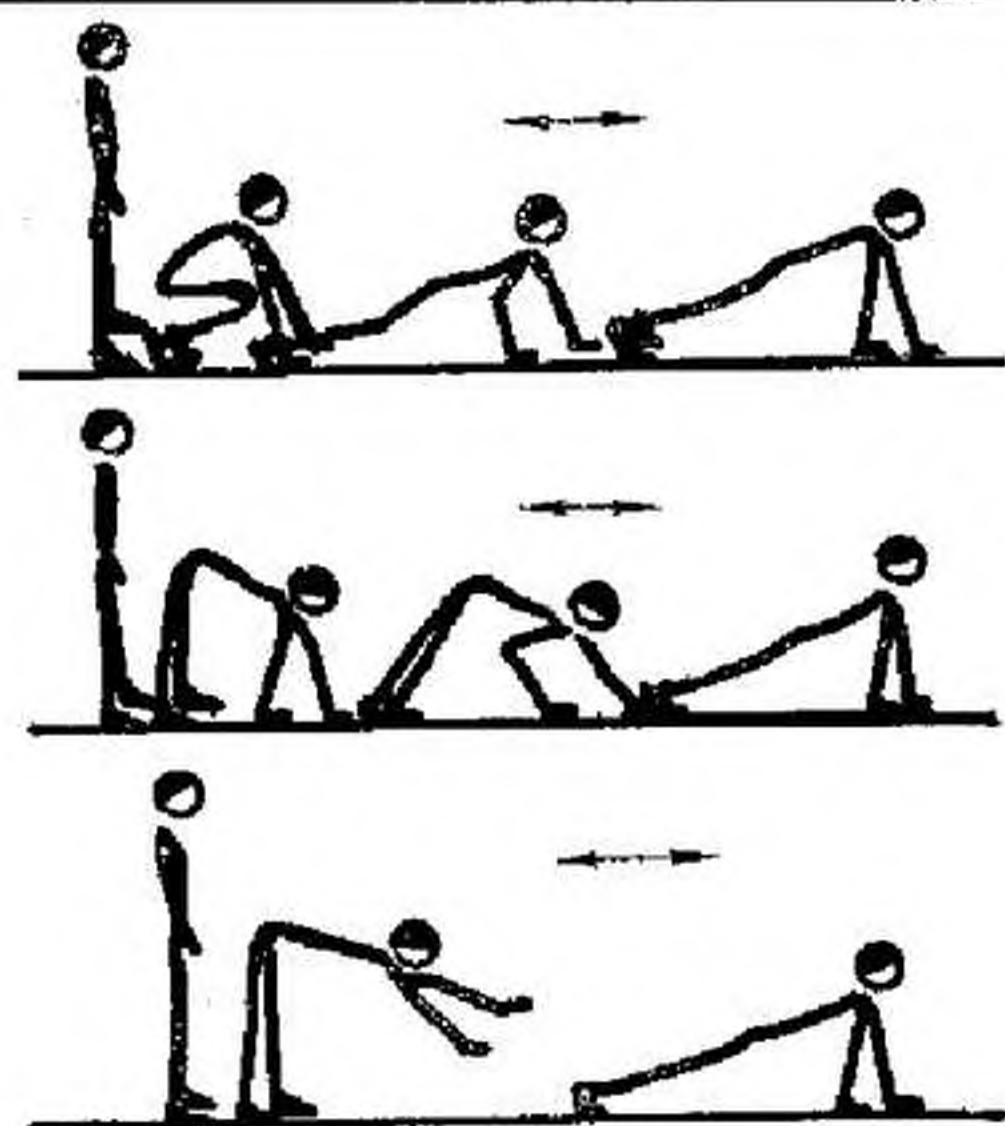


451

1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Через упор присев пере-
 катом назад лечь на спину, качем впе-
 ред, ноги скрестно, с дополнительной
 опорой рук вернуться в исходное по-
 ложение с поворотом на 180° .

2. То же, но руки на поясе.

3. То же, но руки за головой.



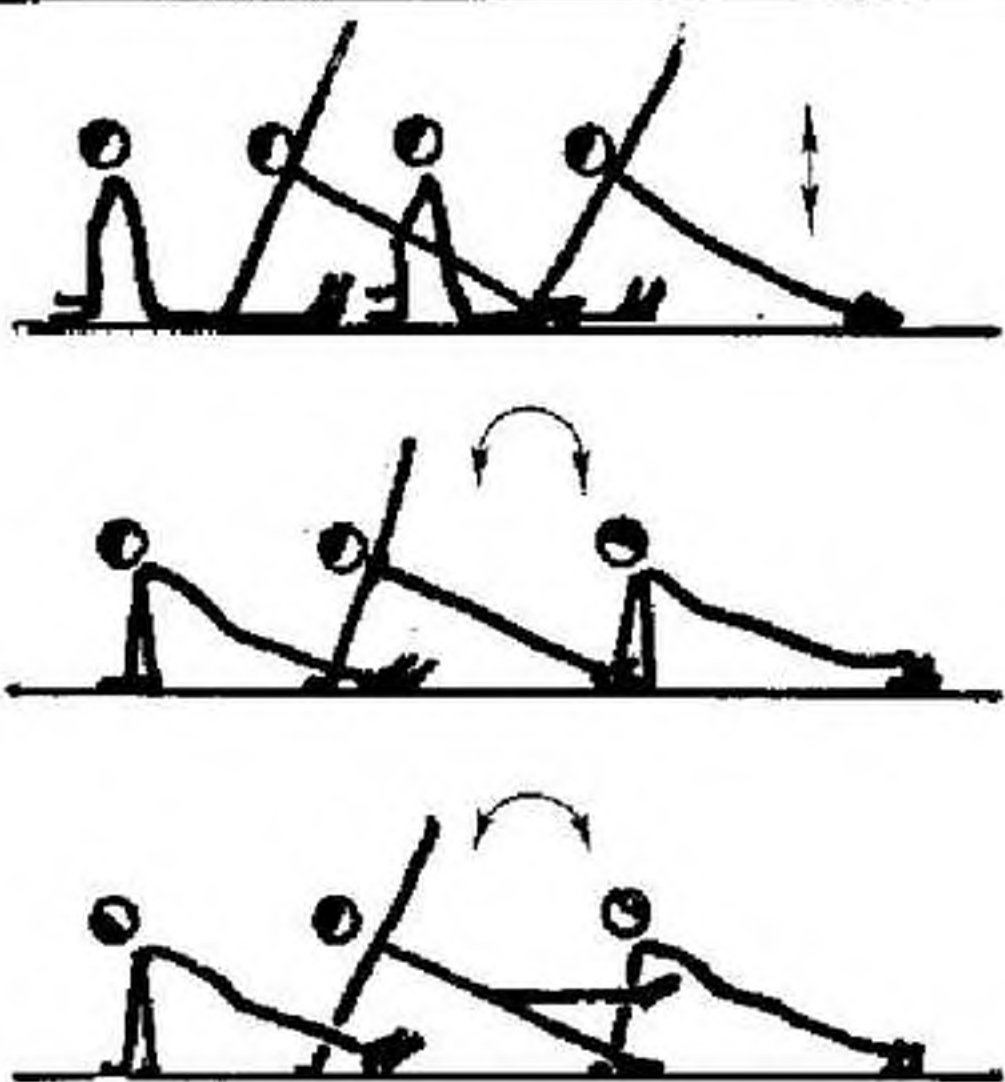
452

1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки
 произвольно.

Выполнение. Через упор присев, опи-
 раясь на руки, перейти в упор лежа,
 лечь, затем возвратиться в исходное
 положение.

2. То же, но, возвращаясь в исходное
 положение, не сгибать коленей.

3. То же, но перейти в упор прогнув-
 шись, лечь, перебирая руками, воз-
 вратиться в исходное положение, не
 сгибая колен.



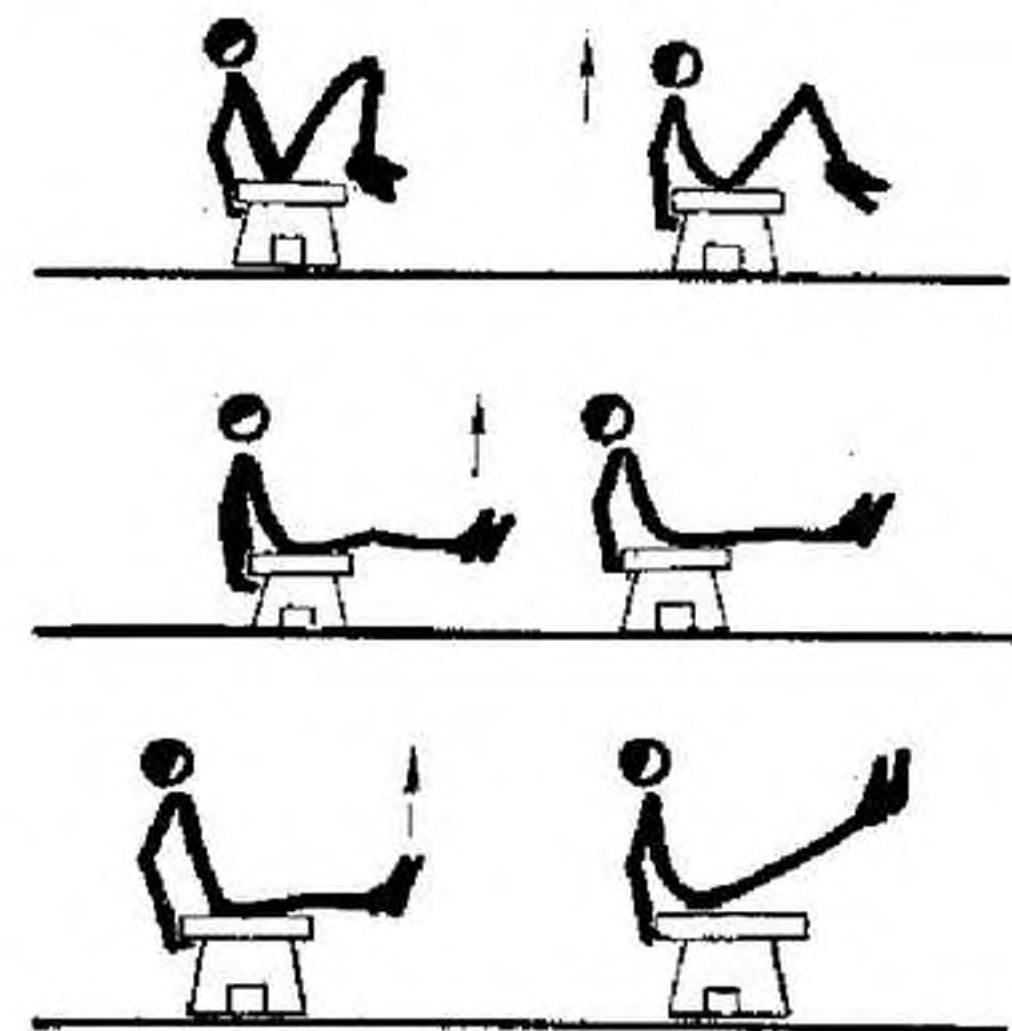
453

1. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Переход из упора сидя
 сзади в упор боком на одной руке
 (другая сверху) поочередно в правую
 и левую стороны. Вдох в начале
 упражнения, выдох в конце.

2. То же, но из упора сзади.

3. То же, но в упоре боком, отвести
 ногу и руку вверх.

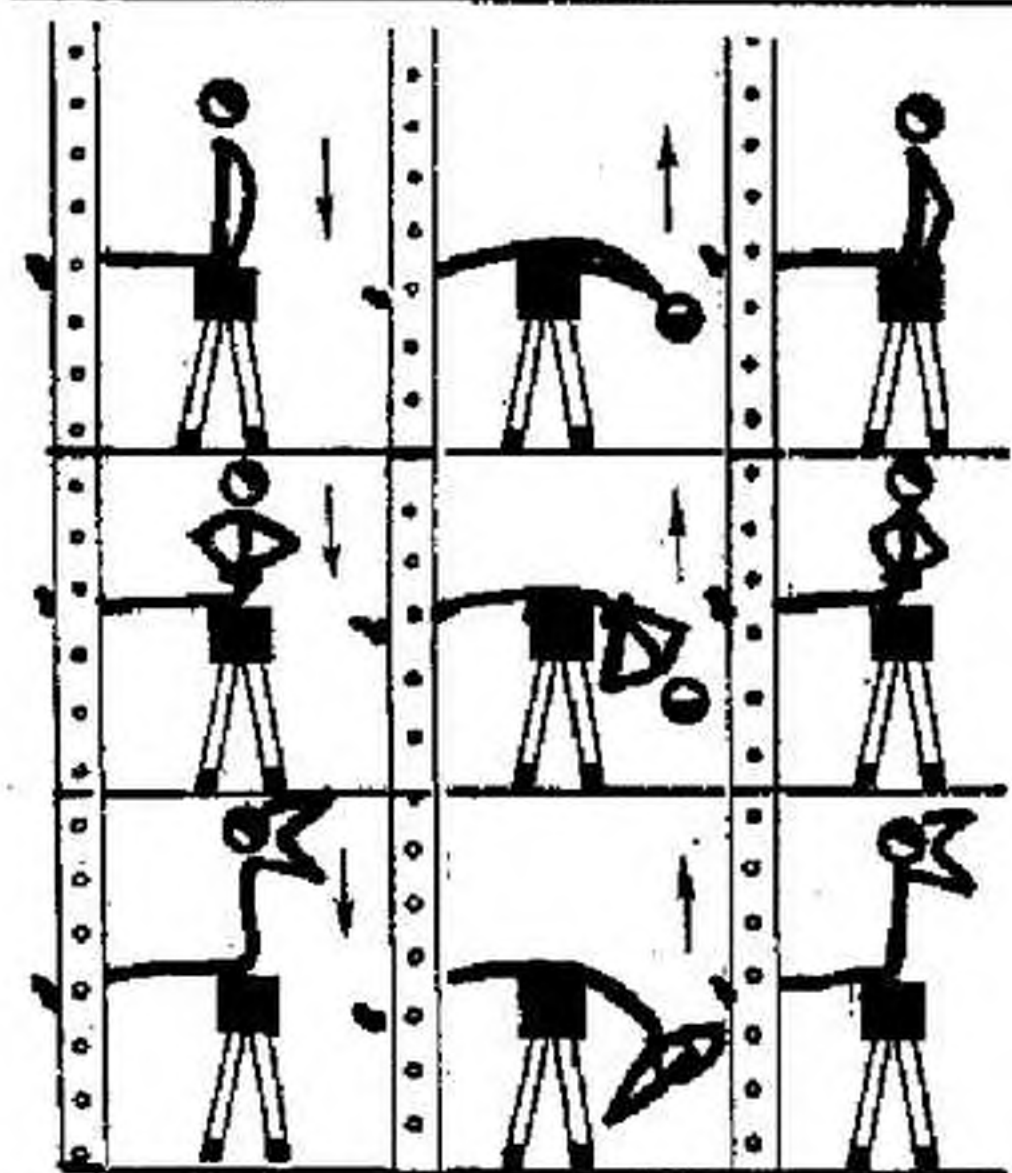


1. И. п. Упор сзади, сидя на краю скамейки.

Выполнение. Сгибание и разгибание ног с фиксацией их в группировке, не касаясь скамейки и пола.

2. То же, но фиксация прямых ног в горизонтальном положении.

3. То же, но фиксация ног в положении прямого угла.

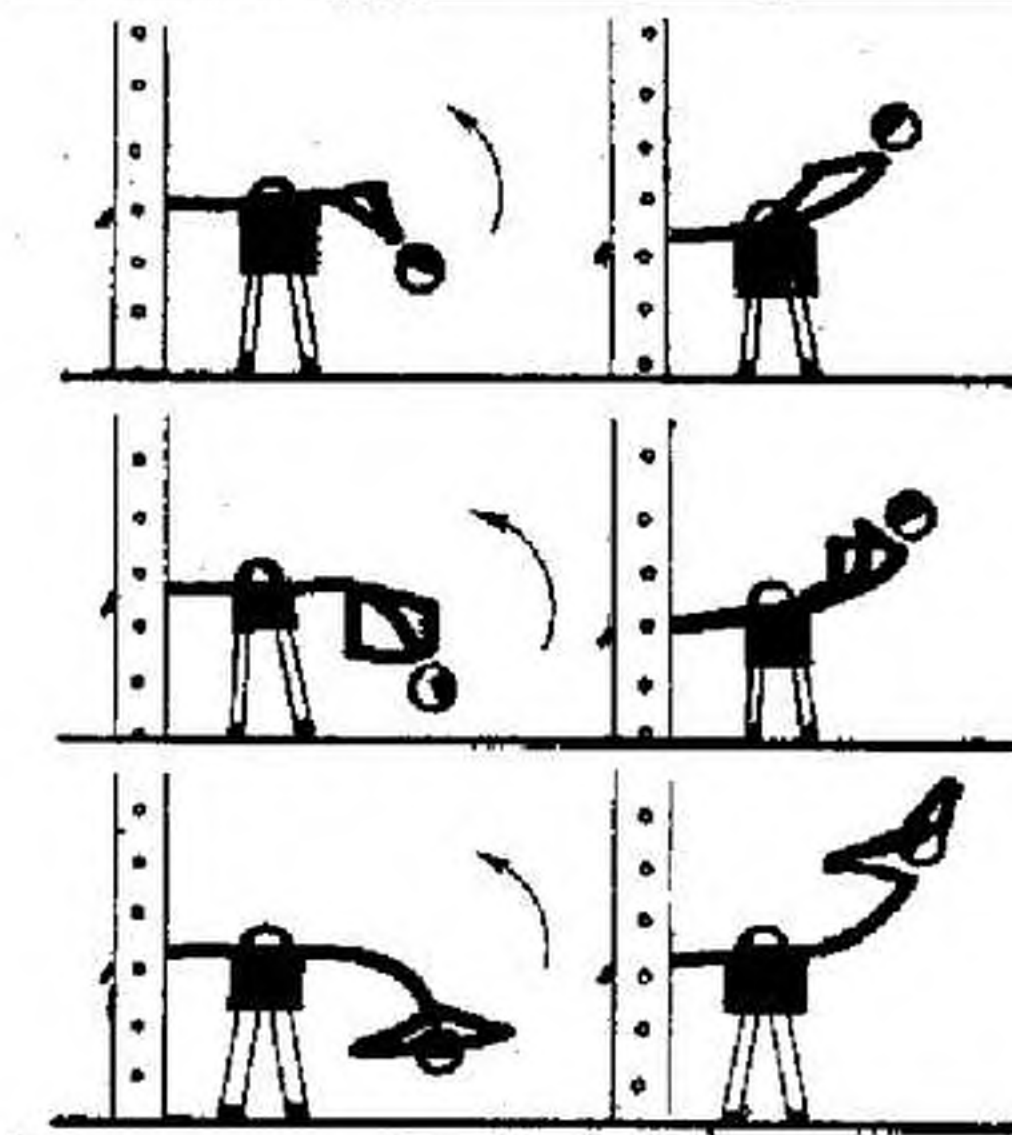


1. И. п. Сед на коне с упором носками ног о гимнастическую стенку, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны назад, сгибая и разгибая туловище.

2. То же, но руки на поясе.

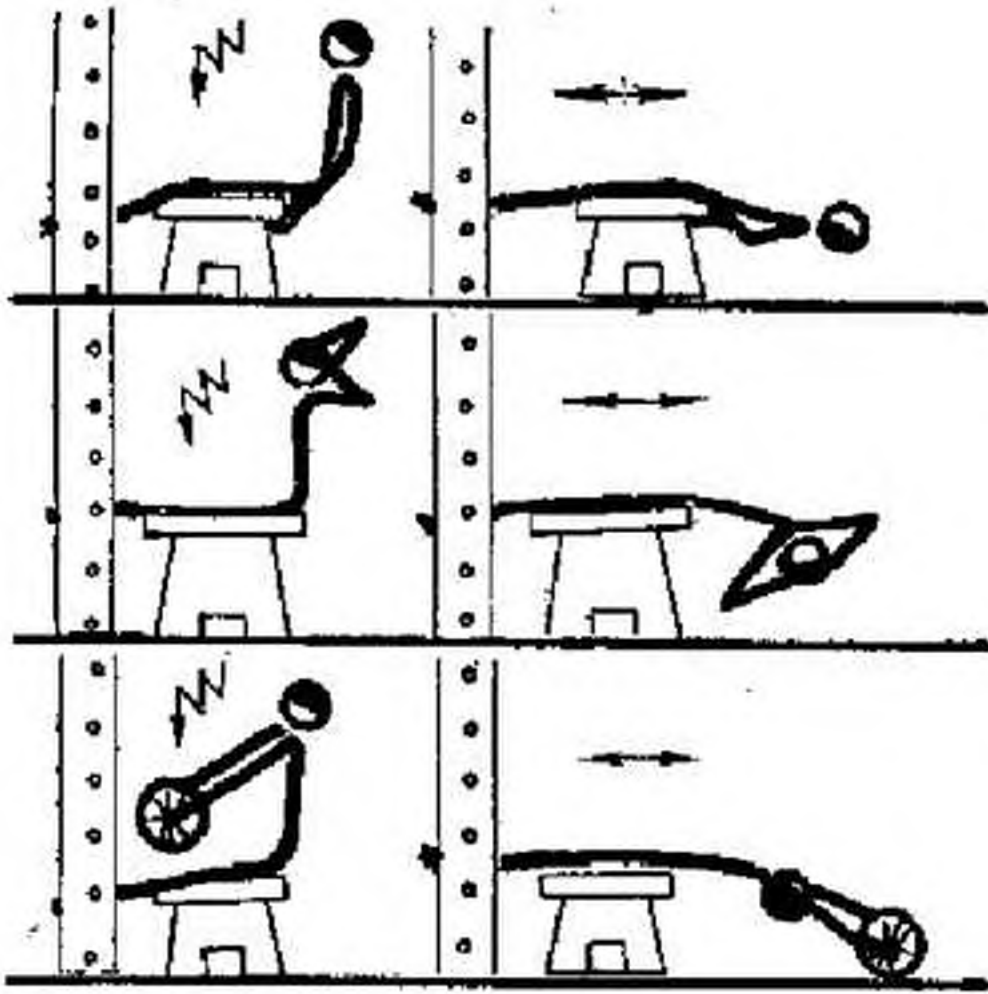
3. То же, но руки за головой.



1. И. п. Упор лежа животом на коня, руками захватив ручки, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки. **Выполнение.** Поднимать и опускать туловище, прогибая спину и отводя голову назад, опираясь о ручки.

2. То же, но лечь животом на коня, руки за спину.

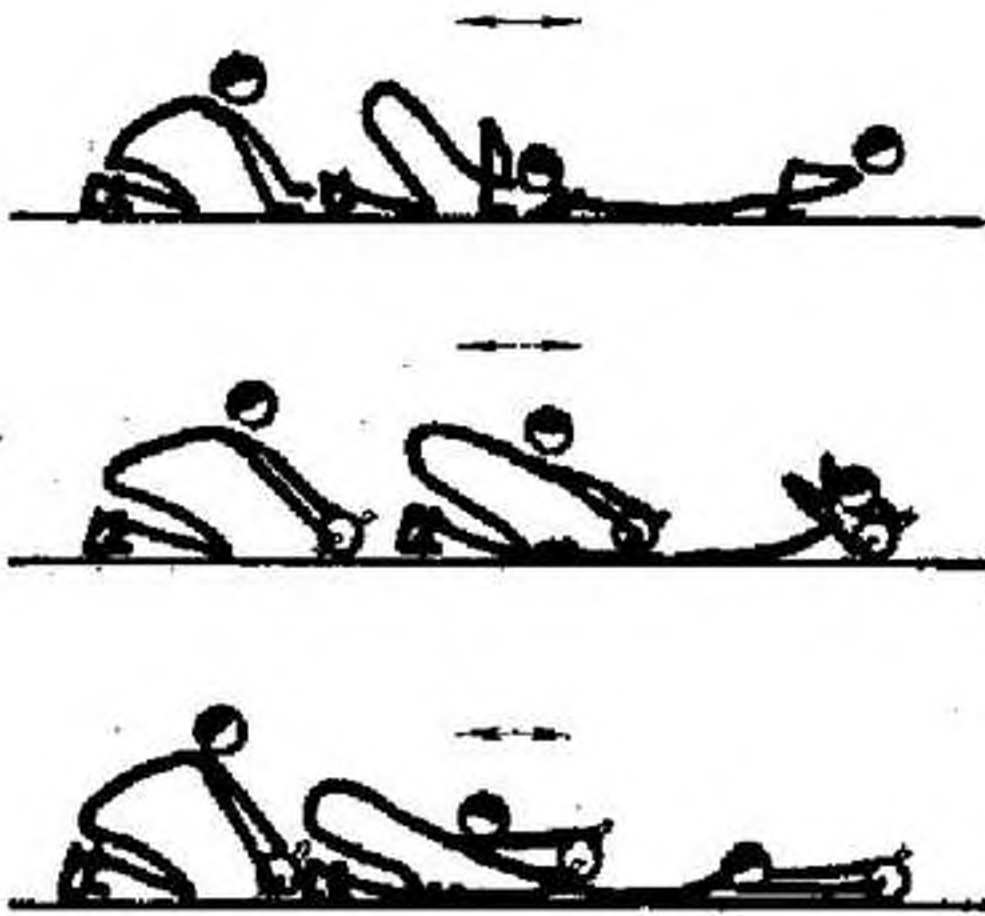
3. То же, но лечь животом на коня, руки за голову.



1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, руки вдоль туловища. **Выполнение.** Наклоны к прямым ногам, сгибая и разгибая туловище до горизонтального положения, руками захватив край скамейки.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

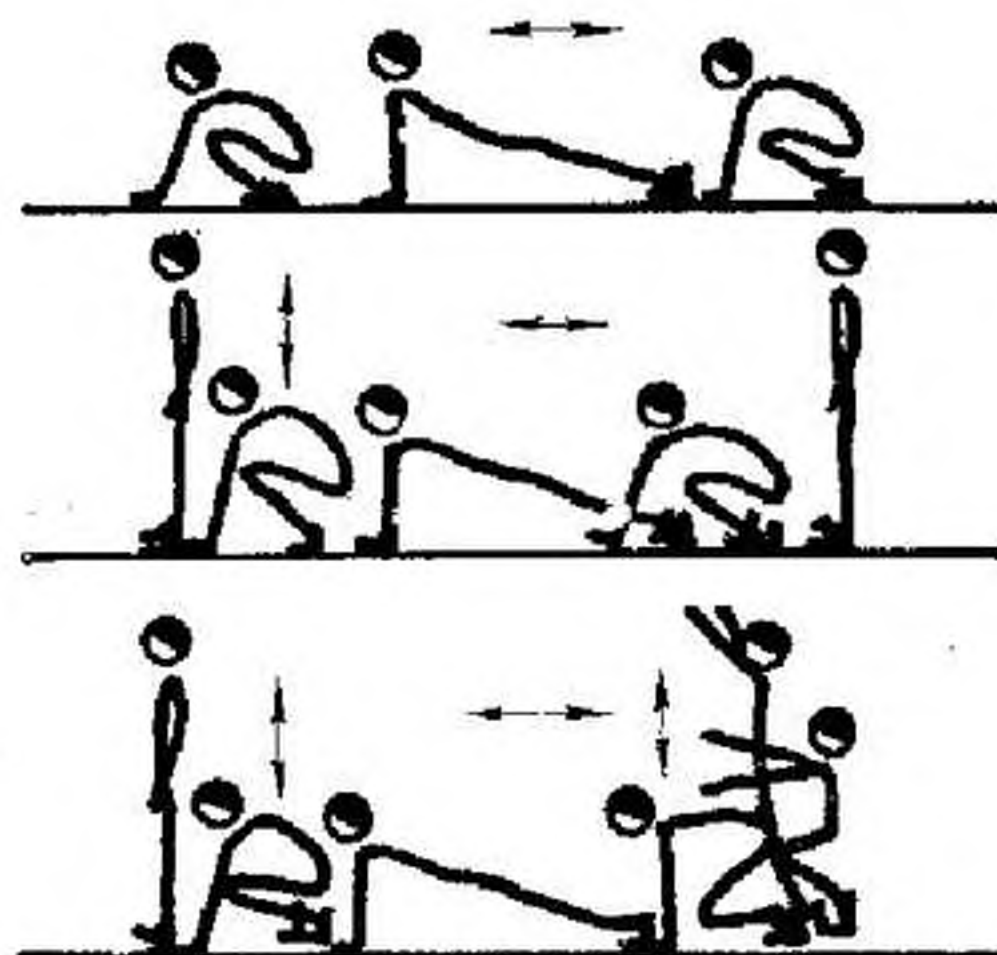


1. И. п. Упор сидя на коленях.

Выполнение. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но с опорой о гимнастический каток.

3. То же, с гимнастическим катком, но полностью выпрямляя руки вперед-вверх.

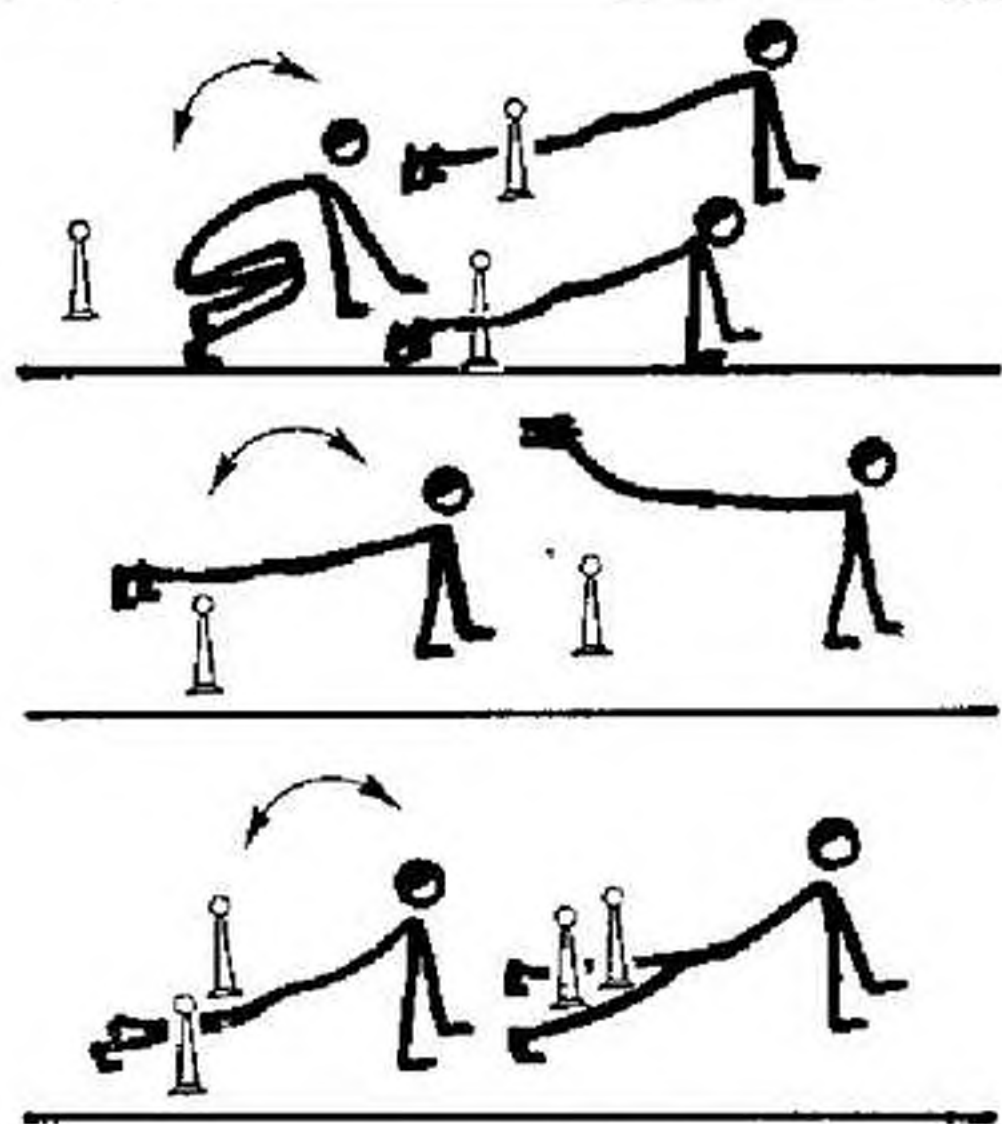


1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Прыжком чередовать переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

2. То же, но чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев.

3. То же, как и во втором варианте, но вставать прыжком вверх из упора присев.

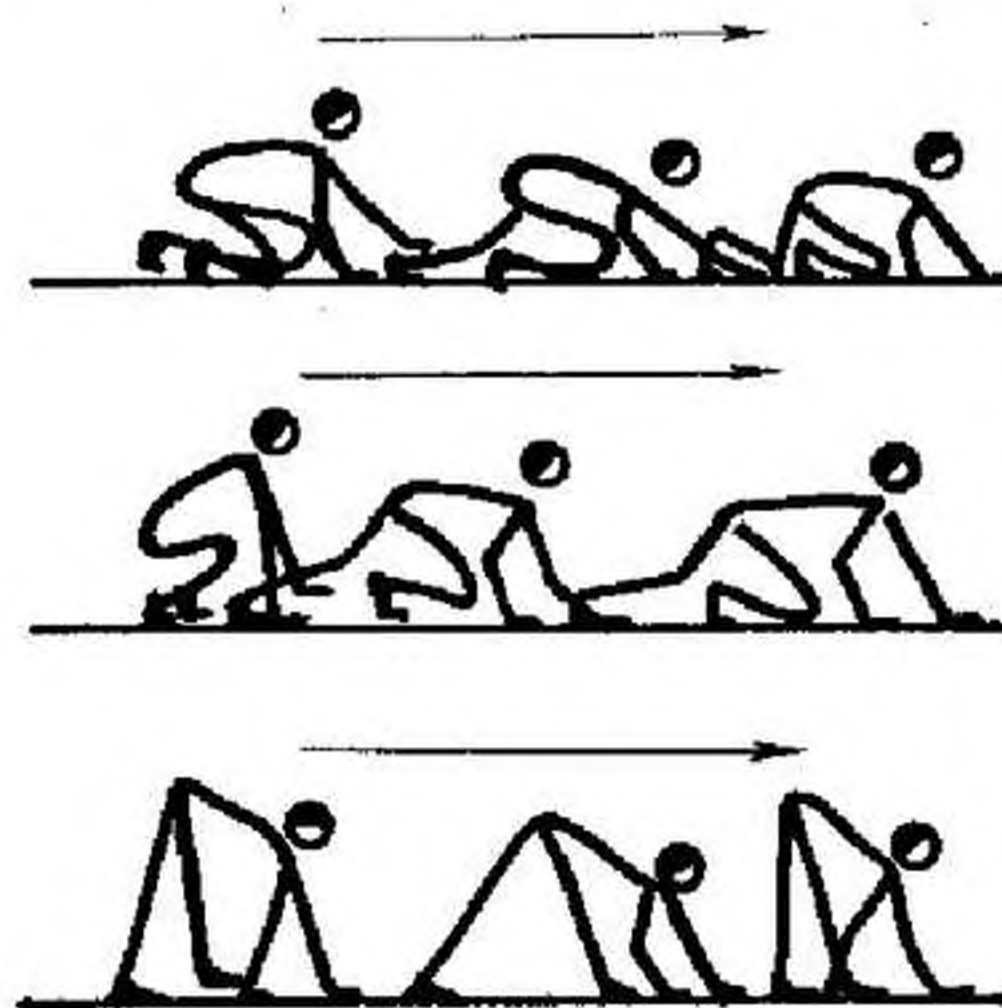


1. И. п. Упор присев, булава (набивной мяч) сзади.

Выполнение. Переход из упора присев в упор лежа, чередуя булаву (набивной мяч) с левого и правого бока.

2. То же, но переносить прямые ноги через булаву, находящуюся сбоку.

3. То же, переносить прямые ноги через две булавы, но чередуя ноги вместе — булаву снаружи с положением ног врозь — булава внутри.

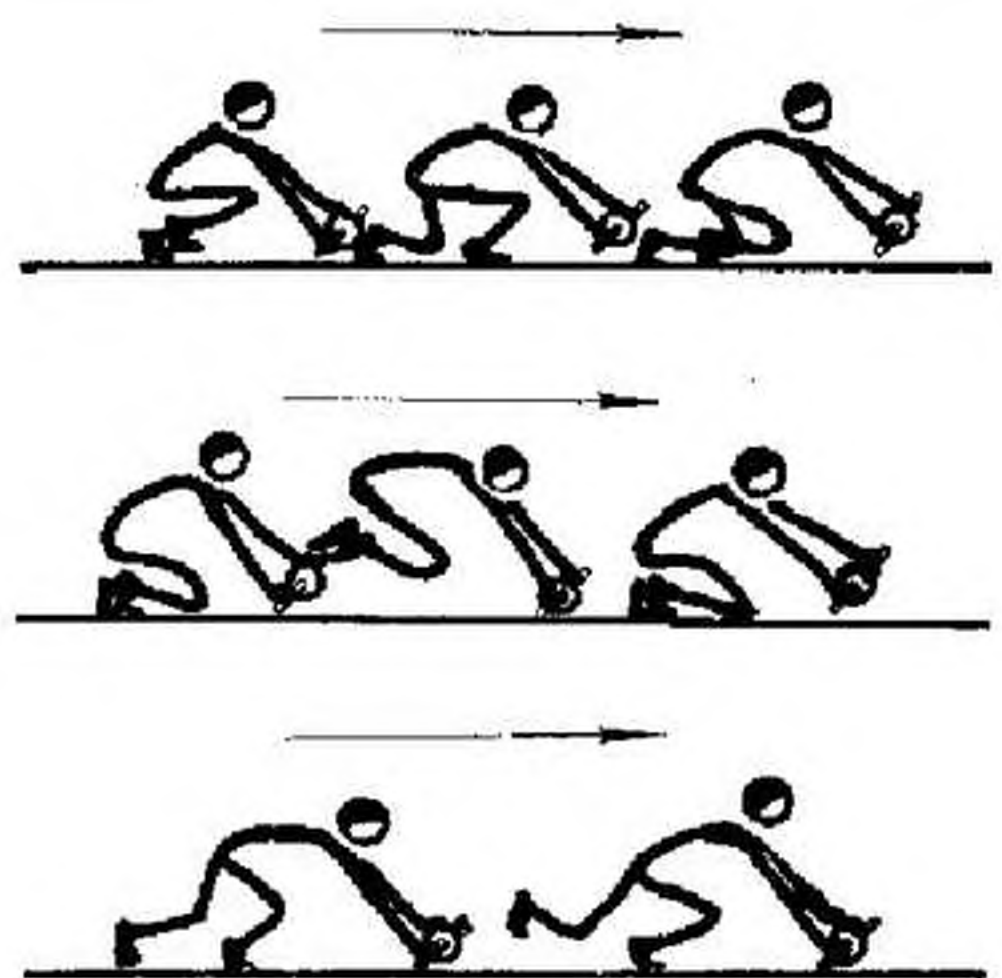


1. И. п. Упор на коленях.

Выполнение. Ходьба в упоре на коленях по кругу или на отрезках прямой.

2. То же, но из упора присев на четвереньках.

3. То же, но из упора согнувшись, не сгибая ног в коленях.



1. И. п. Упор присев с опорой рук о гимнастический каток.

Выполнение. Ходьба с опорой о гимнастический каток по кругу или по отрезкам прямой.

2. То же, но ходьба прыжками с опорой о гимнастический каток.

3. То же, но передвижение при беге с опорой о гимнастический каток.



1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Передвижение толчком двух ног с опорой на руки по кругу или отрезкам прямой.

2. То же, но с опорой на пальцы.

3. То же, но согнувшись, колени не гнуть.

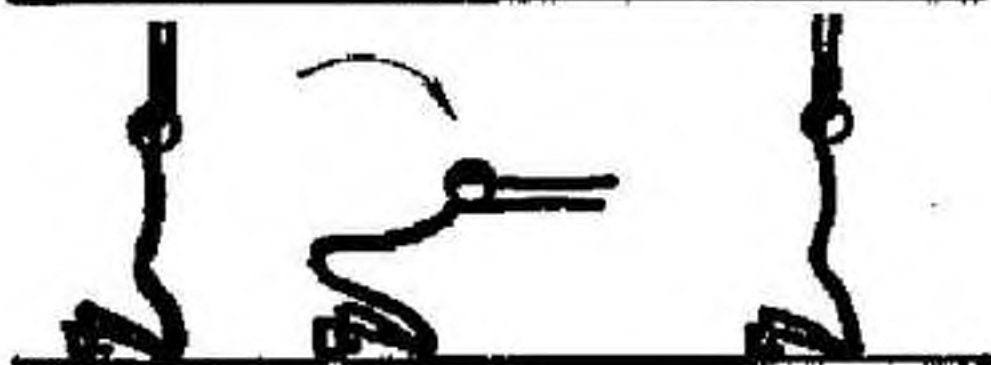


1. И. п. Сед упор сзади, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Передвижение в упоре сзади по кругу или по отрезкам прямой.

2. То же, но с набивным мячом весом 2—3 кг на ногах.

3. То же, но с набивным мячом весом 5—8 кг на ногах.



1. И. п. Упор стоя на коленях, руки за головой.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения, голова отведена вверх-назад, спина прогнута. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

2. То же, но руки вверх.

3. То же, но набивной мяч весом 3 кг вверх.



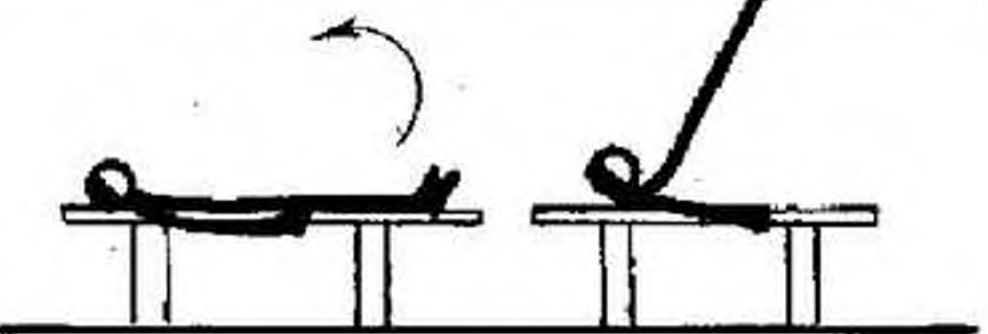
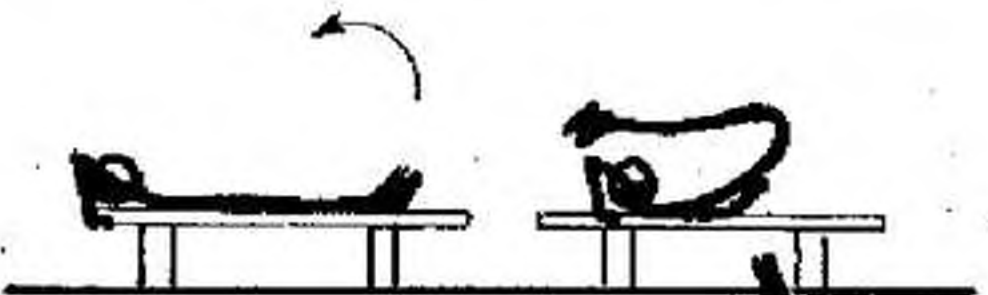
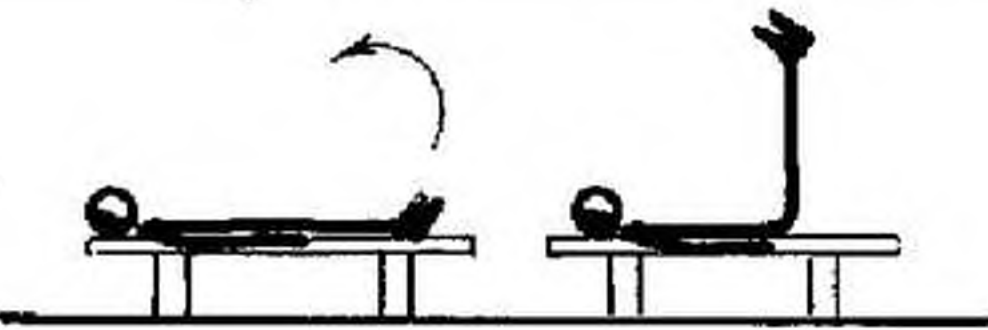
466

1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Вращать прямые ноги по кругу, образуя конус поочередно в правую и левую стороны.

2. То же, но из седа в упоре сзади, ноги на весу.

3. То же из седа в упоре сзади, но руки за головой.



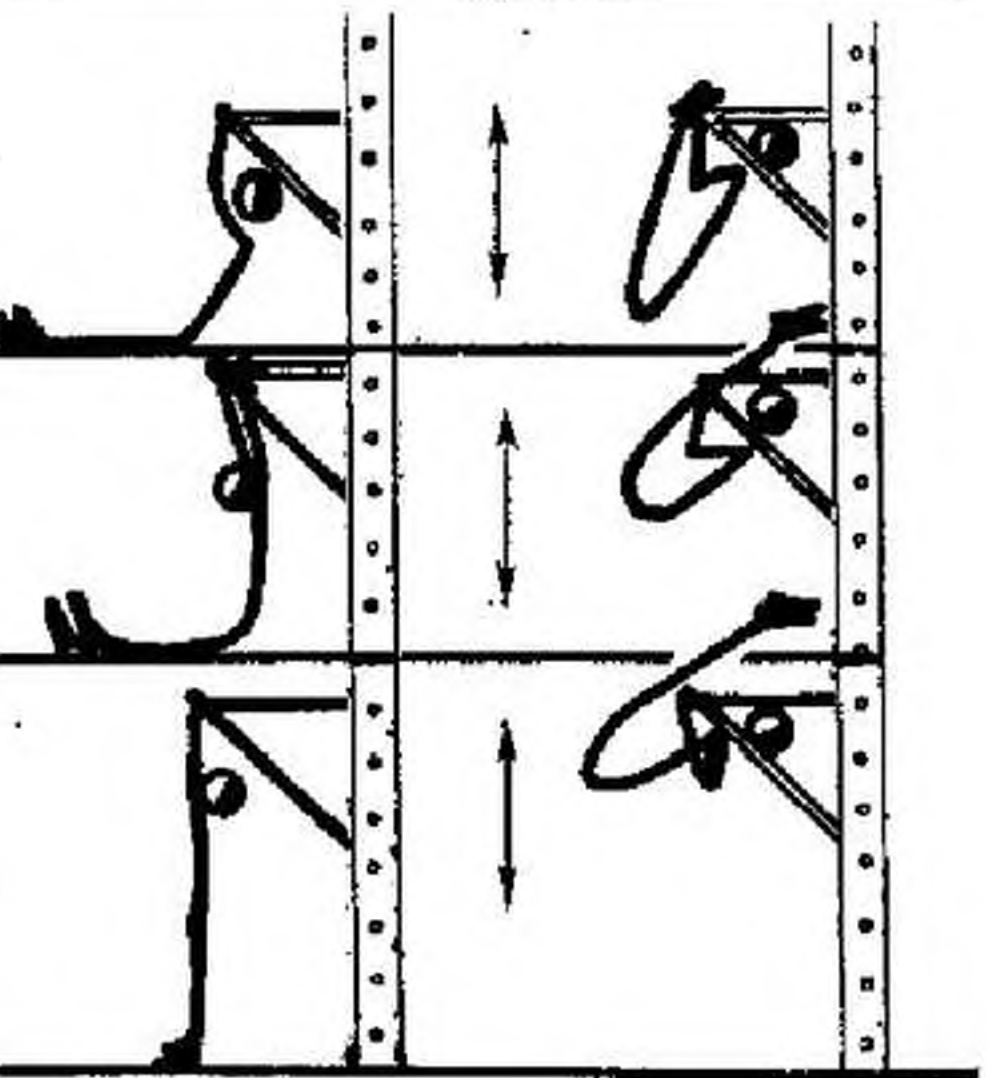
467

1. И. п. Лечь на спину, руками взяться за края скамейки внизу.

Выполнение. Поднимать до вертикального положения и опускать прямые ноги.

2. То же, но поднимать с касанием за головой и опускать прямые ноги.

3. То же, но поднимать прямые ноги, распрямляя туловище до вертикального положения, и опускать с возвращением в исходное положение.



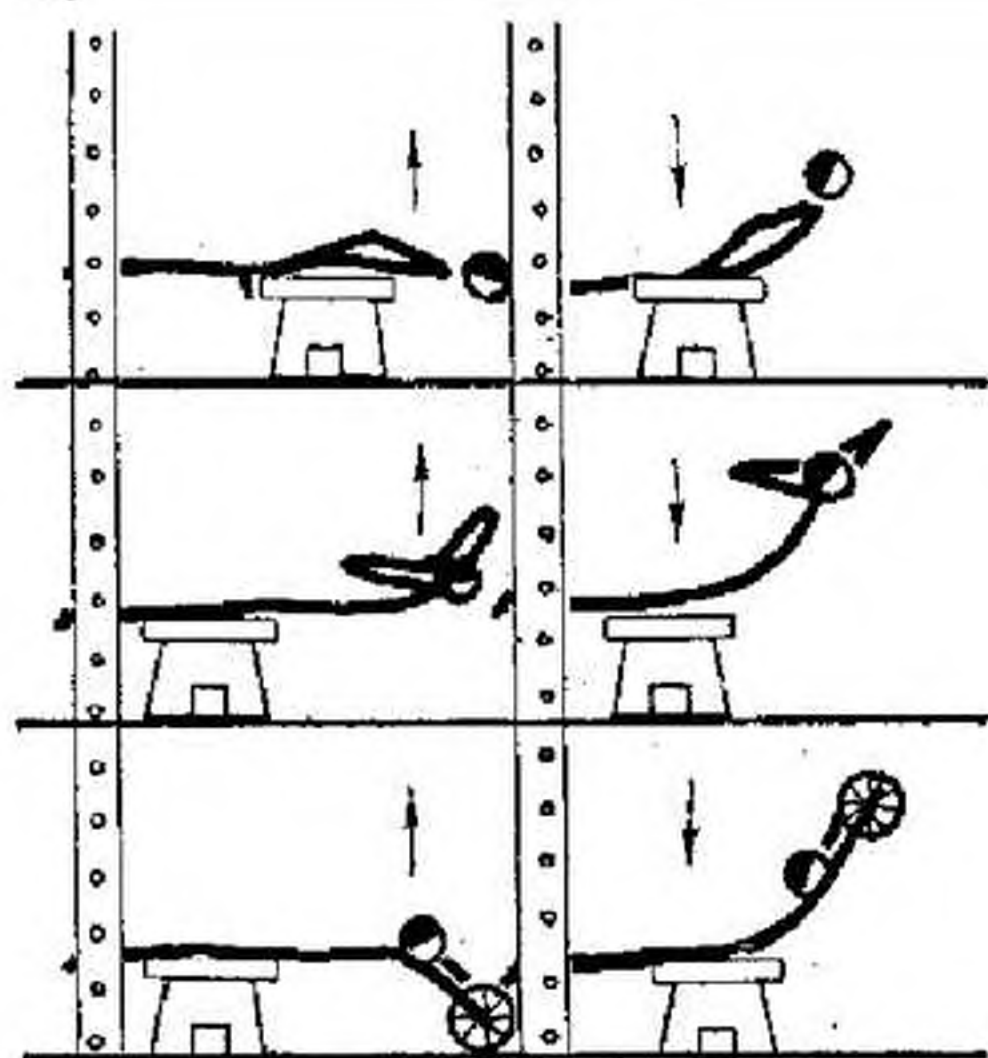
468

1. И. п. Сед спиной к гимнастической стенке, хватом рук за подвесную перекладину.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь носками перекладины.

2. То же, но дополнительно подтягиваться, сгибая руки и касаясь ногами гимнастической стенки.

3. То же, но из положения стоя.

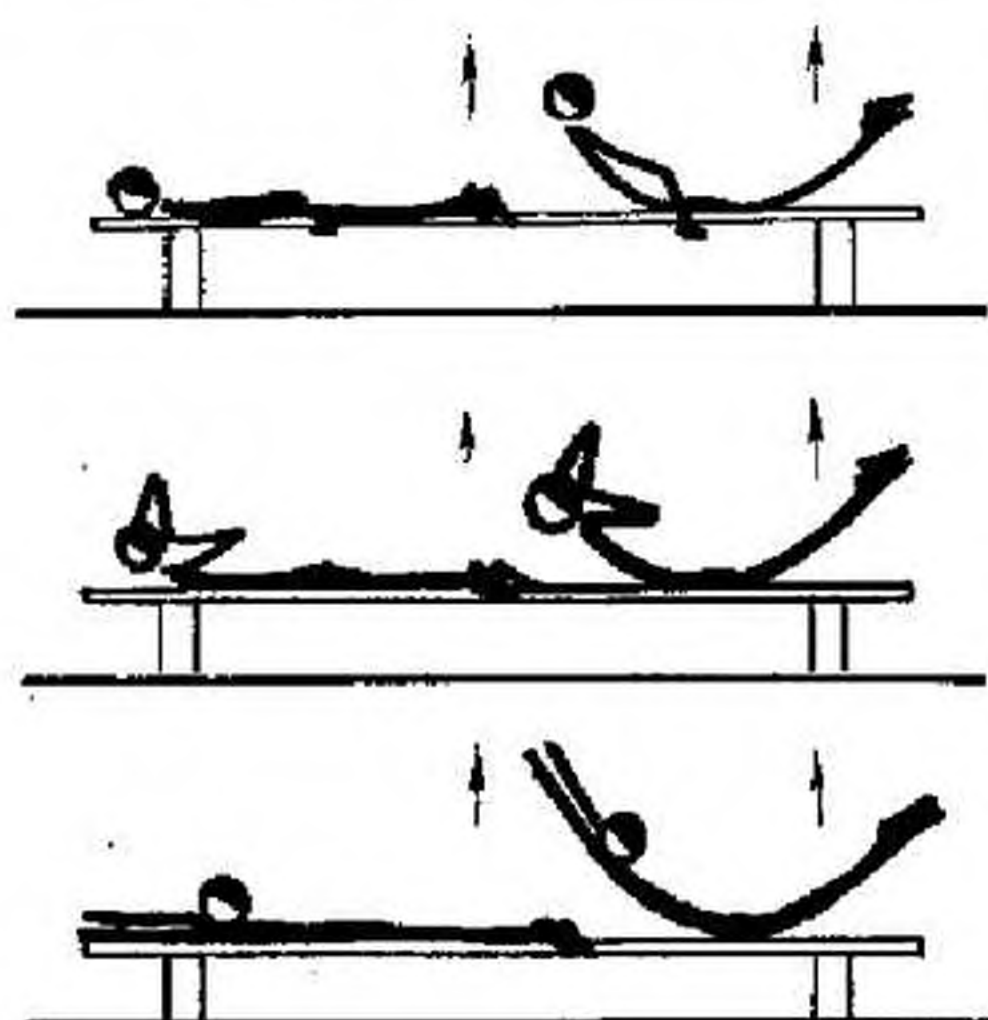


1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку поперек, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки.

Выполнение. Поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

2. То же, но руки за голову.

3. То же, но руки с набивным мячом весом 1—3 кг вверх.

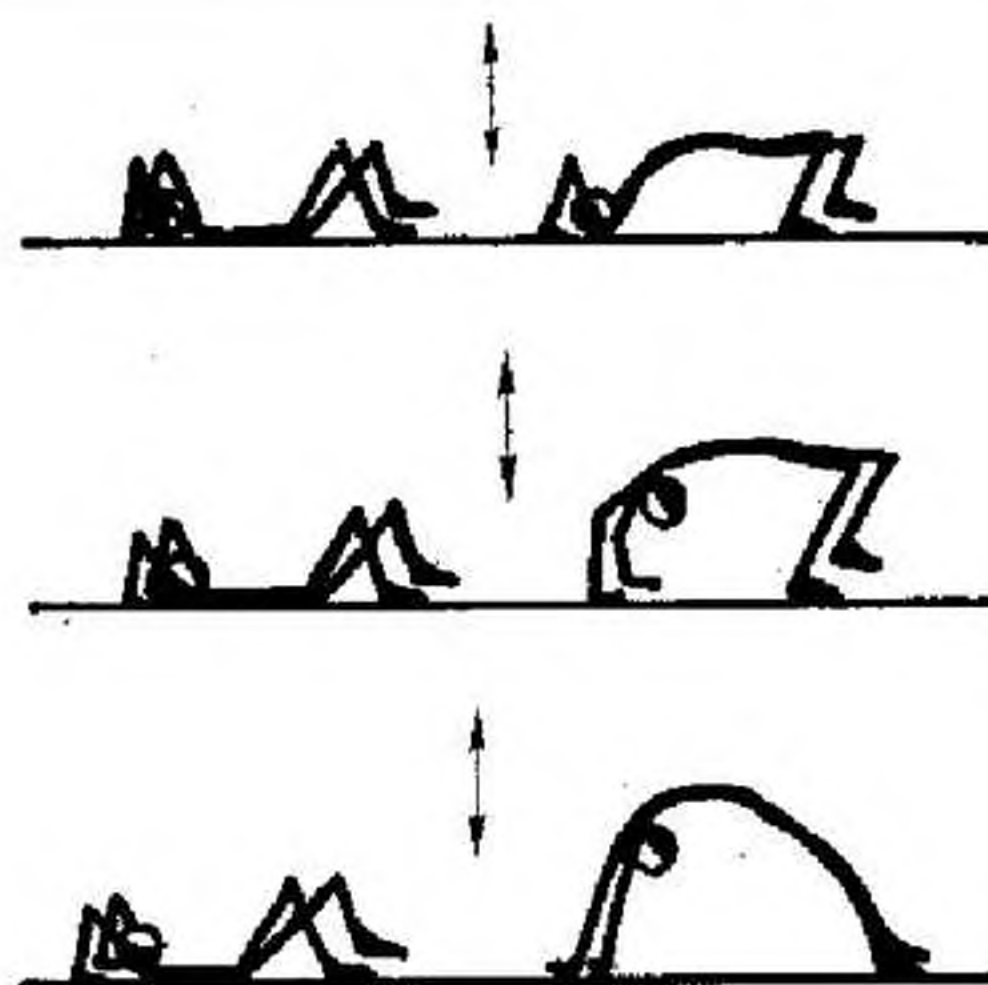


1. И. п. Лечь животом вдоль скамейки, руками захватить края скамейки.

Выполнение. Поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову и ноги назад, опираясь руками.

2. То же, но руки за голову, выполняя упражнение, отводить локти и голову назад.

3. То же, но руки вверх, выполняя упражнение, отводить прямые руки вверх-назад.

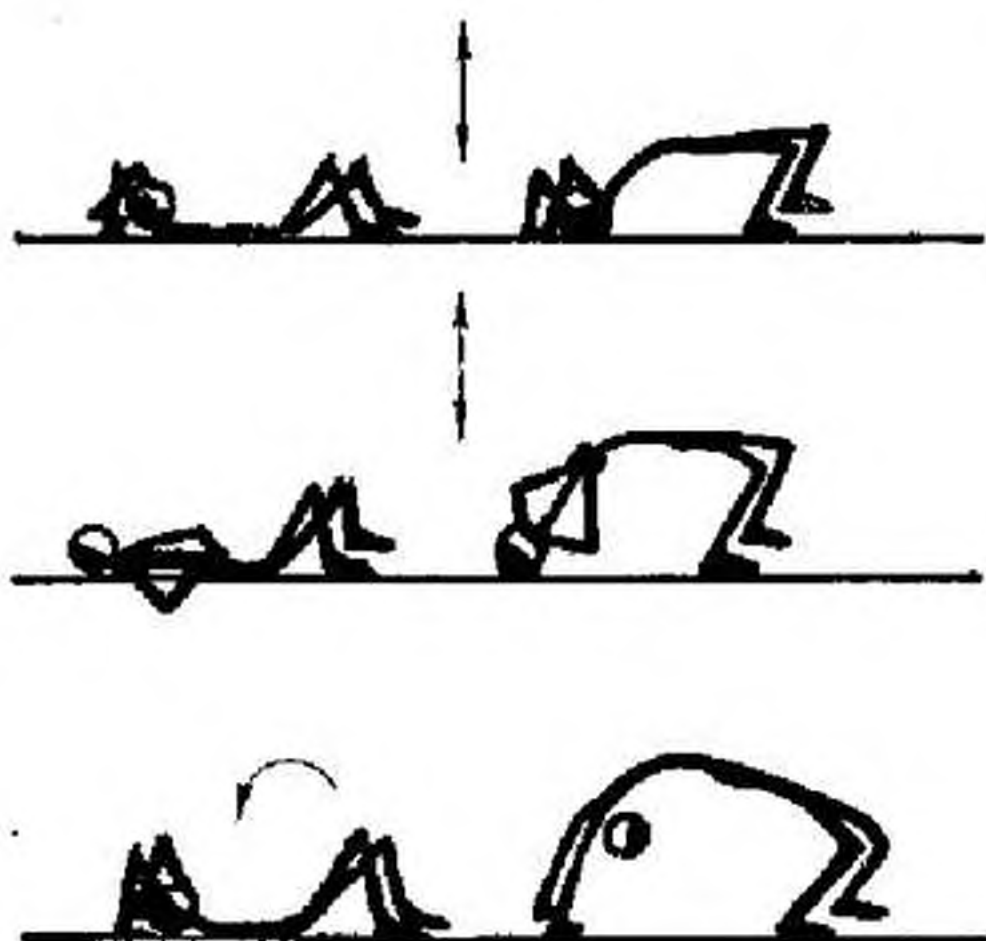


1. И. п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой.

Выполнение. Переход из положения лежа на спине в «мост» на голове. Вдох перед началом упражнения, выдох в конце.

2. То же, но переход из положения лежа на спине в «мост» на руках и ногах.

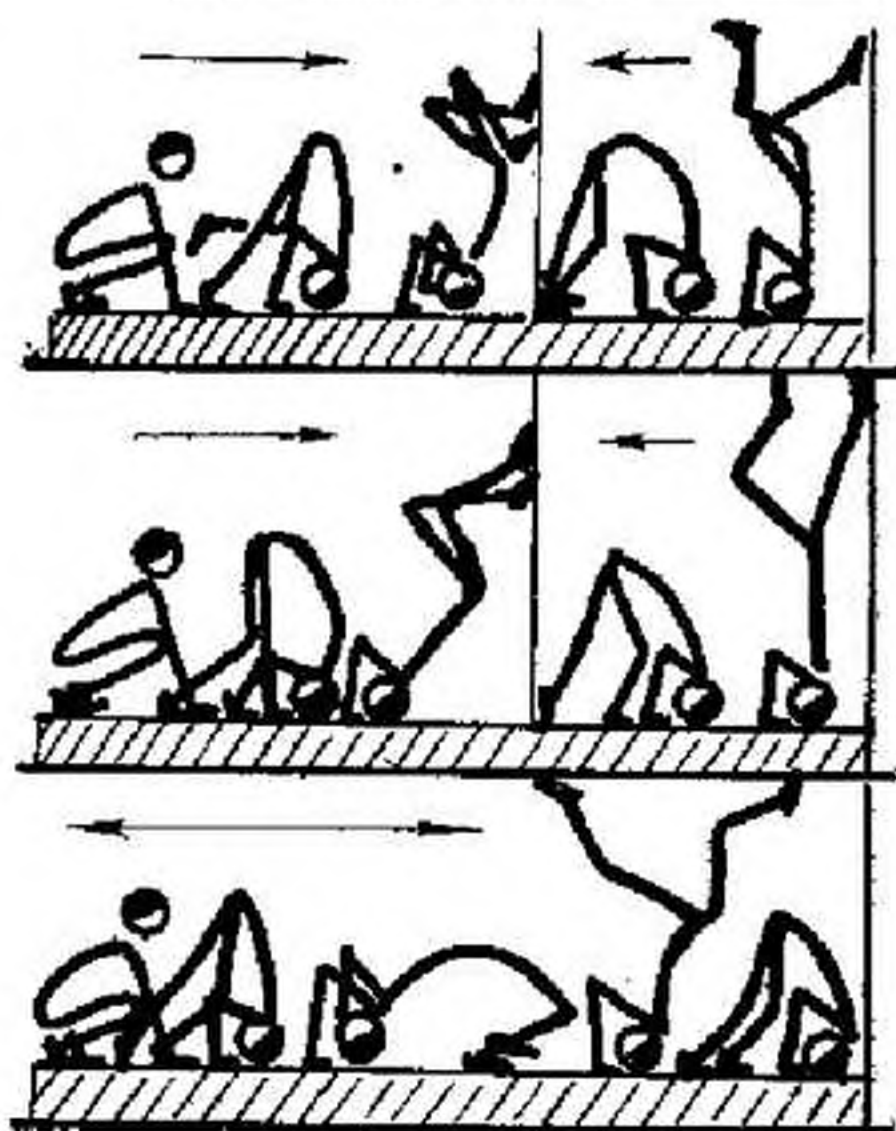
3. То же, но переход из положения лежа на спине в «мост» на прямых руках и ногах.



1. И. п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой.
Выполнение. Переход из упора лежа на спине в «мост» на голове с покачиванием. Вдох перед началом упражнения, выдох в конце.

2. То же, но руки на поясе.

3. То же, но встать в положение «мост» на руках, затем опускаться в «мост» на голове.

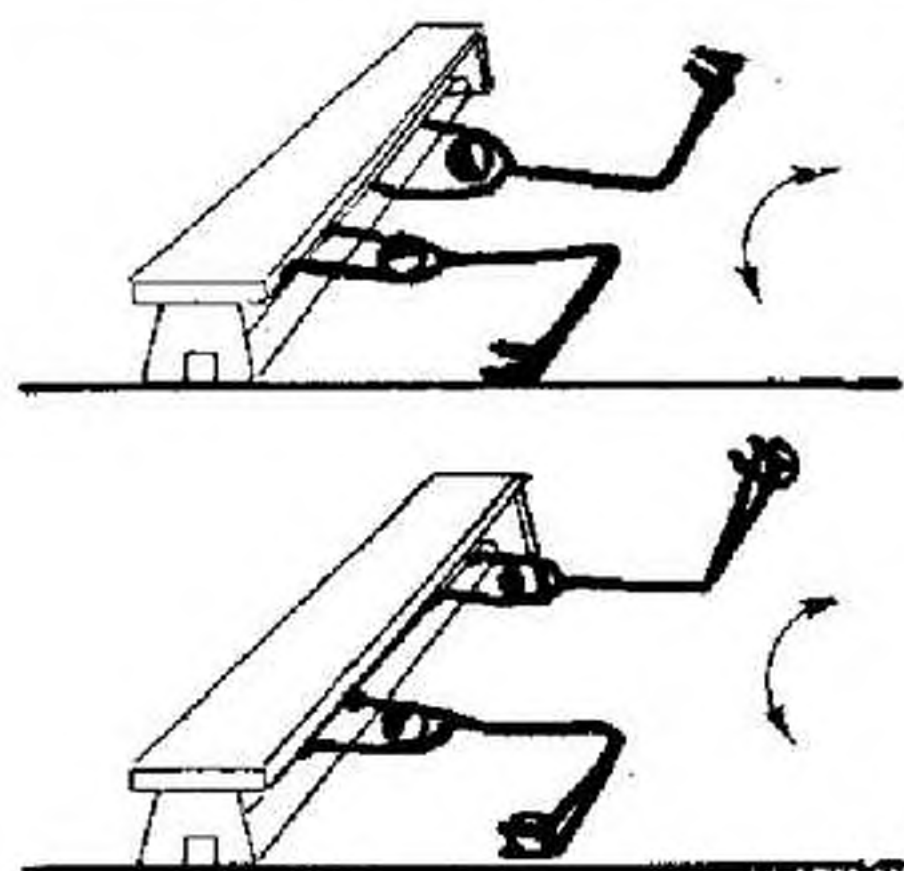


1. И. п. Упор присев с захватом руками края мата.

Выполнение. Переход из упора на голове в стойку на голове с опорой на руках и наоборот.

2. То же, но на 1 м от гимнастической стенки с опорой стопами ног переходить в борцовский мост и наоборот.

3. То же, но без опоры: на гимнастическую стенку самостоятельно переходить в борцовский мост и наоборот.

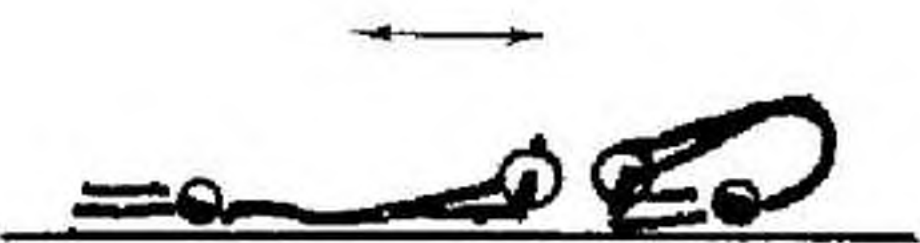
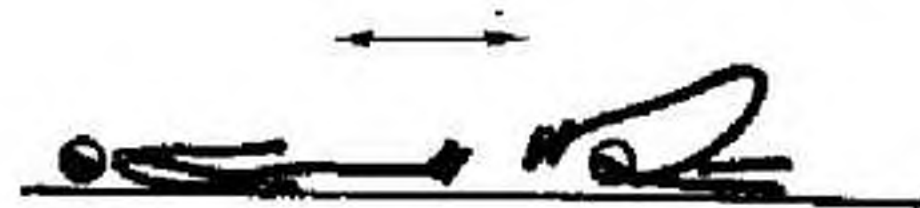


1. И. п. Лечь на спину, прямые ноги слева, руки на ширине плеч держат край гимнастической скамейки.

Выполнение. Переносить прямые ноги слева направо и наоборот под прямым углом.

2. То же, но в ногах зажат набивной мяч весом 2 кг.

3. То же, но в ногах зажат набивной мяч весом 3—5 кг.



475

1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Поднимать прямые ноги, касаясь носками пола за головой с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но руки вверх.

3. То же, но с захватом голенью ног набивного мяча весом 1—3 кг и переносом его за голову, опуская его за головой и возвращая к ногам.



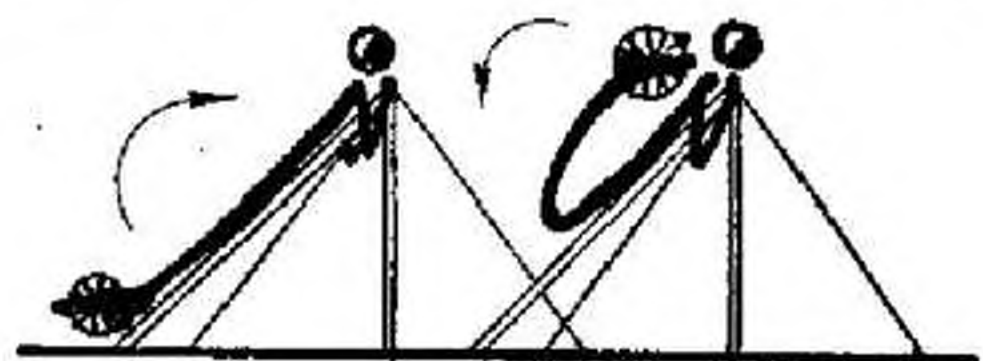
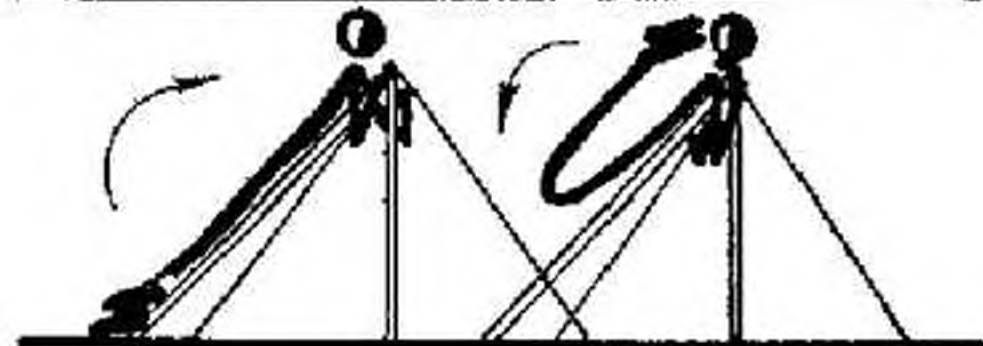
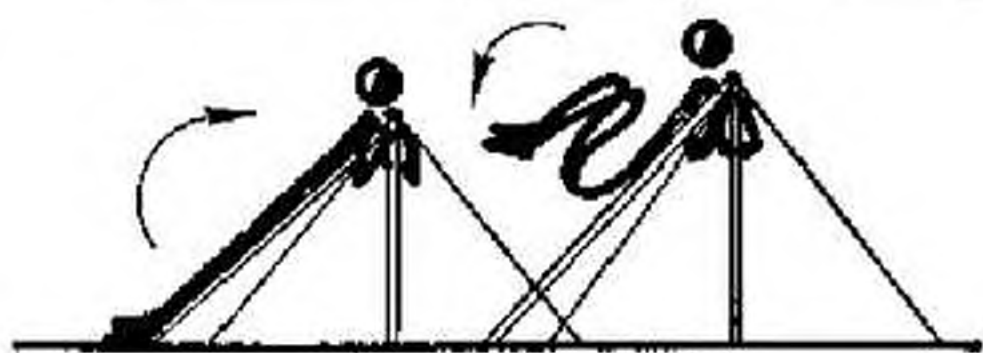
476

1. И. п. Лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол.

Выполнение. Сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя их поочередно сверху и снизу.

2. То же, но сед в упоре на предплечьях сзади, прямые ноги врозь.

3. То же, но сед ноги врозь, руки за головой.



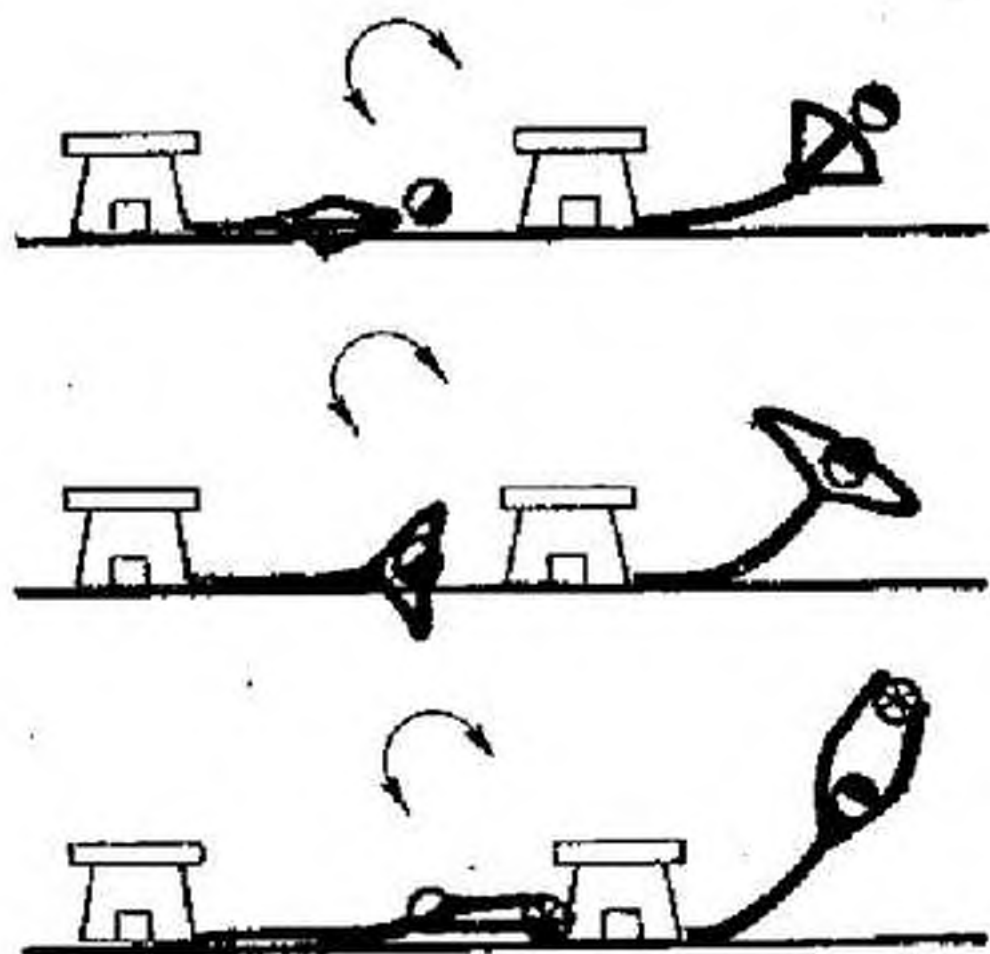
477

1. И. п. Лечь спиной на наклонную доску, руками взяться за низкую перекладину.

Выполнение. Сгибать ноги в коленях, затем выпрямлять их и медленно опускать вниз.

2. То же, но поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими грифа перекладины.

3. То же, но с набивным мячом весом 1—2 кг.

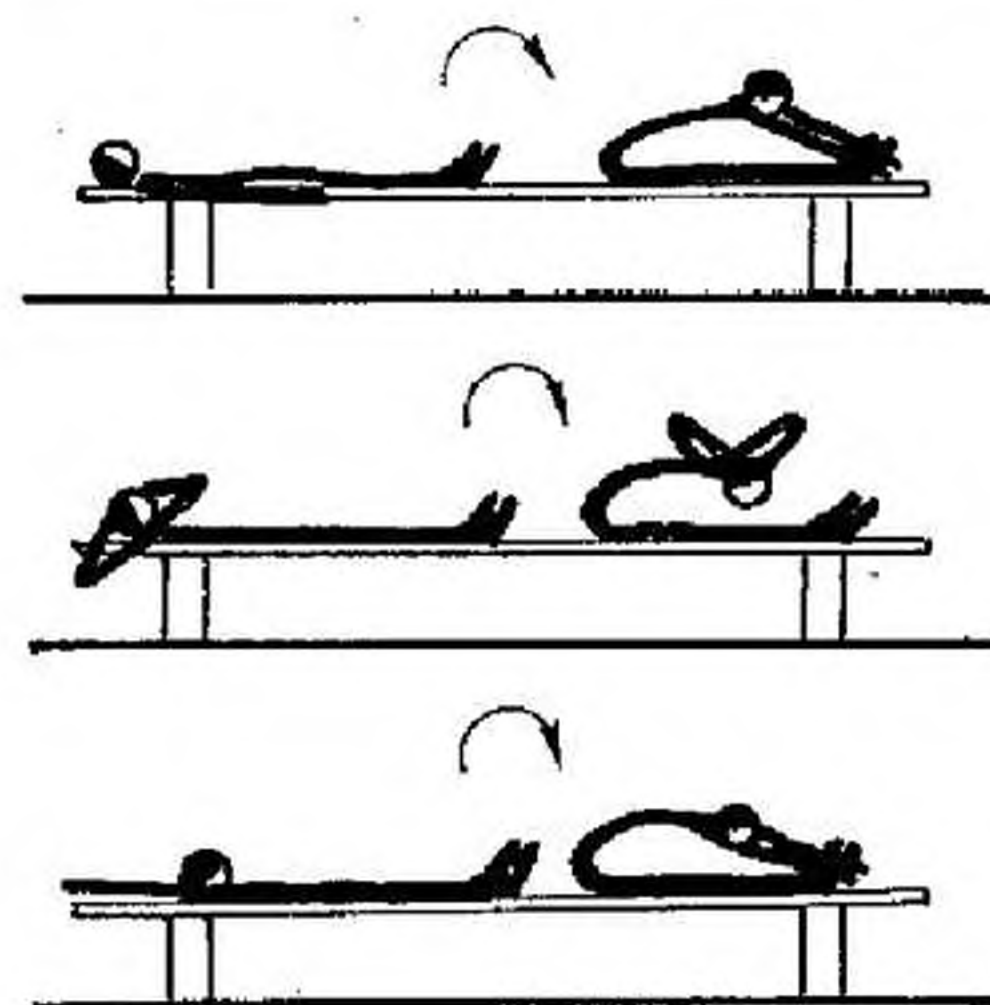


1. И. п. Лечь на спину, ноги под скамейку, руки на пояс.

Выполнение. Попеременные повороты туловища вправо и влево. При поворотах не касаться пола.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

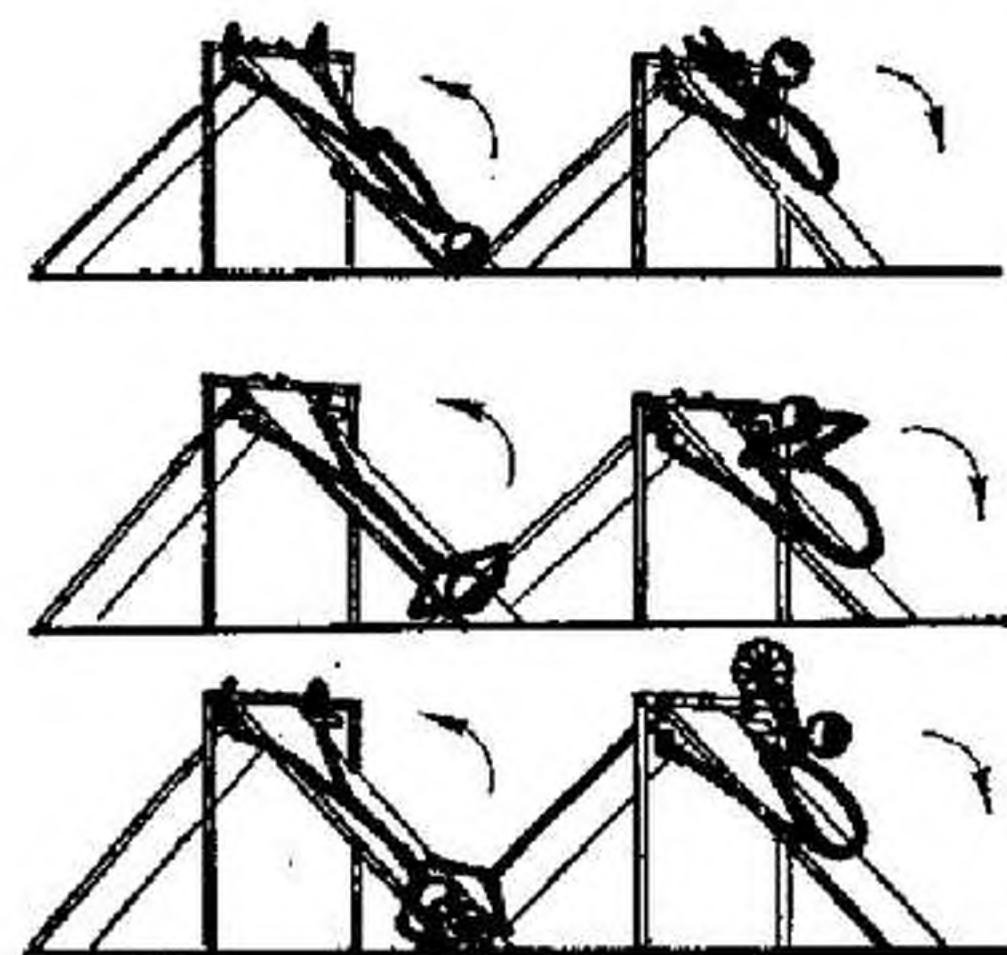


1. И. п. Лечь спиной на скамейку, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к ногам за счет сгибания и разгибания туловища.

2. То же, но лечь спиной на скамейку, руки за головой.

3. То же, но лечь спиной на скамейку, руки вверх.



1. И. п. Лечь спиной на наклонную доску головой вниз, закрепив ноги за доску или перекладину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сгибать и разгибать туловище, касаясь руками и грудью ног.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но с набивным мячом в руках.



1. И. п. Лежь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сгибать до вертикального положения и разгибать прямые ноги, опираясь на руки.

2. То же, но из положения упора на предплечьях.

3. То же, но из упора сидя сзади.

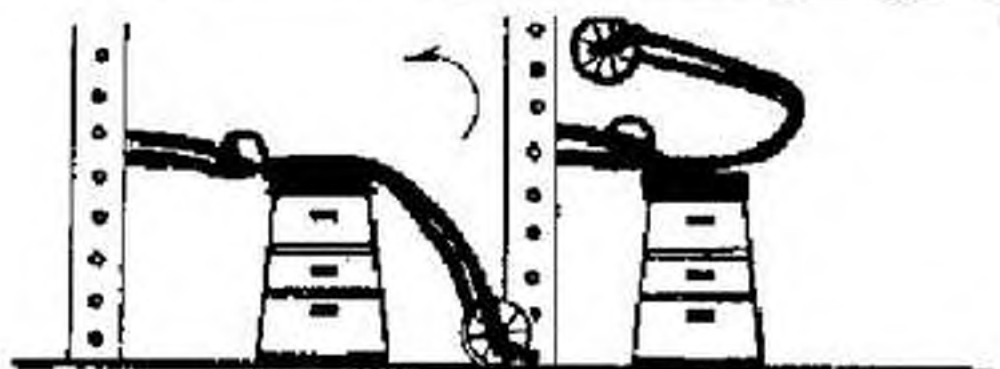
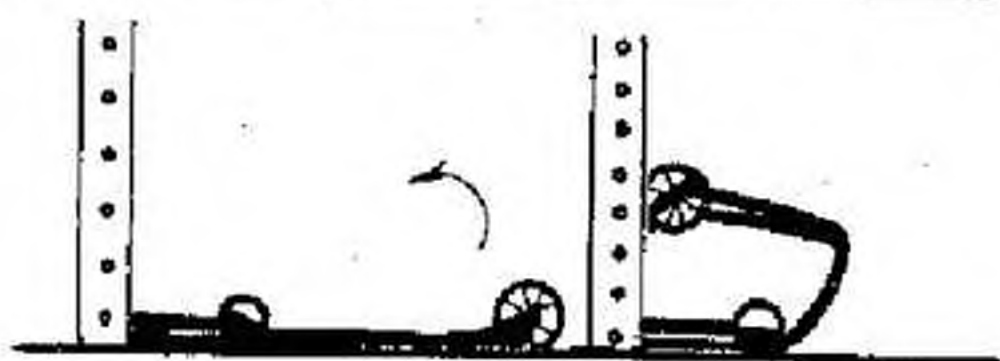


1. И. п. Лежь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Вращать против часовой стрелки по кругу ноги за счет сгибания и разгибания их в коленных и тазобедренных суставах.

2. То же, но в упоре на предплечьях.

3. То же, но в упоре сидя, руки за головой.

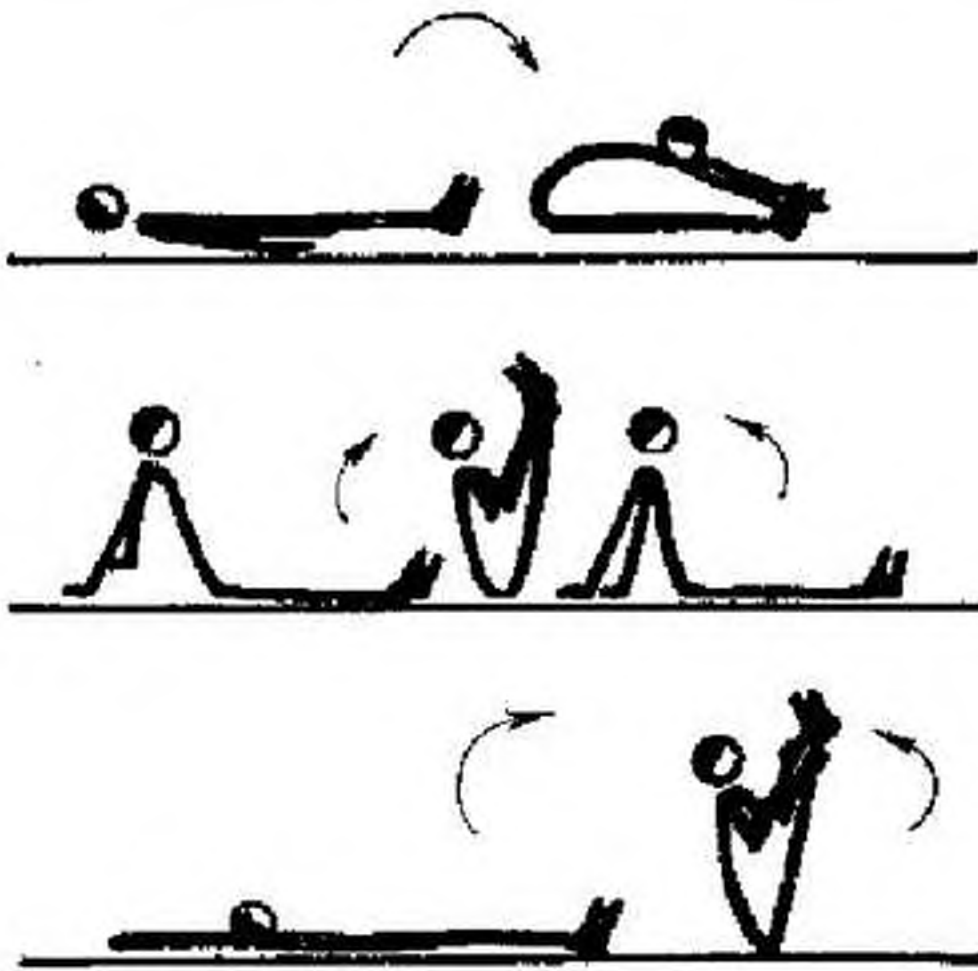


1. И. п. Лежа спиной на полу, руки вдоль туловища.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими пола за головой с опорой руками о пол.

2. То же, но у гимнастической стенки, с захватом ног набивного мяча весом 1—3 кг и касанием им стенки.

3. То же, но лежа на стопке плиток или на двойной гимнастической скамейке.

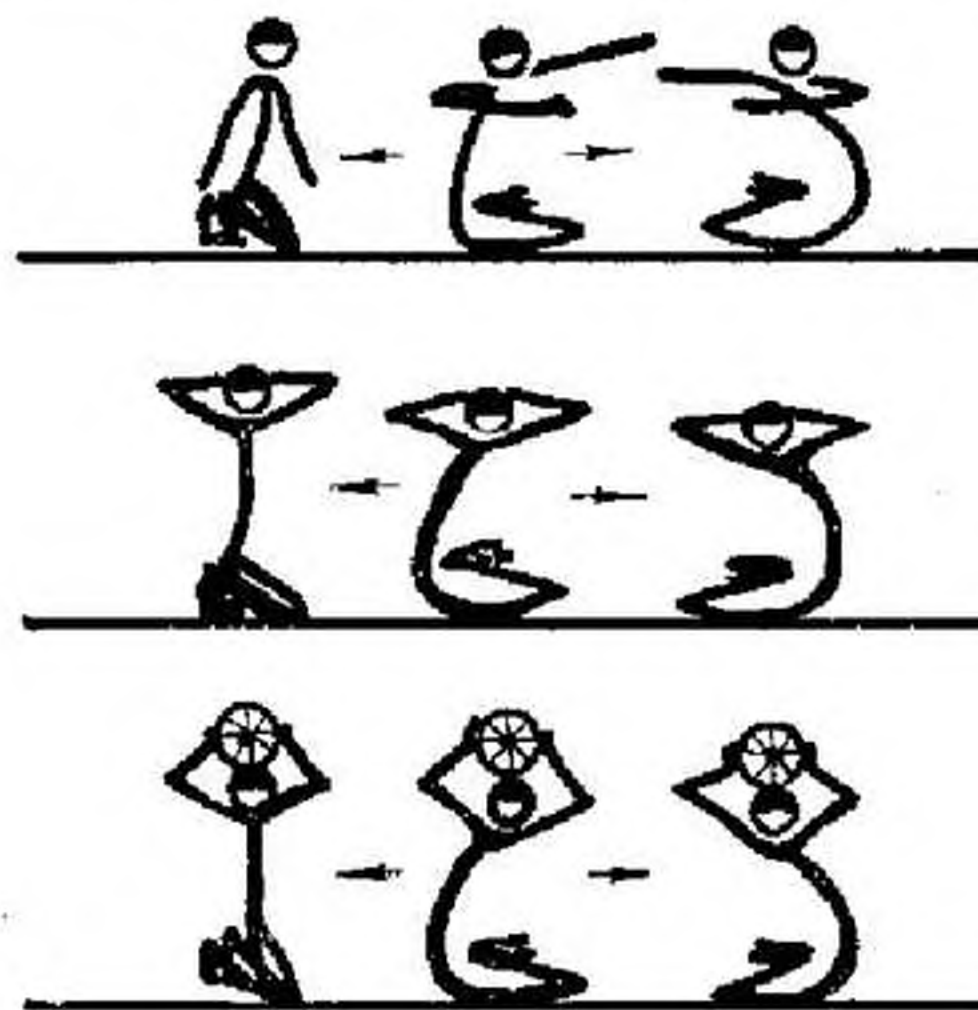


1. И. п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к ногам с последующим возвращением в исходное положение. Наклоняясь, руками касаться носков ног, коленей не сгибать.

2. То же, но из упора сидя сзади с касанием ног в вертикальном положении.

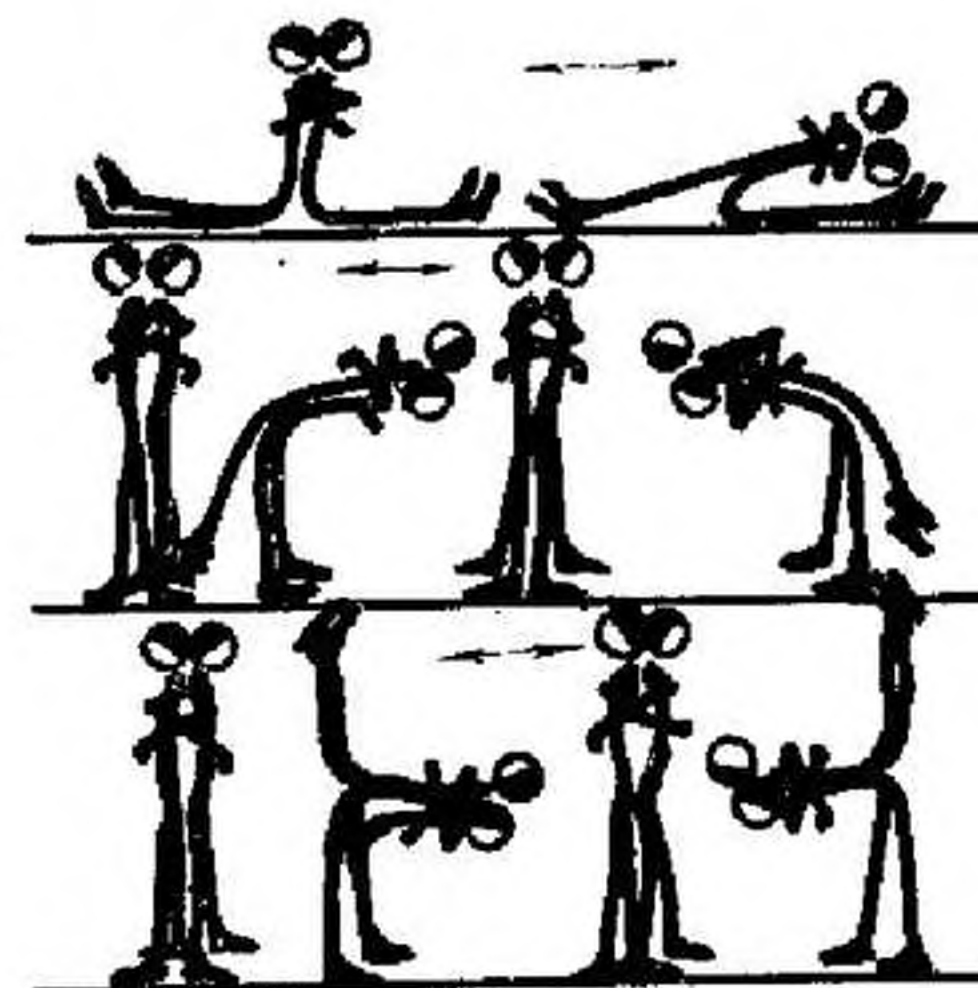
3. То же, но из положения лежа на спине, руки вверх.



1. И. п. Стать на колени, руки внизу. Выполнение. Смещая центр массы, не опираясь на руки, садиться справа и слева от ступней ног, сохраняя равновесие.

2. То же, но стоять на коленях, руки за головой.

3. То же, но стойка на коленях, набивной мяч весом 1—2 кг на голове.

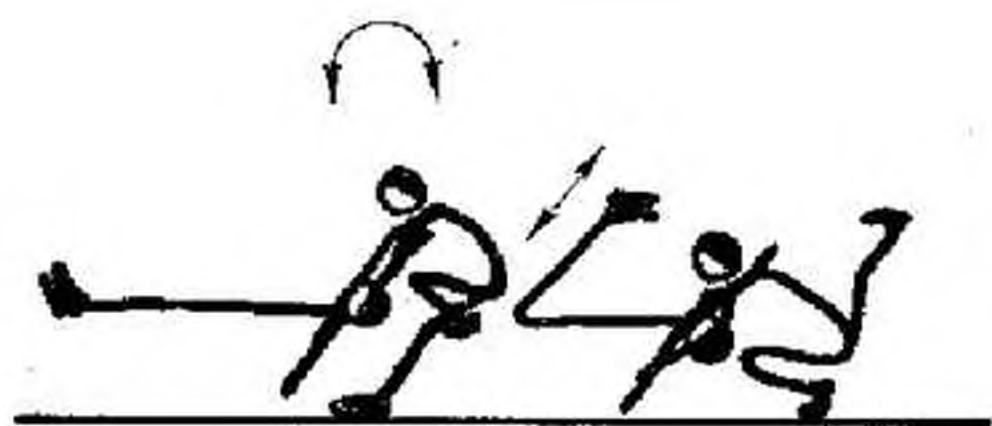


1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной, ноги прямые, руки согнуты в локтях и соединены в замок.

Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание туловища. Вдох при разгибании, выдох при сгибании.

2. То же, но исходное положение стоя, поочередное сгибание и разгибание туловища до горизонтального положения с потряхиванием партнера в горизонтальном положении.

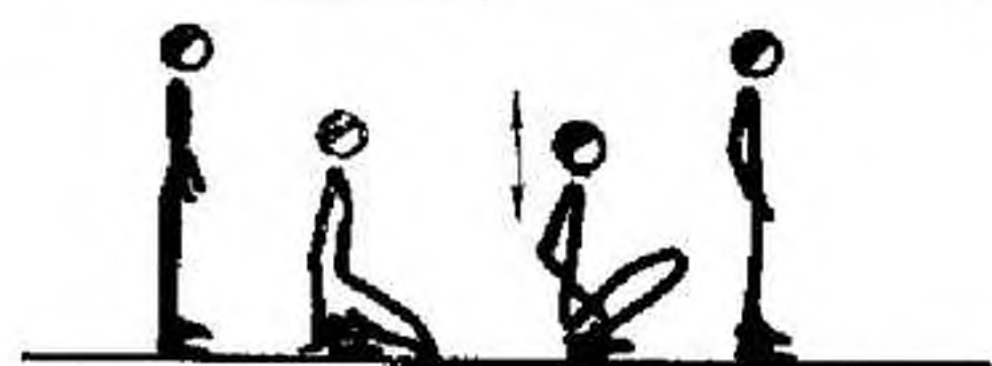
3. То же, но поочередное сгибание и разгибание туловища с поднятием ног до вертикального положения.



1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руки в стороны, второй — упор присев на одной ноге, другая в сторону, с опорой рук о плечи партнера. **Выполнение.** Первый поднимает до вертикального положения и опускает поочередно в правую и левую стороны ноги, второй переходит из упора присев с одной ноги на другую, выпрямляя ногу в коленном суставе.

2. То же, но у первого набивной мяч весом 1—2 кг зажат между голеностопами ног.

3. То же, но у первого набивной мяч весом 3—4 кг зажат между голеностопами ног.

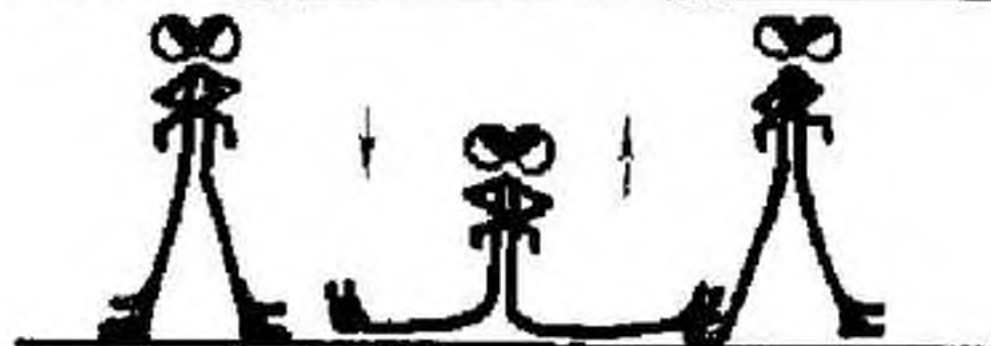


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение. Глубокие приседания с касанием руками пяток.

2. То же, но сзади в руках гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но сзади в руках гиря весом 16 кг.

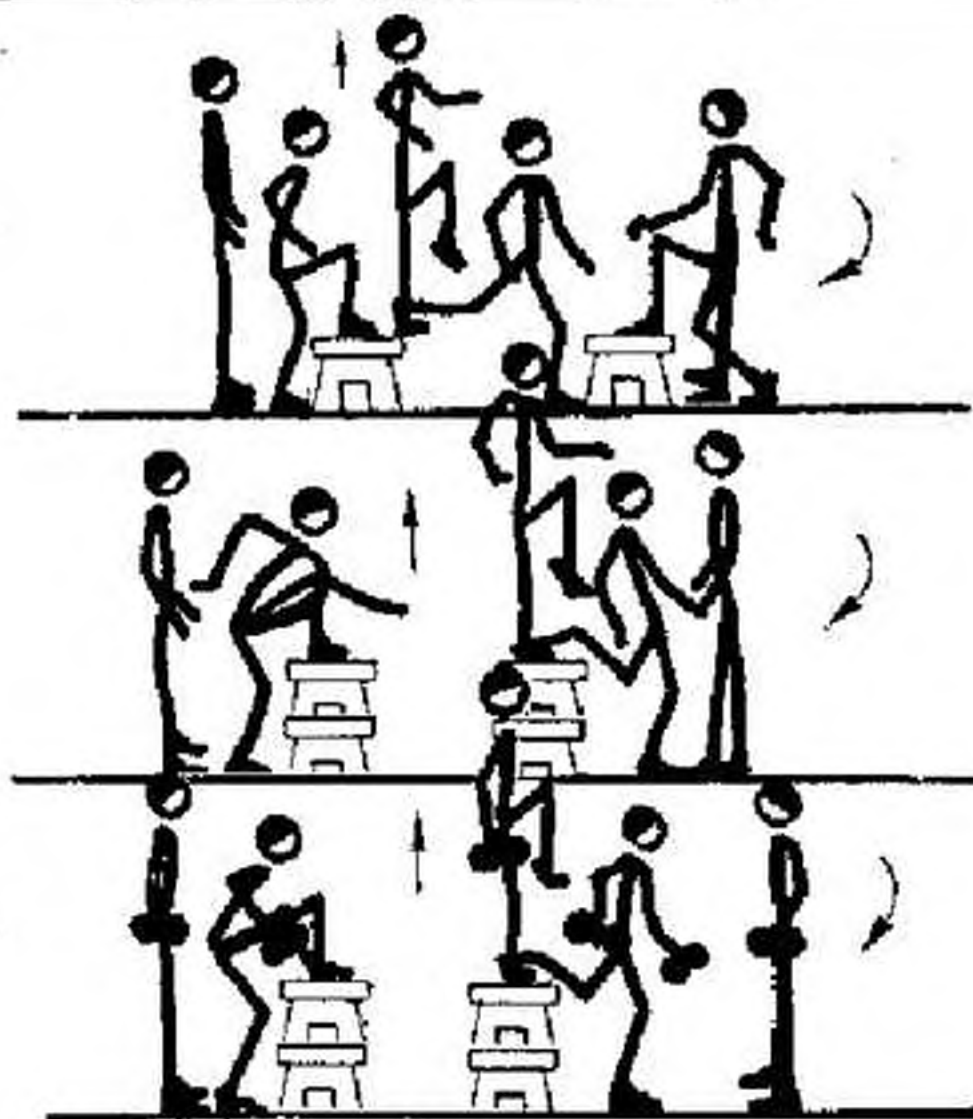


1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу захватом рук в локтевых суставах.

Выполнение. Одновременно полуприседать и вставать.

2. То же, но с глубоким приседом, соприкасаясь спинами.

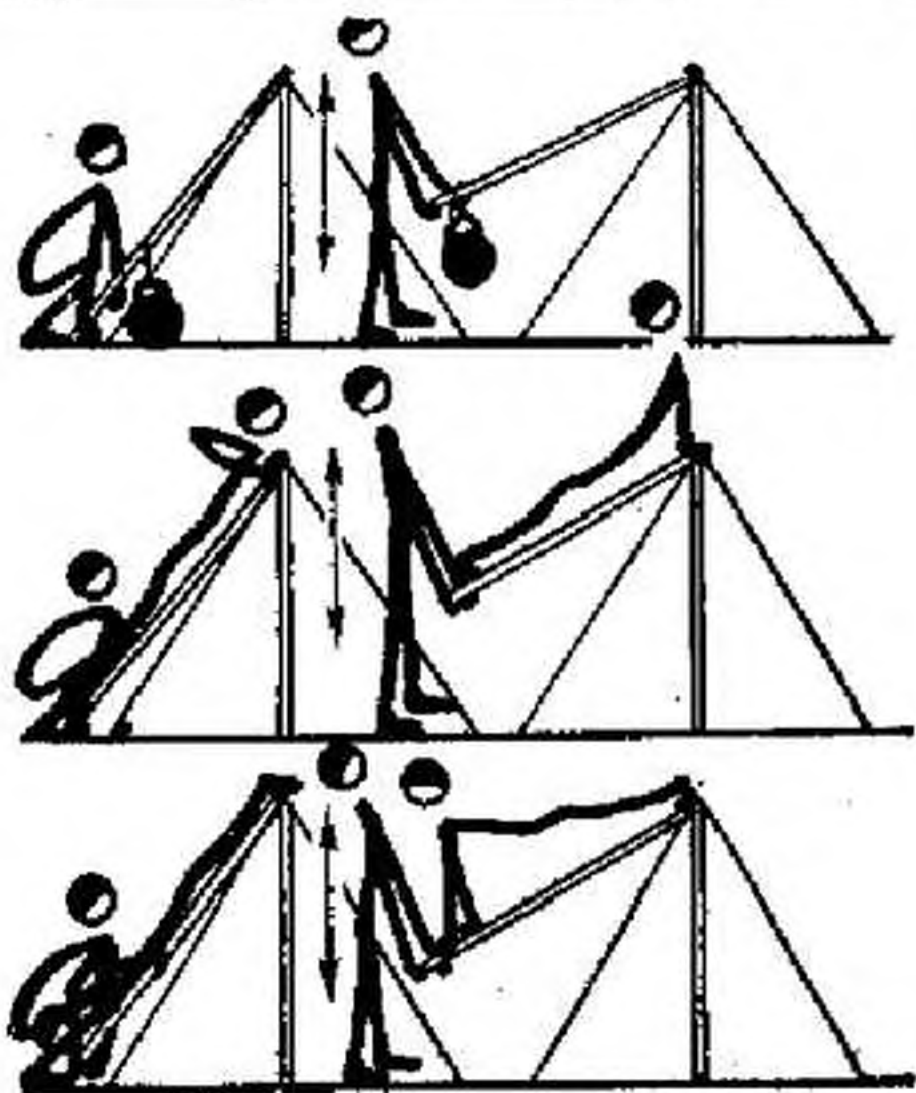
3. То же, но переходить в сед, выпрямляя ноги в коленях.



1. И. п. Стоять лицом к скамейке.
Выполнение. Наступить на скамейку правой ногой, сойти вперед, повернуться и то же выполнить левой ногой. При наступании выпрямлять ногу полностью, поднимаясь на носок.

2. То же, но наступать на двойную скамейку, поочередно шагом правой. Шагом левой сойти, повернуться кругом и повторить упражнение, начиная с левой ноги.

3. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

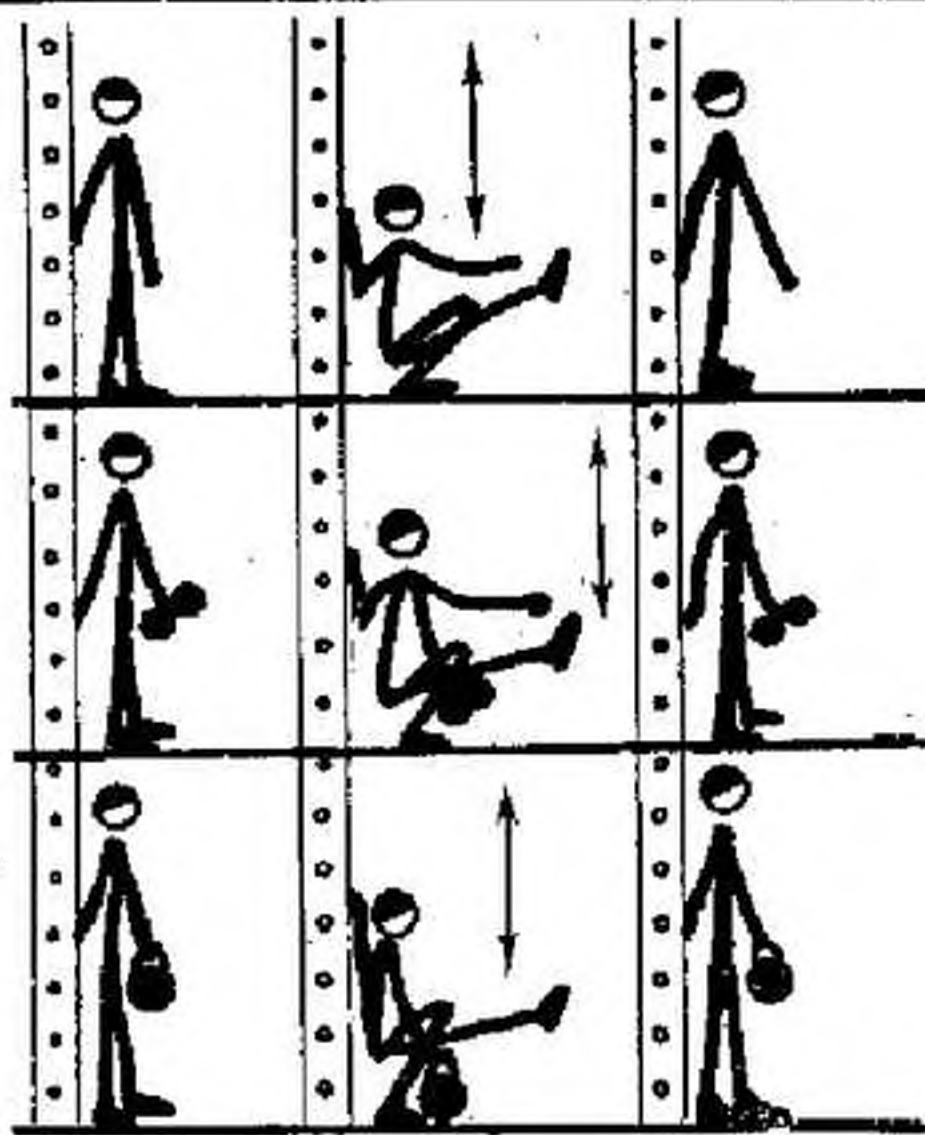


1. И. п. Упор присев лицом к наклонной доске, руками взяться за ручки (к доске снизу прикреплена гиря весом 16 кг).

Выполнение. Поднимать вверх доску, вставая на носки и приседать в низкий присед.

2. То же, но с лежащим вверх головой и отжимающимся партнером.

3. То же, но с лежащим вниз головой и отжимающимся партнером.

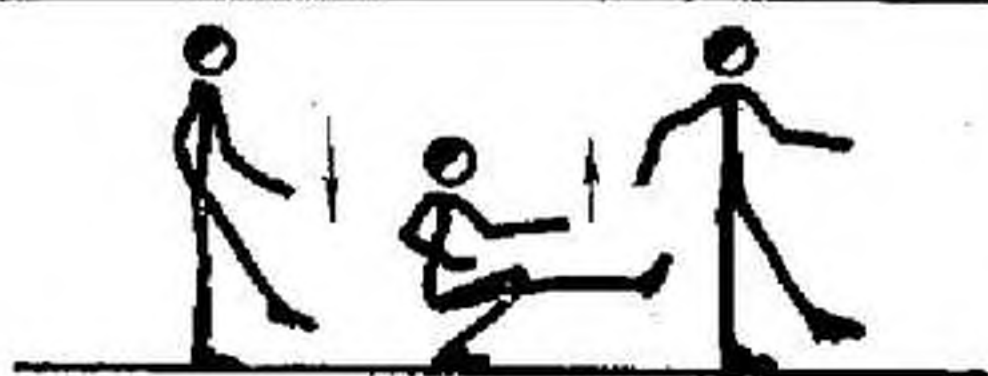


1. И. п. Стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одноименной рукой за рейку.

Выполнение. Приседать и вставать на одной ноге, вынося другую вперед.

2. То же, но в руке гантель весом 3—5 кг.

3. То же, но в руке гиря весом 16 кг.

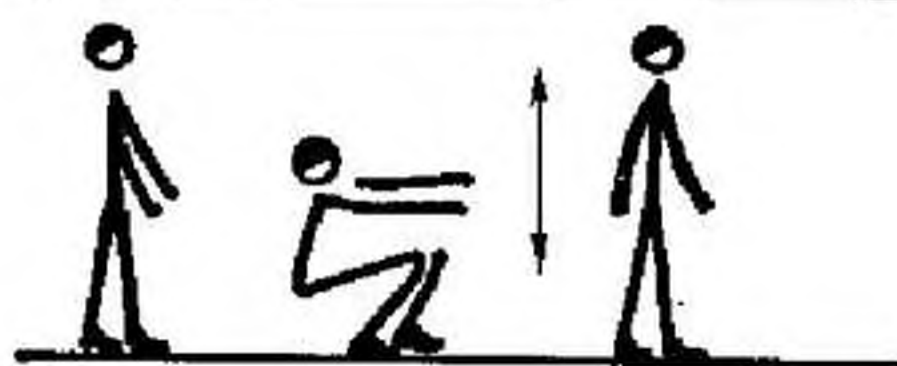


1. И. п. Стойка на одной ноге, вторая впереди, руки впереди.

Выполнение. Поочередные глубокие приседания на одной ноге с выносом другой вперед, балансируя руками.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг. Приседая, руки с набивным мячом вперед.

3. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

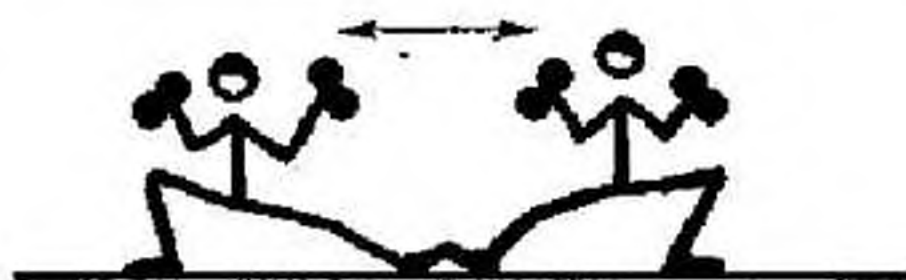


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Приседание с выносом рук вперед.

2. То же, но с блином от штанги весом 5—10 кг.

3. То же, но с гирей весом 16—24 кг.



1. И. п. Низкий присед на одной ноге, другая в стороне, гантели весом 3—4 кг у плеч.

Выполнение. Перенесение центра массы с одной ноги на другую, не наклоня плеч и сохраняя осанку, полностью выпрямляя неопорную ногу.

2. То же, но с блином от штанги весом 5—10 кг.

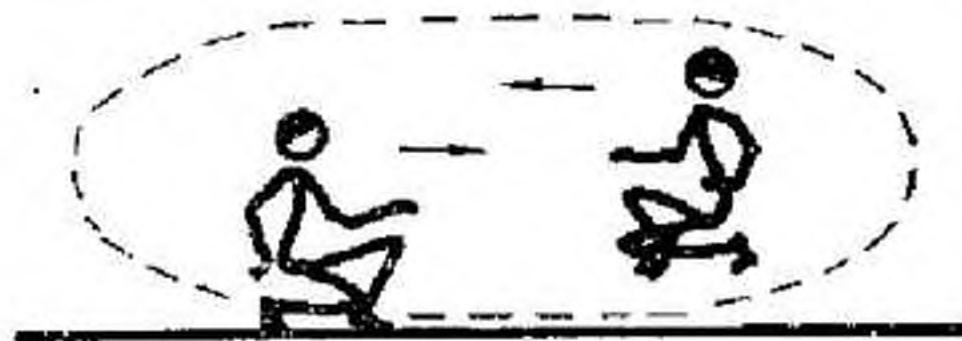
3. То же, но с грифом от штанги весом 20—25 кг.



1. И. п. Основная стойка.
Выполнение. Присесть с выносом рук вперед и вставать, поднимаясь на носки, отводя руки назад.

2. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 8—10 кг.

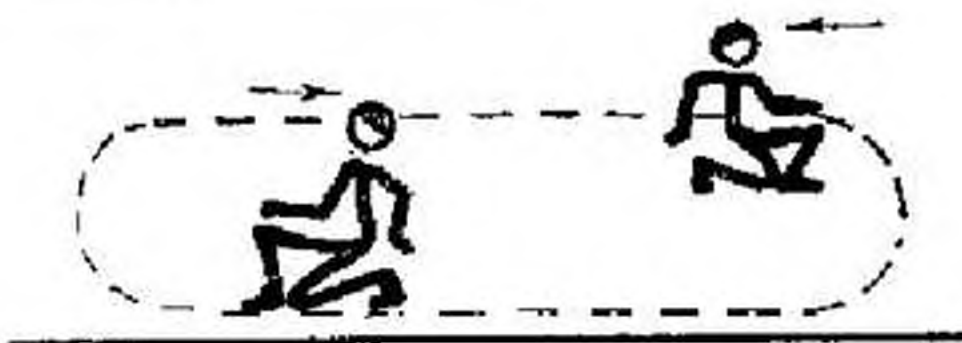
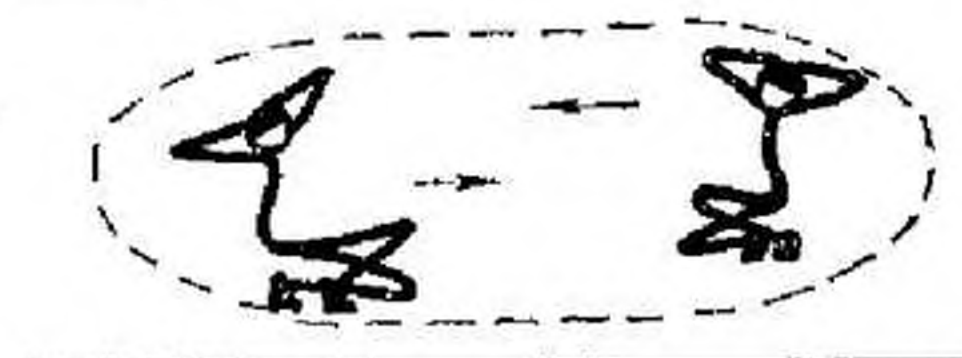


1. И. п. Низкий присед, руки произвольно.

Выполнение. Ходьба с продвижением вперед по замкнутому кругу. При передвижении голову не наклонять, спину держать прямо.

2. То же, но руки на поясе.

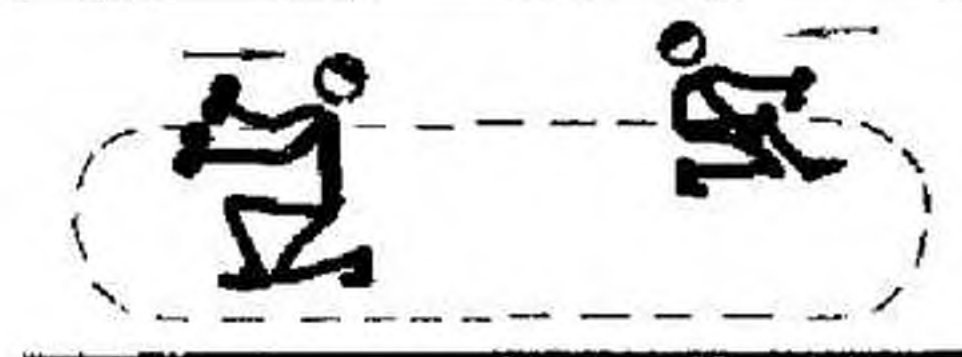
3. То же, но руки за головой.

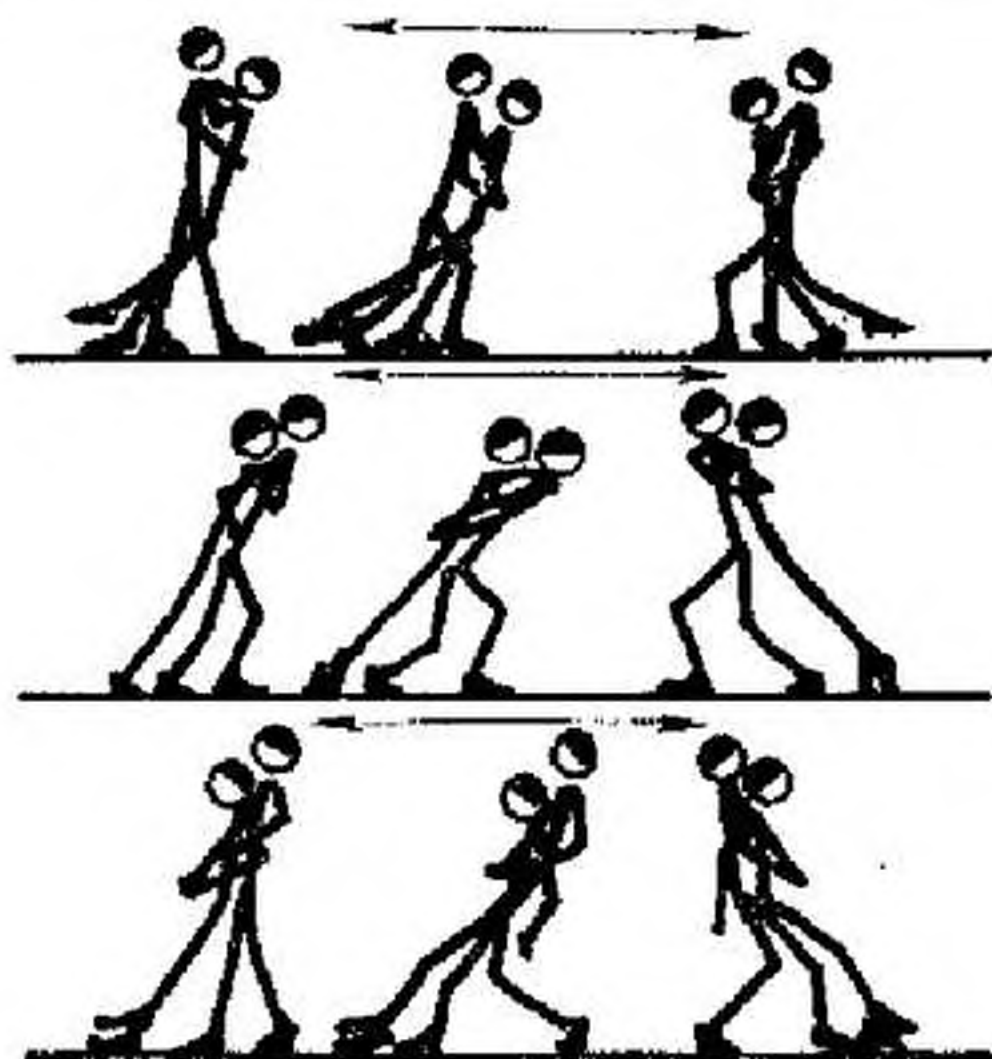


1. И. п. Низкий присед, руки вперед.
Выполнение. Ходьба спиной вперед с продвижением назад по замкнутому кругу. Передвигаясь, плечи и голову держать прямо, сохраняя устойчивое положение за счет балансирования руками.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—2 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 3—4 кг.



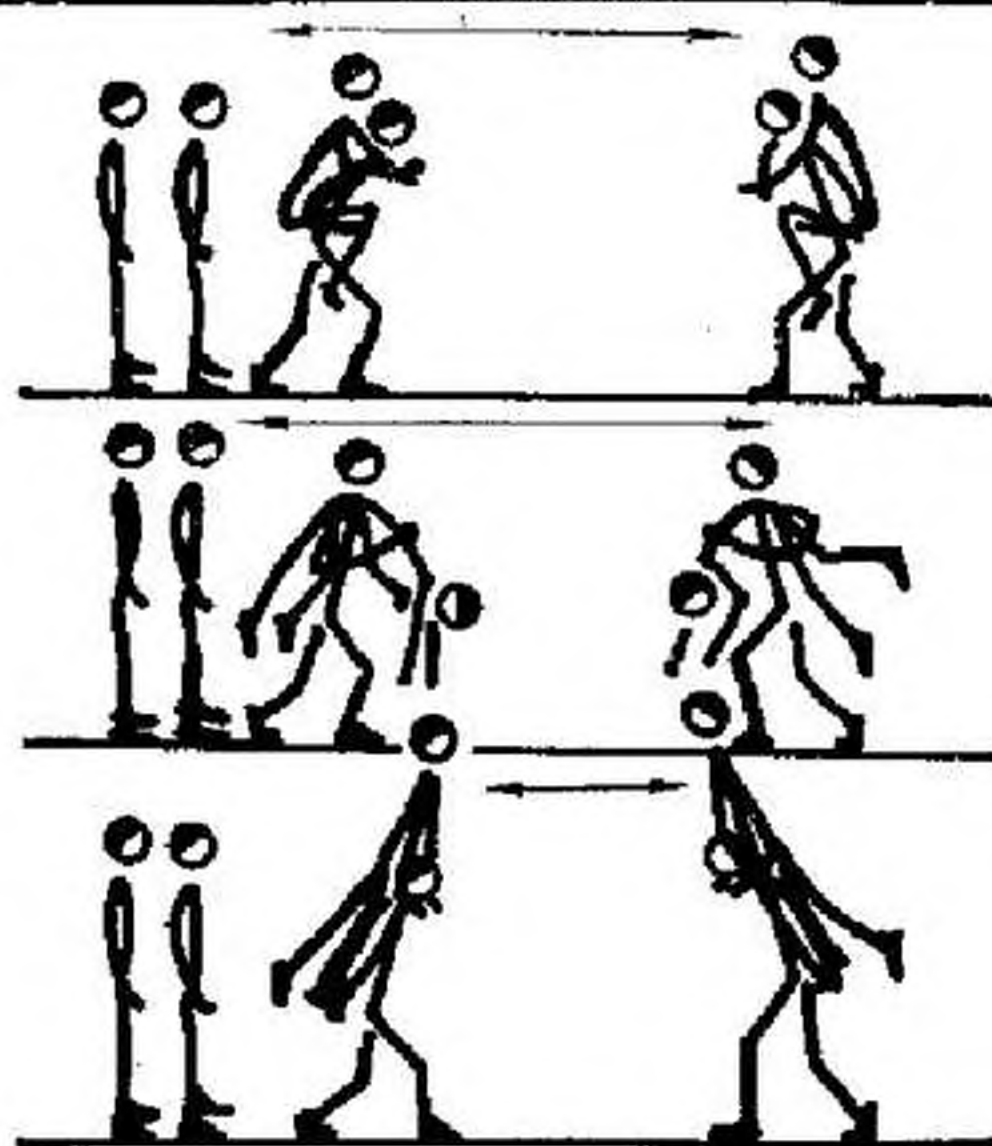


1. И. п. Первый партнер полулежит на руках второго, держась за шею, второй держит первого, сцепив руки в замок.

Выполнение. Перенос партнера (волоком) на руках по отрезкам прямой (15—30 м).

2. То же, но первый партнер стоит за спиной второго, захватив его за шею, второй поддерживает партнера за поясницу.

3. То же, но первый партнер полулежит, опираясь плечами о партнера, второй поддерживает партнера подмышки.



1. И. п. Партнеры стоят рядом, друг за другом.

Выполнение. Поочередно переносить партнера на плечах по прямой, хватом за бедра.

2. То же, но партнер лежит на плече.

3. То же, но в упоре на плечах, с опорой одной ноги сзади.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Комплекс для развития силы

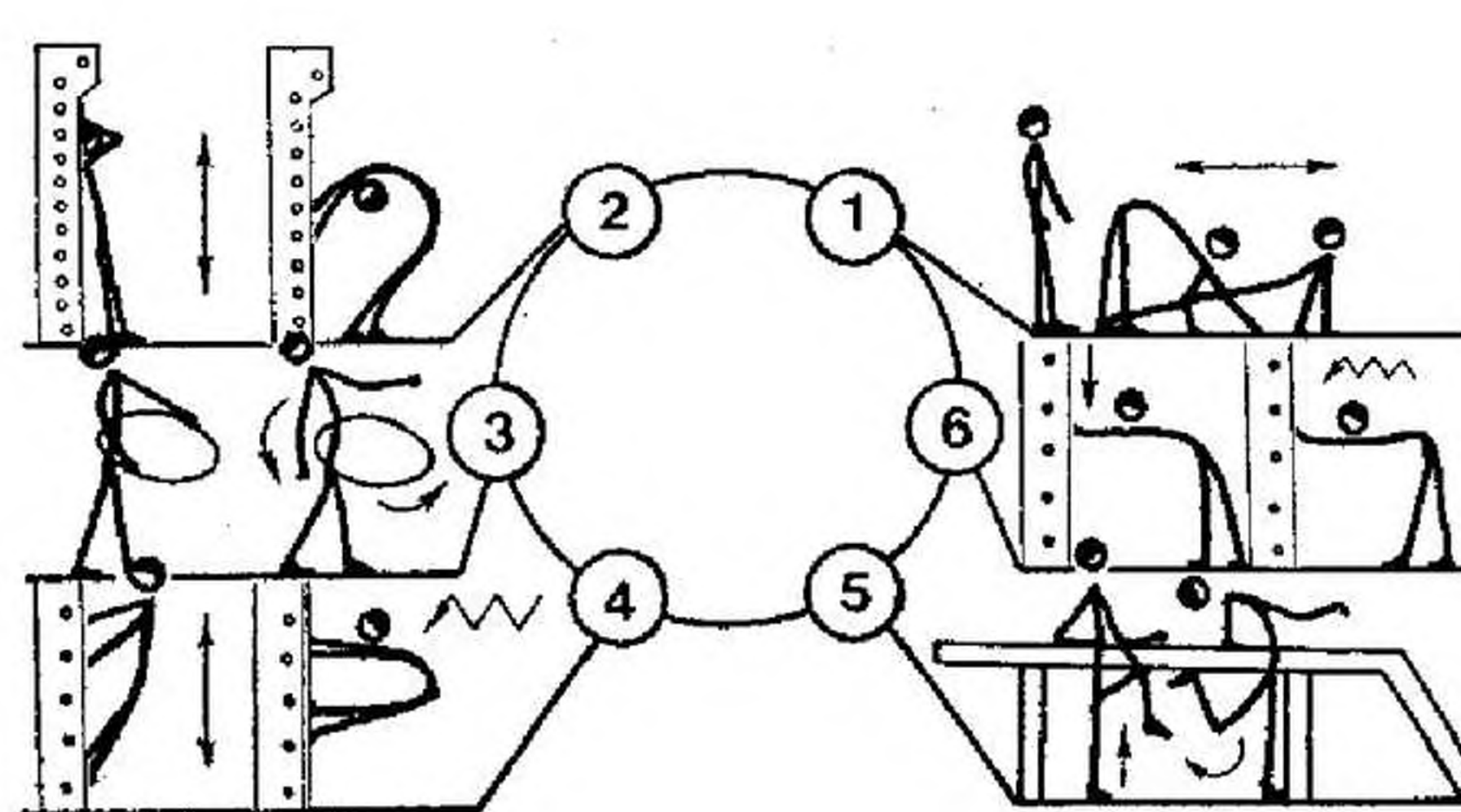
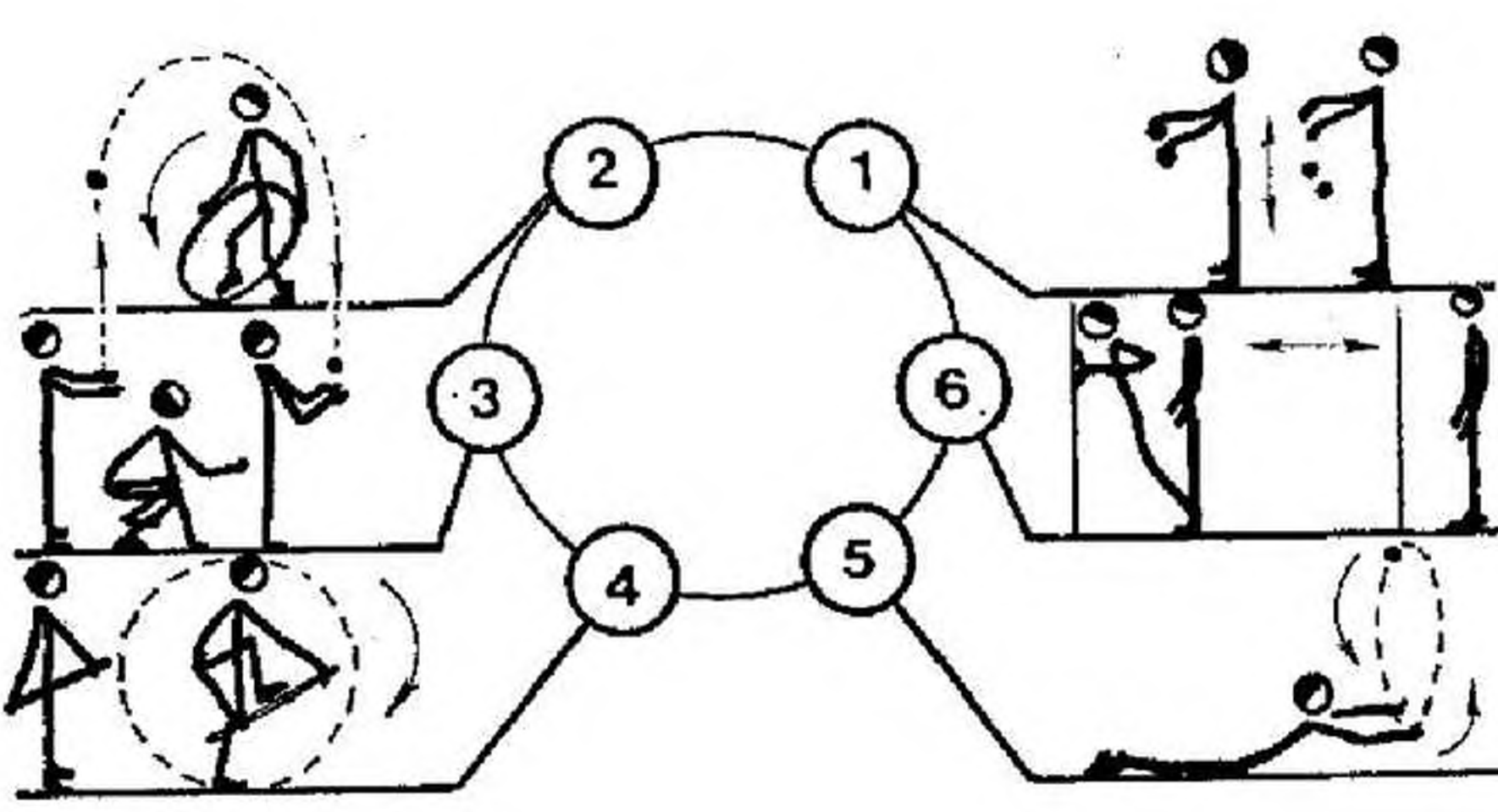
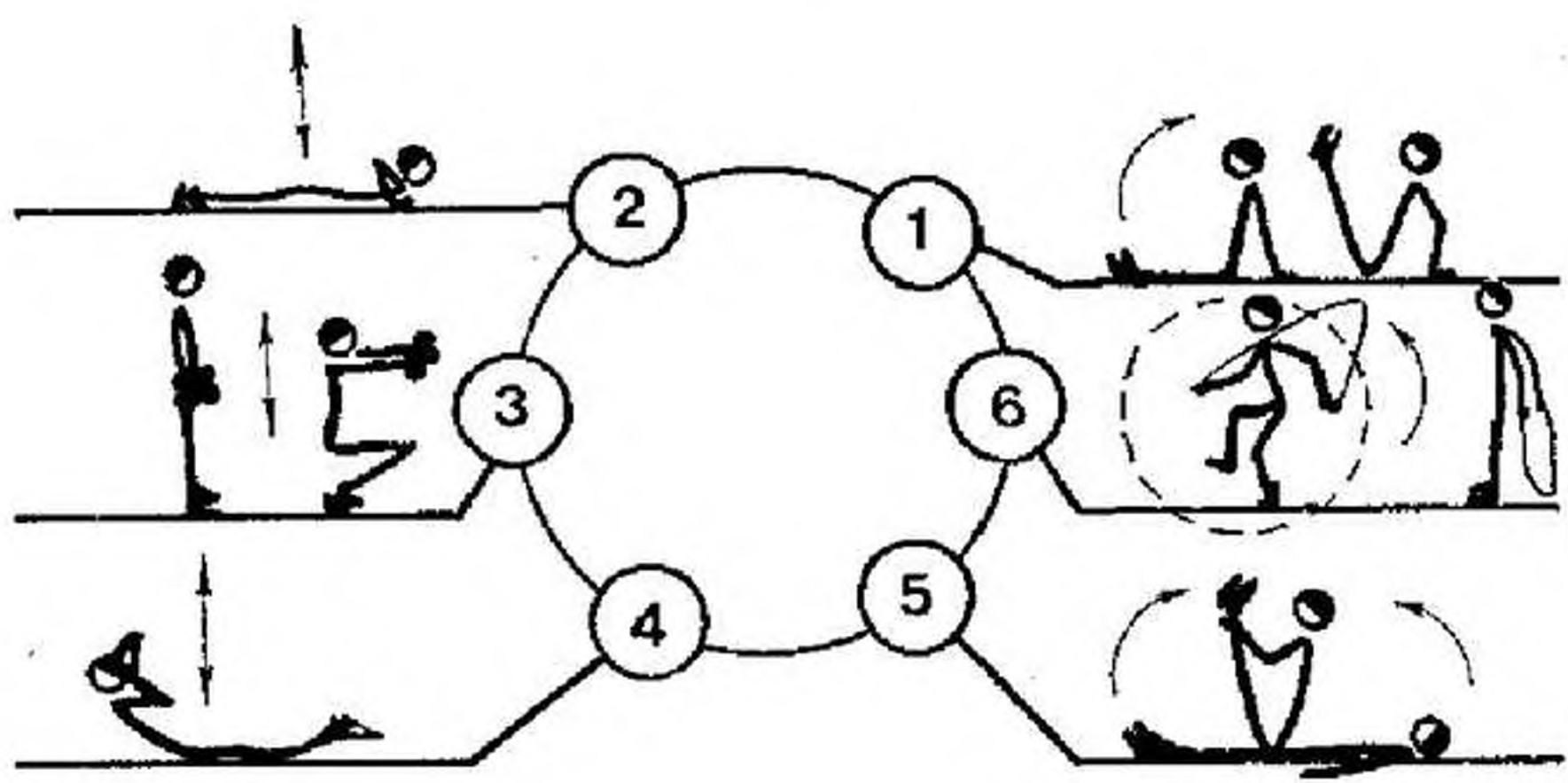
1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

2. Комплекс для развития ловкости

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

3. Комплекс для развития гибкости

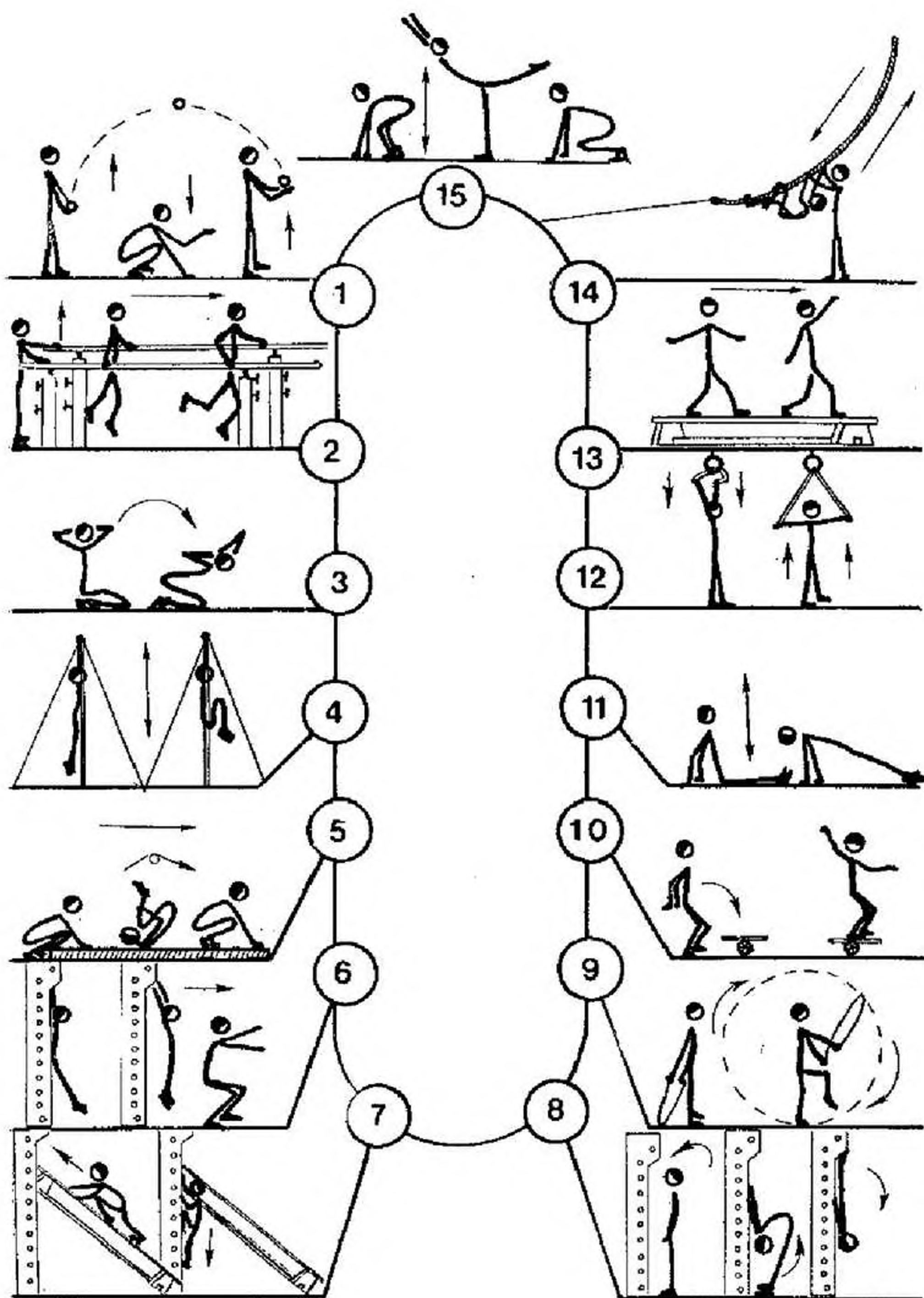
1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.
3. Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на поясице.
4. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.
5. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.
6. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.



УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОГРАММНОМУ МАТЕРИАЛУ

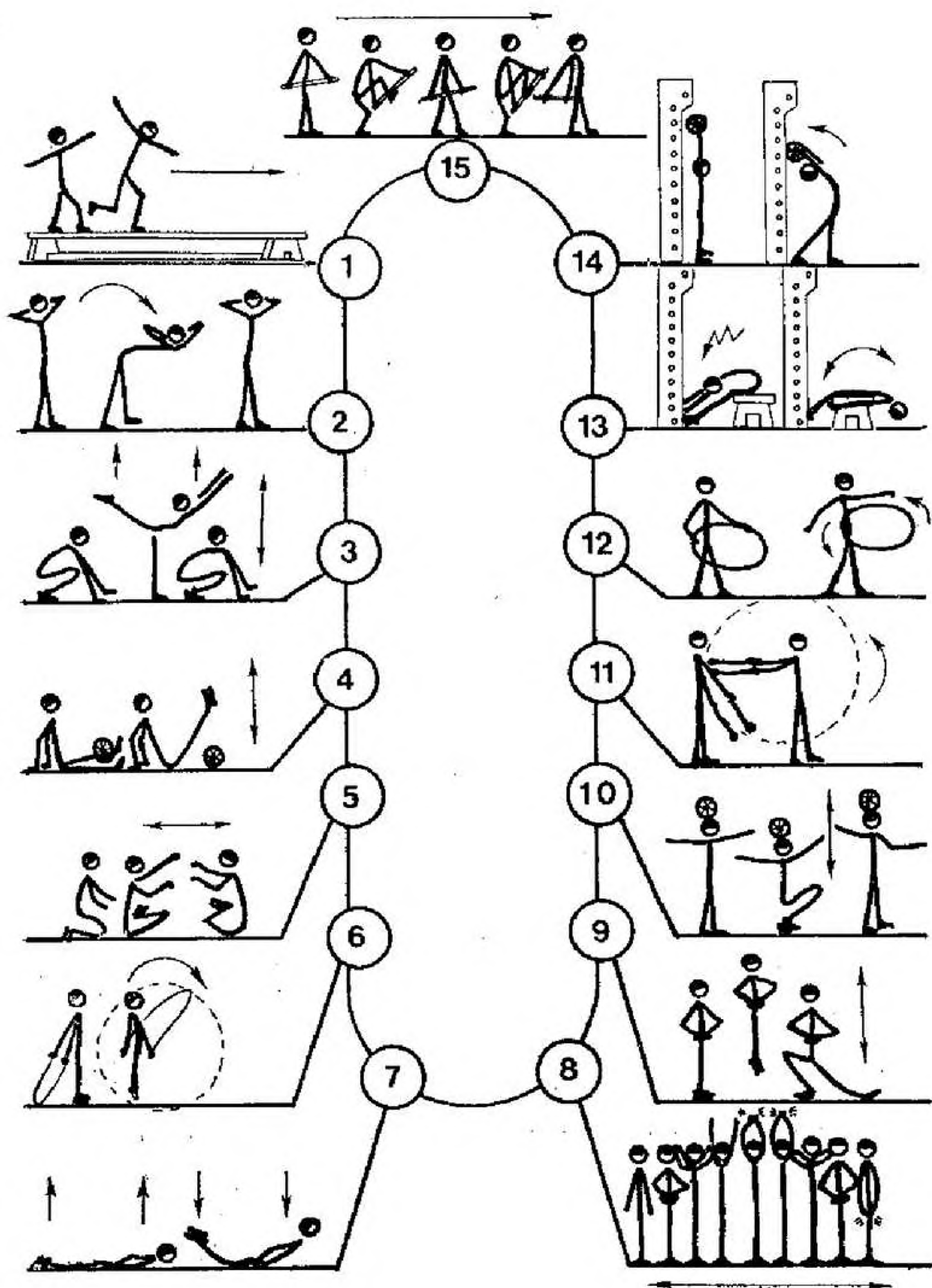
1. Комплекс упражнений для урока по гимнастике (в спортзале)

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.
2. Из упора стоя между параллельными брусьями, прыжком упор прогнувшись и передвижение вперед с последующим повторением задания.
3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.
4. Из виса на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.
5. Из упора присев на матах, кувырки вперед и назад в группировке.
6. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжки в доскок.
7. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической скамейке и стенке.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.
9. Прыжки через скакалку прогнувшись с вращением вперед.
10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
11. Из седа руки сзади, прогибание и опускание туловища с отведением головы назад.
12. Стоя ноги вместе, руки вверху с захватом концов эластичного бинта, переброшенного через кольца, разведение прямых рук в стороны силой.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.
14. Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.
15. Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой {левой} ноге.



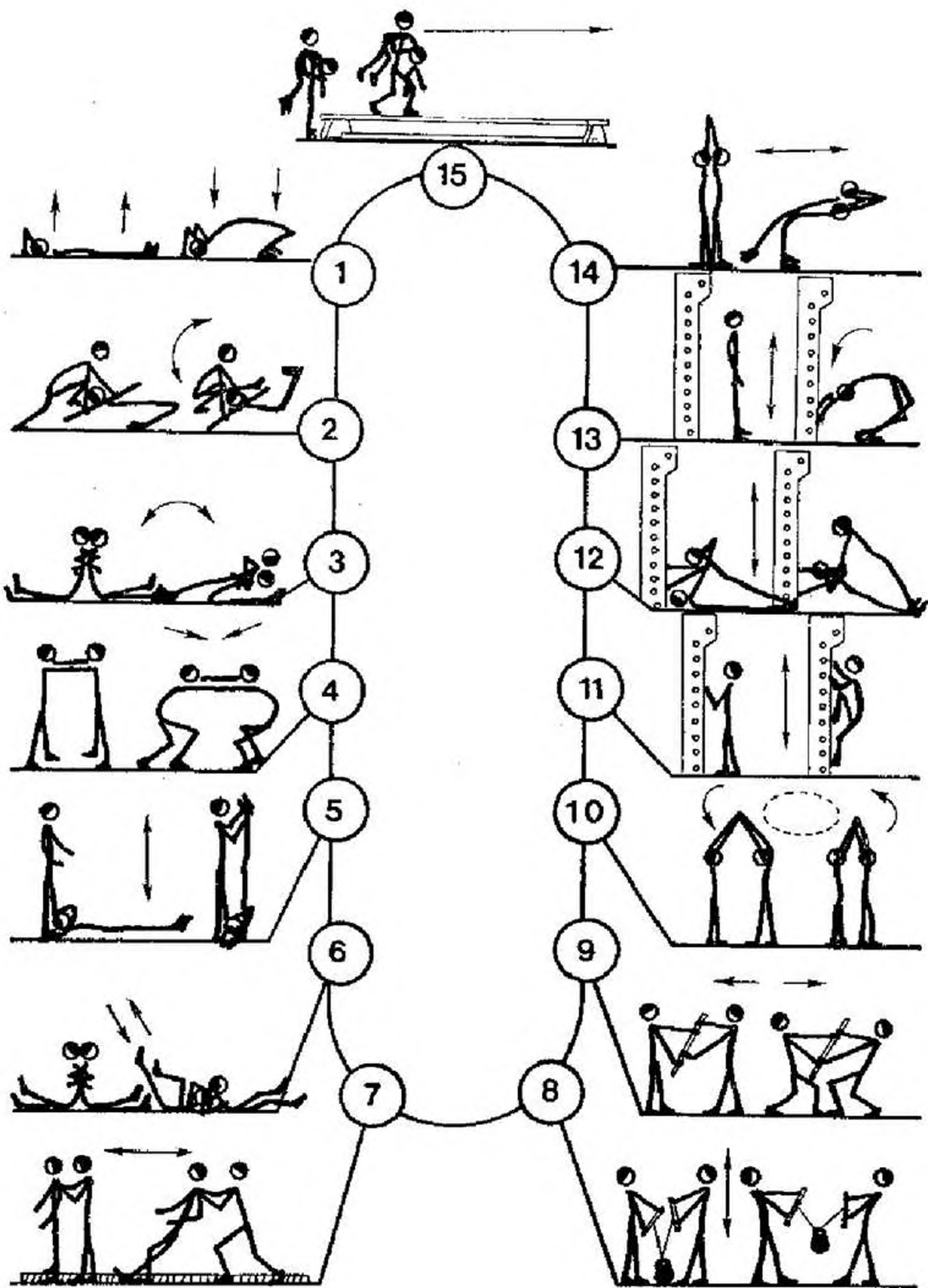
2. Комплекс упражнений для уроков по художественной гимнастике

1. Ходение на носках, сохраняя равновесие по широкой и узкой части перевернутой гимнастической скамейки.
2. Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед.
3. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие на одной ноге, чередуя ноги.
4. Из упора сидя сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединив их вместе.
5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие.
6. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.
7. Лежа животом на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения.
8. Движение рук на восемь счетов: на пояс, к плечам, вверх, два хлопка, к плечам, на пояс, вниз, хлопок о бедра.
9. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе с приземлением поочередно на правую (левую) ногу.
10. Приседать и вставать с грузом на голове (набивной мяч или мешок с песком) за счет отведения рук в стороны и сохранения вертикального положения туловища.
11. Большие круги булавами в правую и левую стороны в лицевой плоскости.
12. Стоя на месте, вращение гимнастического обруча на поясе.
13. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад.
14. Стоя спиной к гимнастической стенке, набивной мяч вверху, выполнять наклоны туловища назад с отведением поочередно правой (левой) ноги на носок, касаясь мячом реек.
15. Последовательное перешагивание через держащую горизонтально гимнастическую палку с выкрутом ее вперед.



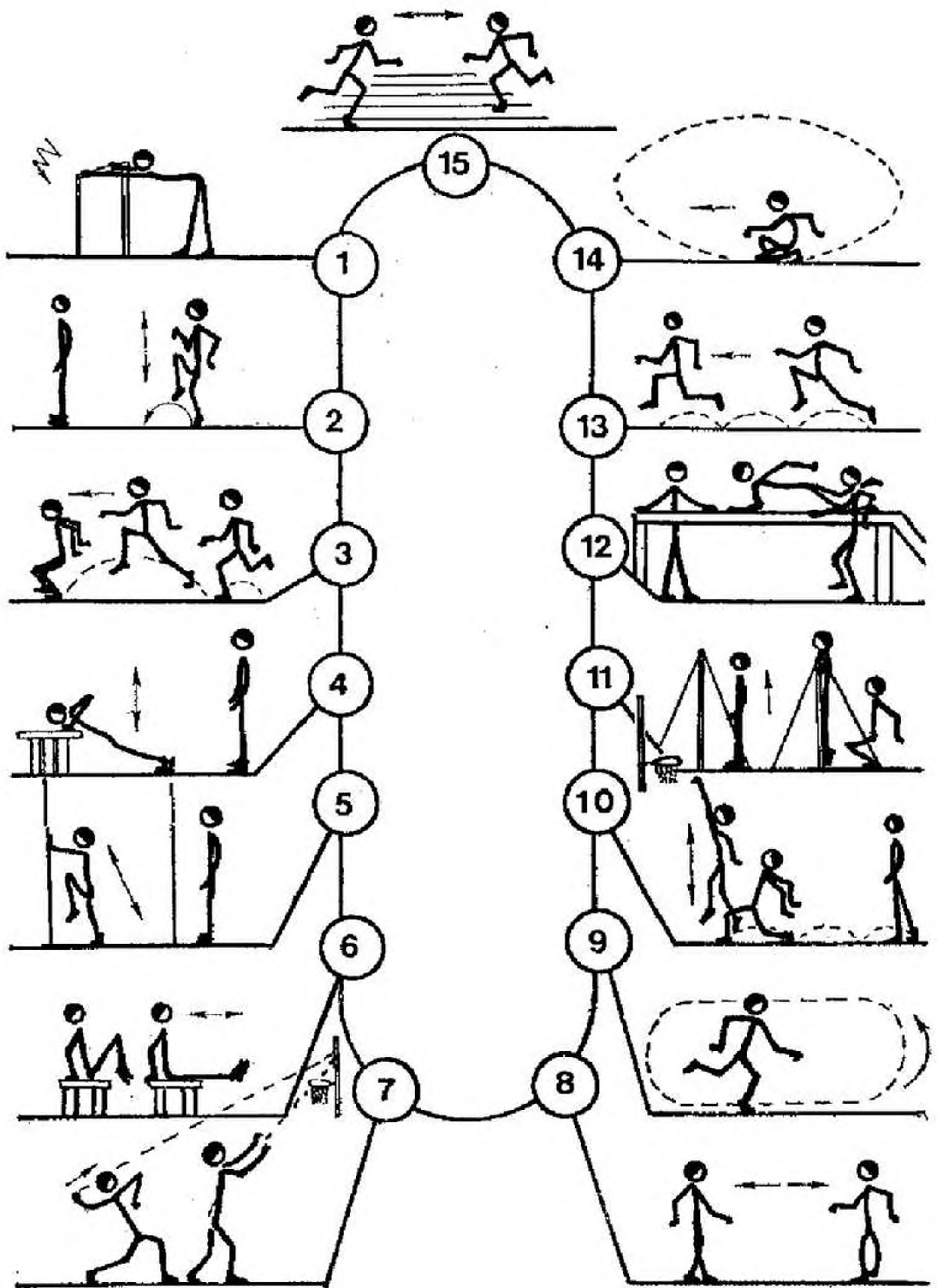
3. Комплекс упражнений для уроков по классической борьбе (в спортзале)

1. Лежа на спине, руки за головой, вставать на «мост», выполняя пружинистые покачивания, стоя на голове.
2. Первый партнер лежит на спине, поднимая и опуская прямые ноги под углом с правой и левой стороны; второй из упора присев переносит центр массы с одной ноги на другую, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе и опираясь о предплечье партнера.
3. Партнеры сидят на полу спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах, выполняют сгибание и разгибание туловища, опираясь о спину партнера.
4. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за шею, в силовом единоборстве стремятся согнуть шею партнера, выводя его из равновесия.
5. Первый партнер лежит на спине, взявшись руками за ноги второго, второй — поднимает за ноги первого, помогая выйти в стойку на лопатки.
6. Партнеры сидят на полу спиной друг к другу, ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах, выполняют силовое единоборство, стремясь наклонить партнера в свою сторону.
7. Партнеры стоят друг за другом на середине мата, силовое единоборство между ними, толкая партнера в спину за пределы мата.
8. Совместное накручивание кистями рук на блоки и раскручивание груза (гири, блин от штанги и др.).
9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за гимнастическую палку и вырывают палку из рук партнера.
10. Партнеры стоят ноги на ширине плеч, взявшись руками вверху. Совместные вращения в правую и левую стороны.
11. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке вверх и вниз на скорость.
12. Первый партнер лежит под пристенной навесной перекладиной, взявшись за нее руками, второй — в упоре о перекладину сверху — сгибание и разгибание рук партнерами.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками рейки, переходить в положение «моста» и возвращаться в исходное положение.
14. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверху, выполняя поочередные наклоны вперед с партнером на спине.
15. Перенос лежащего на плече партнера по гимнастической скамейке.



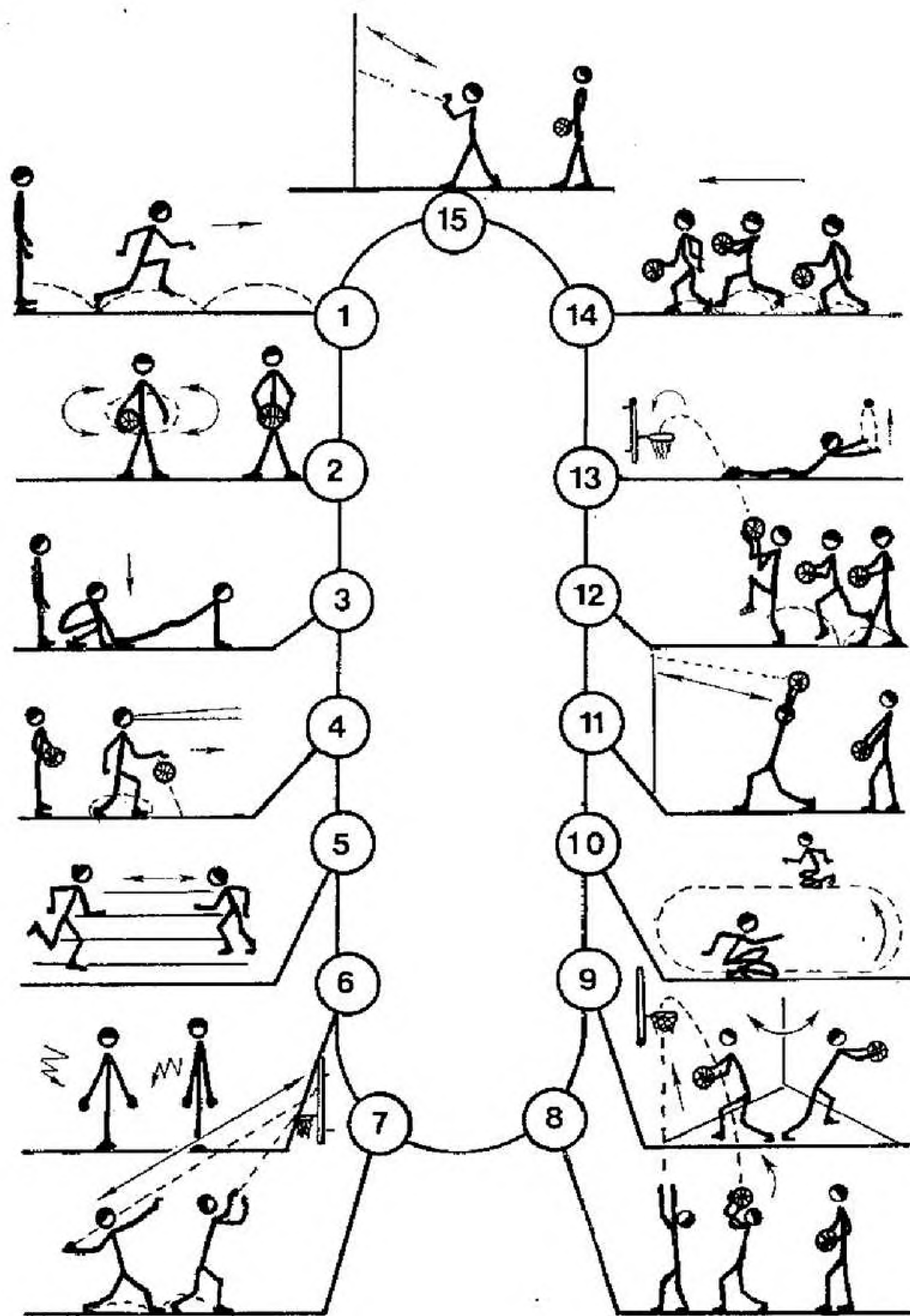
4. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике (на площадке)

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнения.
4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.
8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10—20 м.
9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстоянии 150—200 м.
10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.
11. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
12. Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелазание через бум.
13. Прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м.
14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20—30 м с повторением 4—6 раз.



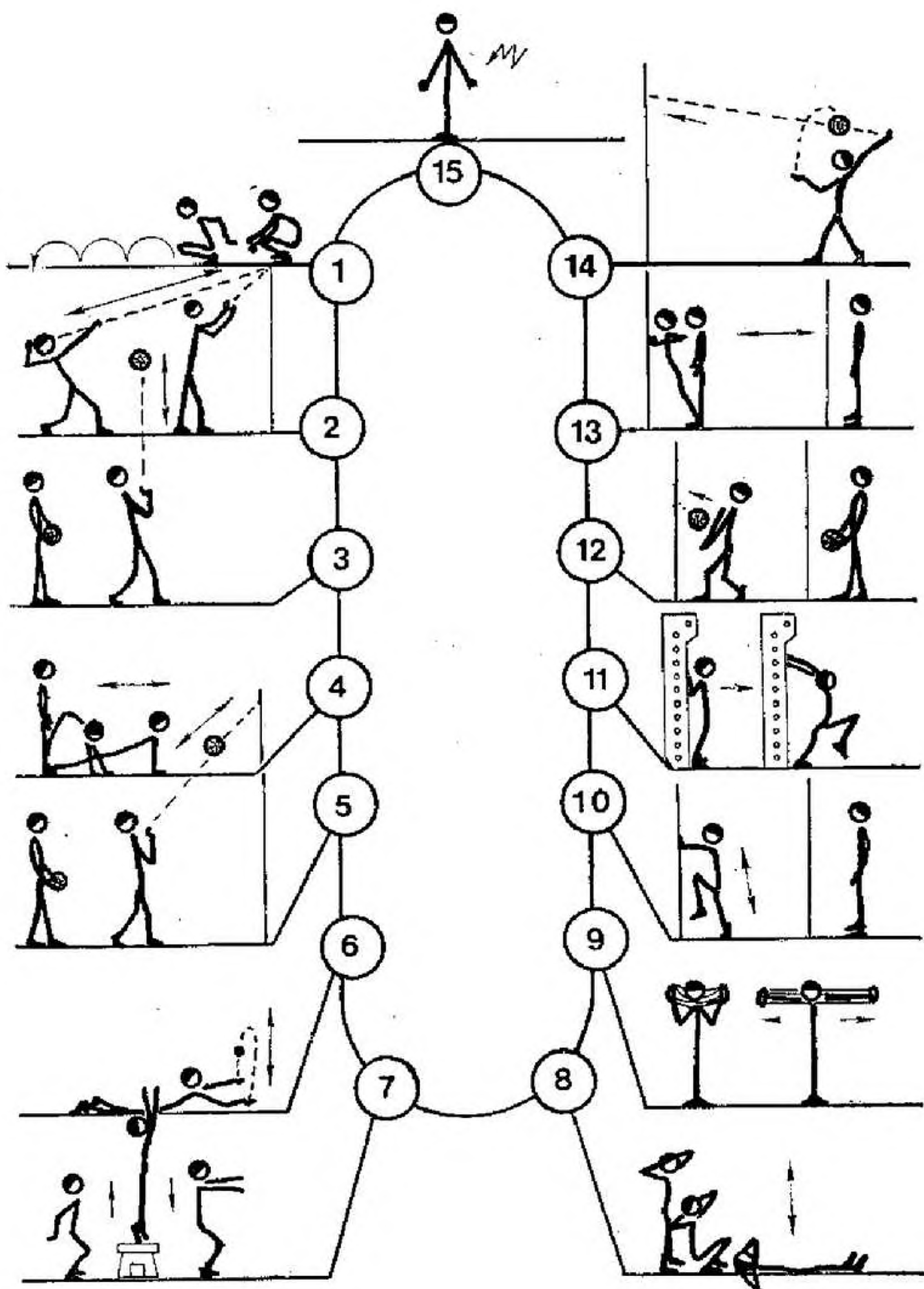
5. Комплекс упражнений для уроков по баскетболу (в спортзале)

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м.
2. Стоя ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4—6 раз.
6. Сжатие и разжатие кистевого эспандера одновременно обеими руками.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.
10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками при помощи стенки.
12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.



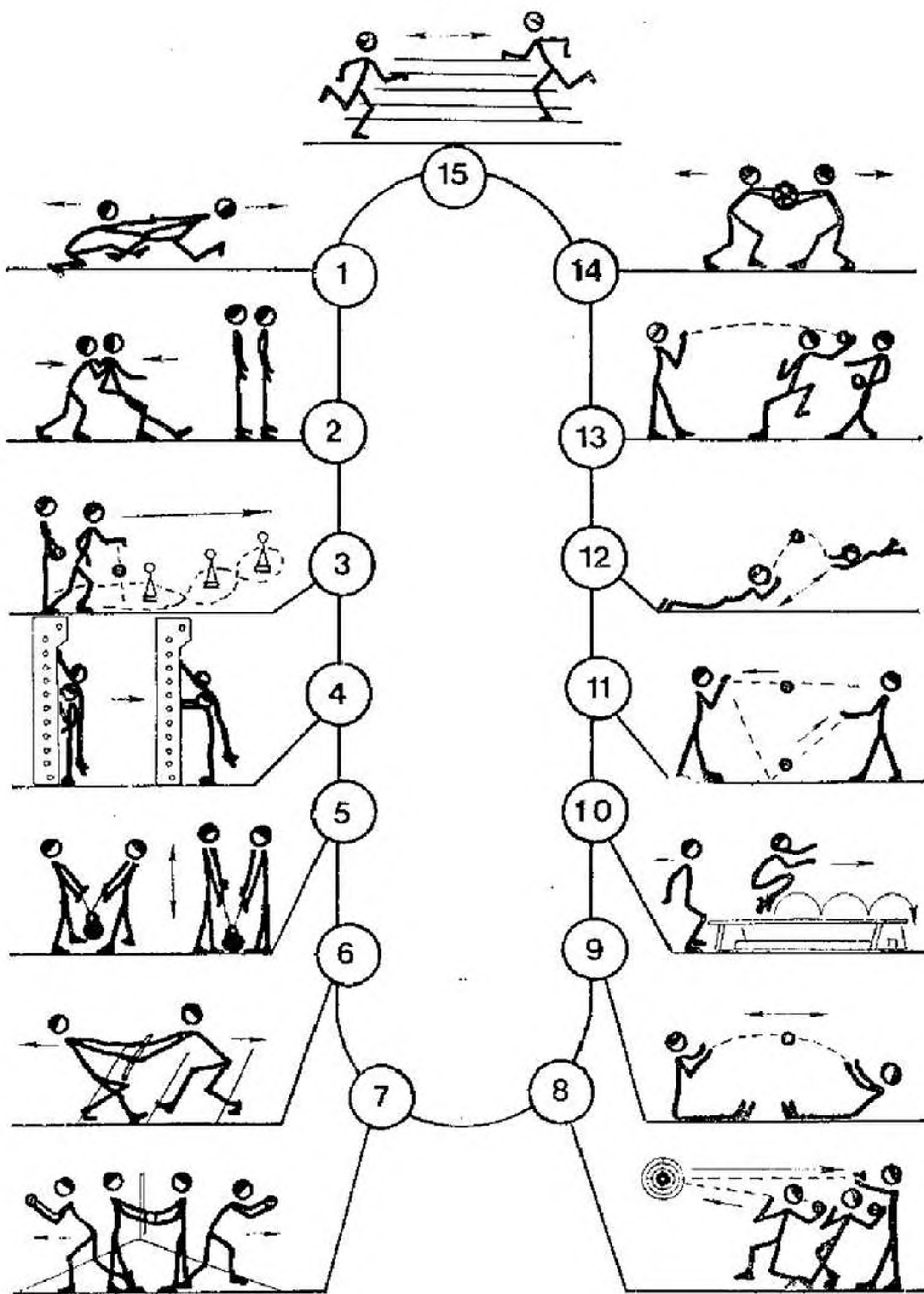
6. Комплекс упражнений для уроков по волейболу (в спортзале)

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2—3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.
13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.
14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
15. Стоя руки внизу в стороны, сжатие и разжатие кистевого эспандера.



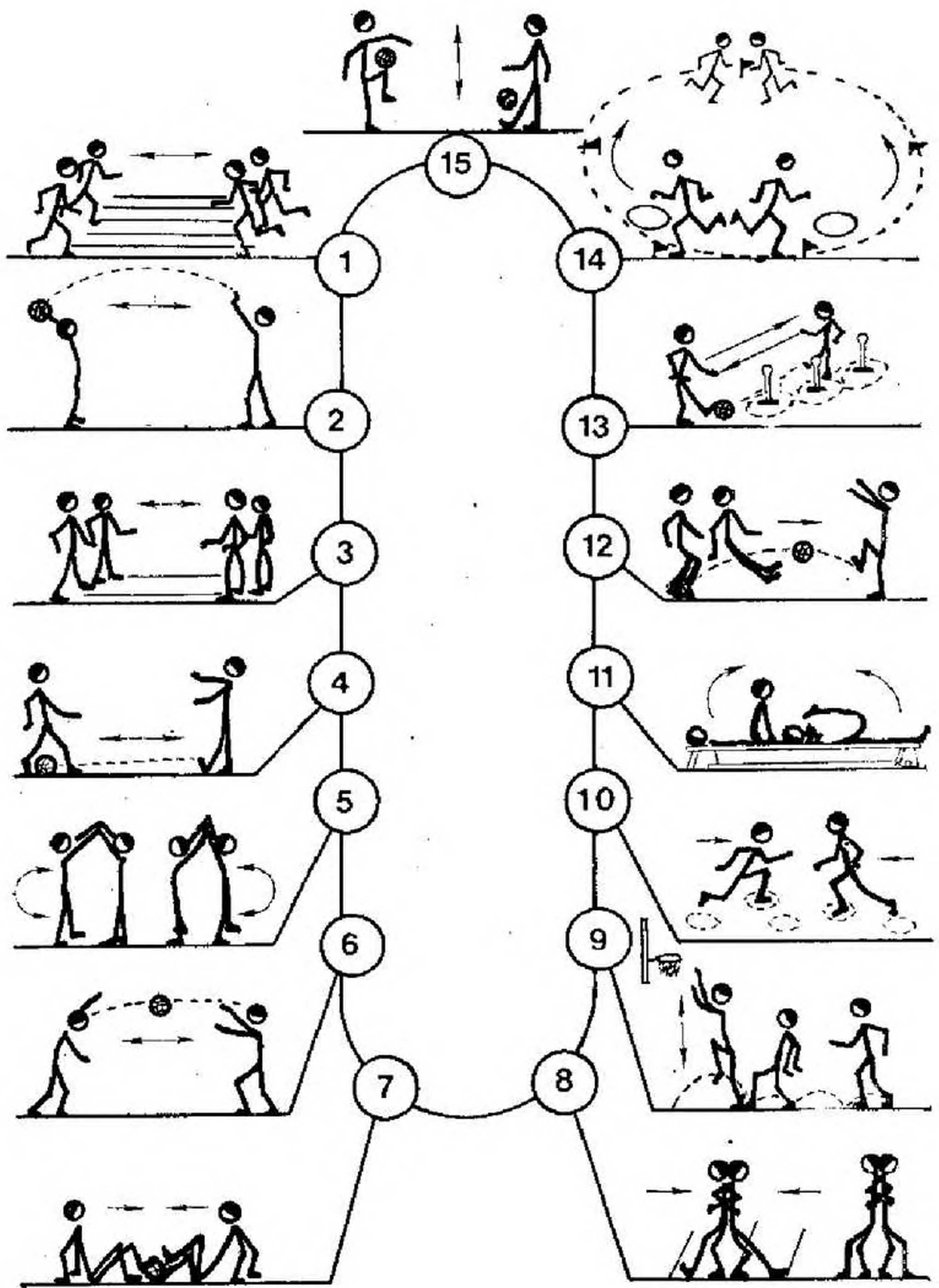
7. Комплекс парных упражнений для уроков по гандболу (в спортзале)

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону.
2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами).
3. Ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.
4. Отведение партнера, висящего на гимнастической стенке, с прогибанием в плечевых суставах и спине.
5. Партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом.
6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ.
7. Передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки.
8. Броски в цель с расстояния 3 м скрестным шагом и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером.
9. Передача двумя руками от груди гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3 м.
10. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания.
11. Перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3 м.
12. Передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2 м.
13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.
14. Силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча.
15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.



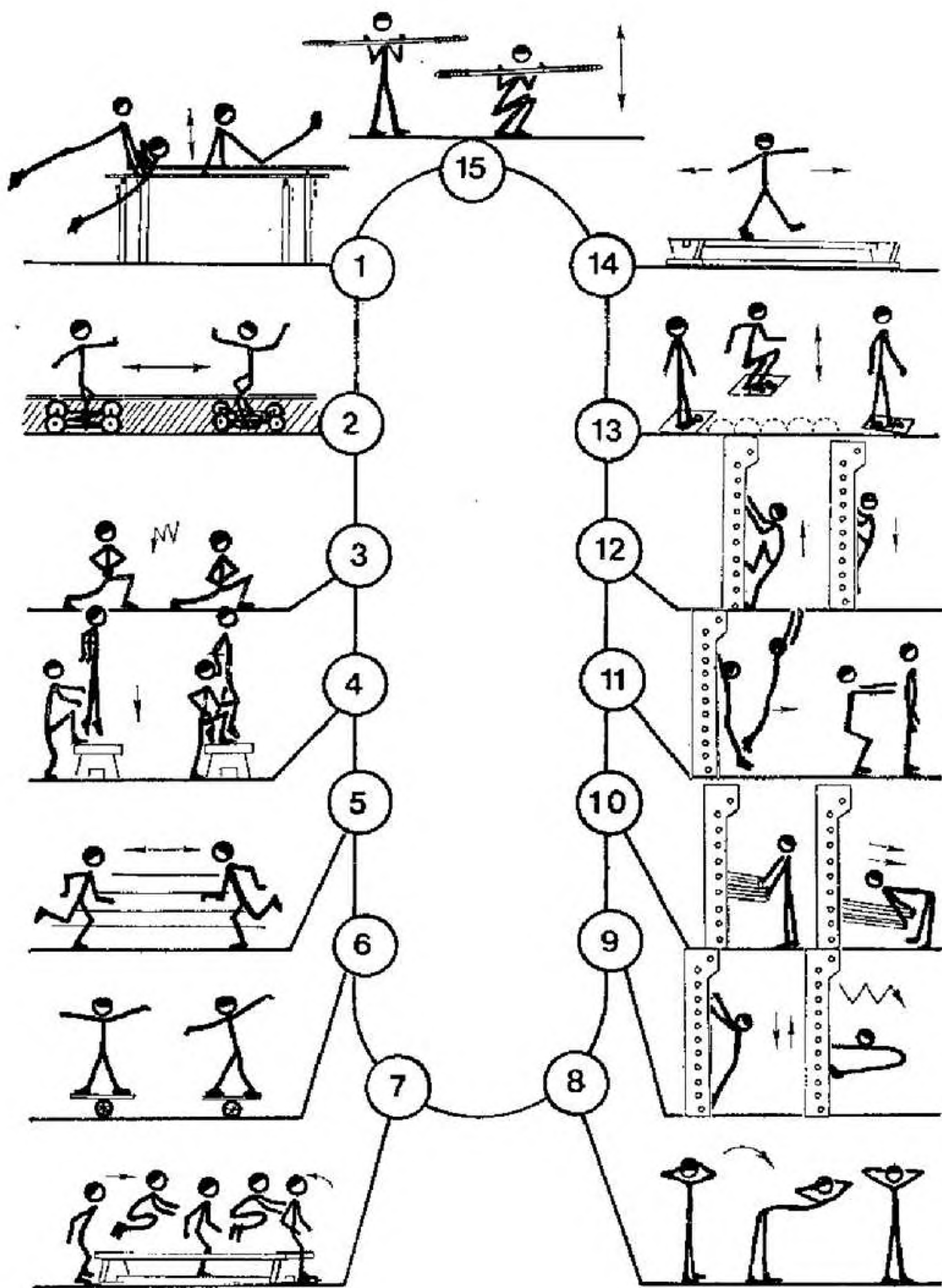
8. Комплекс упражнений для уроков по футболу [на площадке]

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением, до середины отрезка.
2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.
8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.
10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.
11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.
12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3—4 стоек и пасом партнеру.
14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.



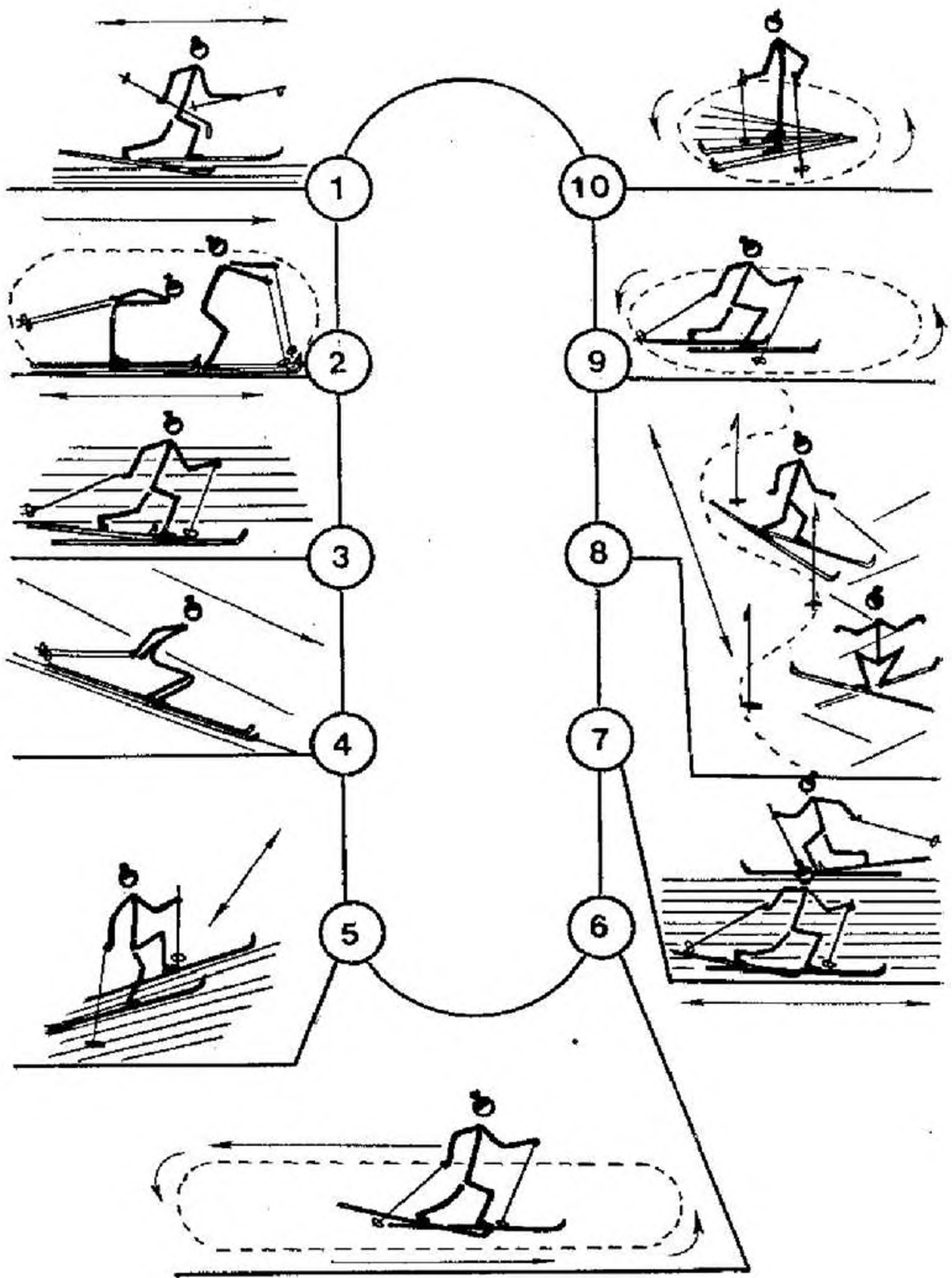
9. Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке (в спортзале)

1. Размахивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.
2. Передвижение вперед на циклопедало с опорой одной руки о стенку.
3. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног после 3—7 повторений.
4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
5. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.
6. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
7. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с повторением задания.
8. Наклоны вперед с руками за головой (локти отведены в стороны).
9. Стоя ноги врозь с захватом реек гимнастической стенки, пружинистые сгибания туловища.
10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.
11. Из вися на гимнастической стенке соскоки в доскок с сохранением равновесия.
12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
14. Передвижение на носках по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
15. Приседать и вставать с грифом от штанги на плечах.



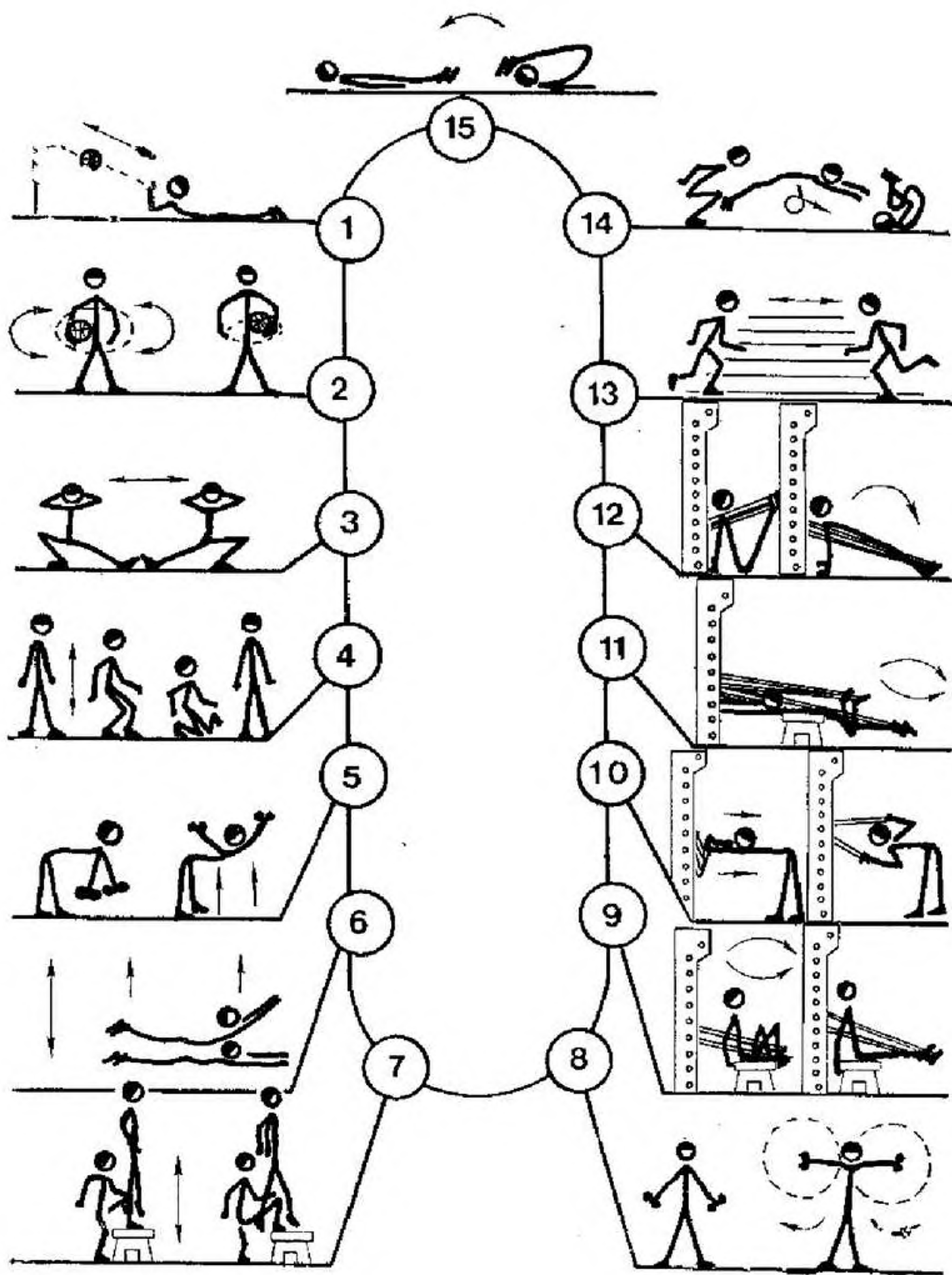
10. Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке (на площадке)

1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.
5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Спуск со склона змейкой между расставленными палками, подъем елочкой.
9. Пробегание отрезков на скорость контрольным методом.
10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.



11. Комплекс упражнений для уроков по плаванию (в спортзале)

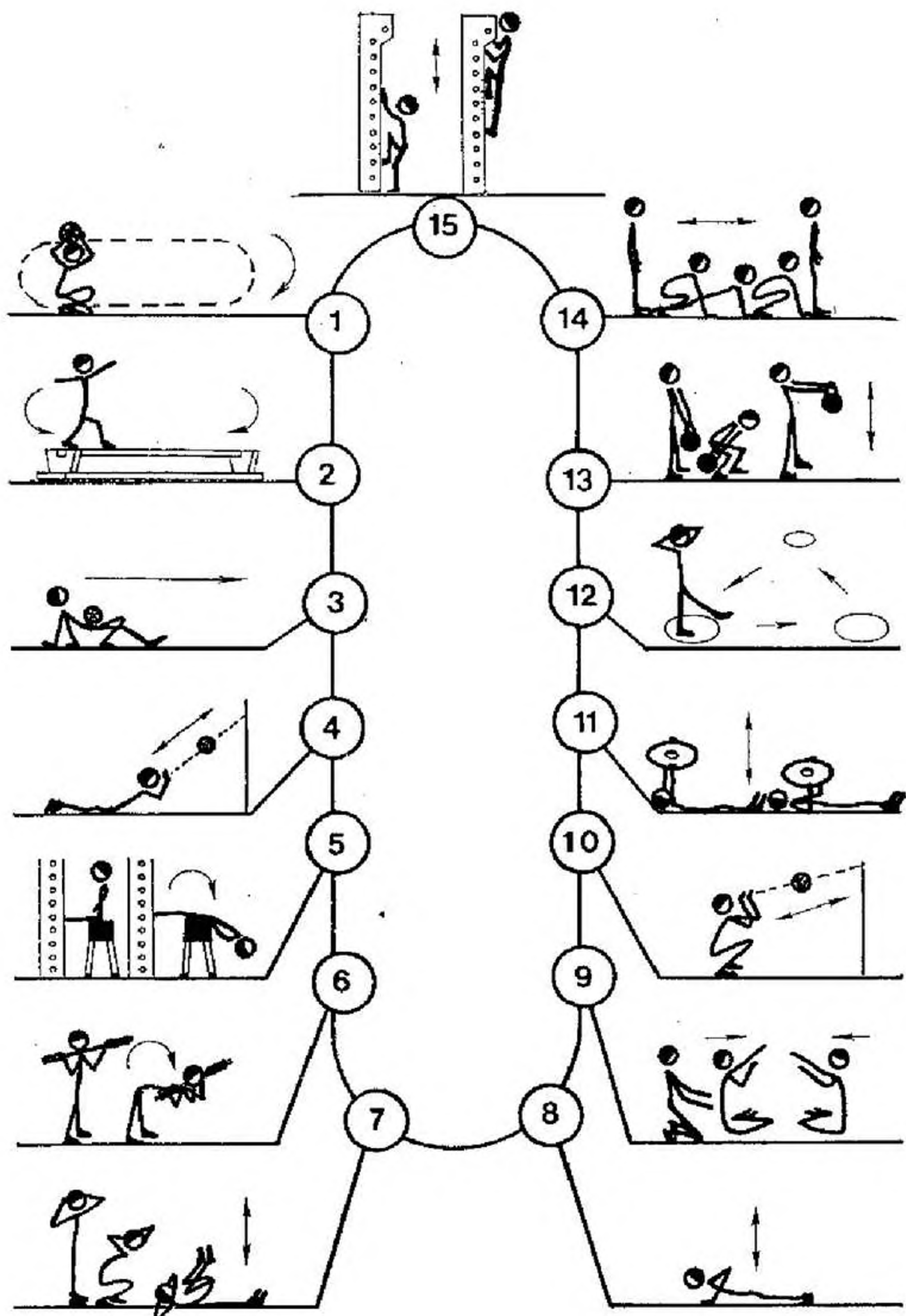
1. Лежа на животе, передача и ловля мяча с отскоком от стенки.
2. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны.
3. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу.
4. Стоя ноги врозь, опускаться на колени, сводя бедра вместе, опираясь на внутреннюю сторону стопы.
5. Стоя согнувшись (ноги врозь), поднимать через стороны гантели до горизонтального положения прямыми руками.
6. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх-назад.
7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
8. Круговые движения прямыми руками с гантелями, чередуя вращение вперед и назад.
9. Имитация движения работы ног «брассом» на спине, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
10. Имитация движения работы рук «брассом», преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
11. Имитация движения работы ног «брассом», лежа на груди, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
12. Переход из упора сидя сзади, ноги вверху в упор прогнувшись, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
13. Челночный бег с ускорением на отрезках прямой.
14. Длинные кувырки вперед с места из стартового положения.
15. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими за головой пола.



ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

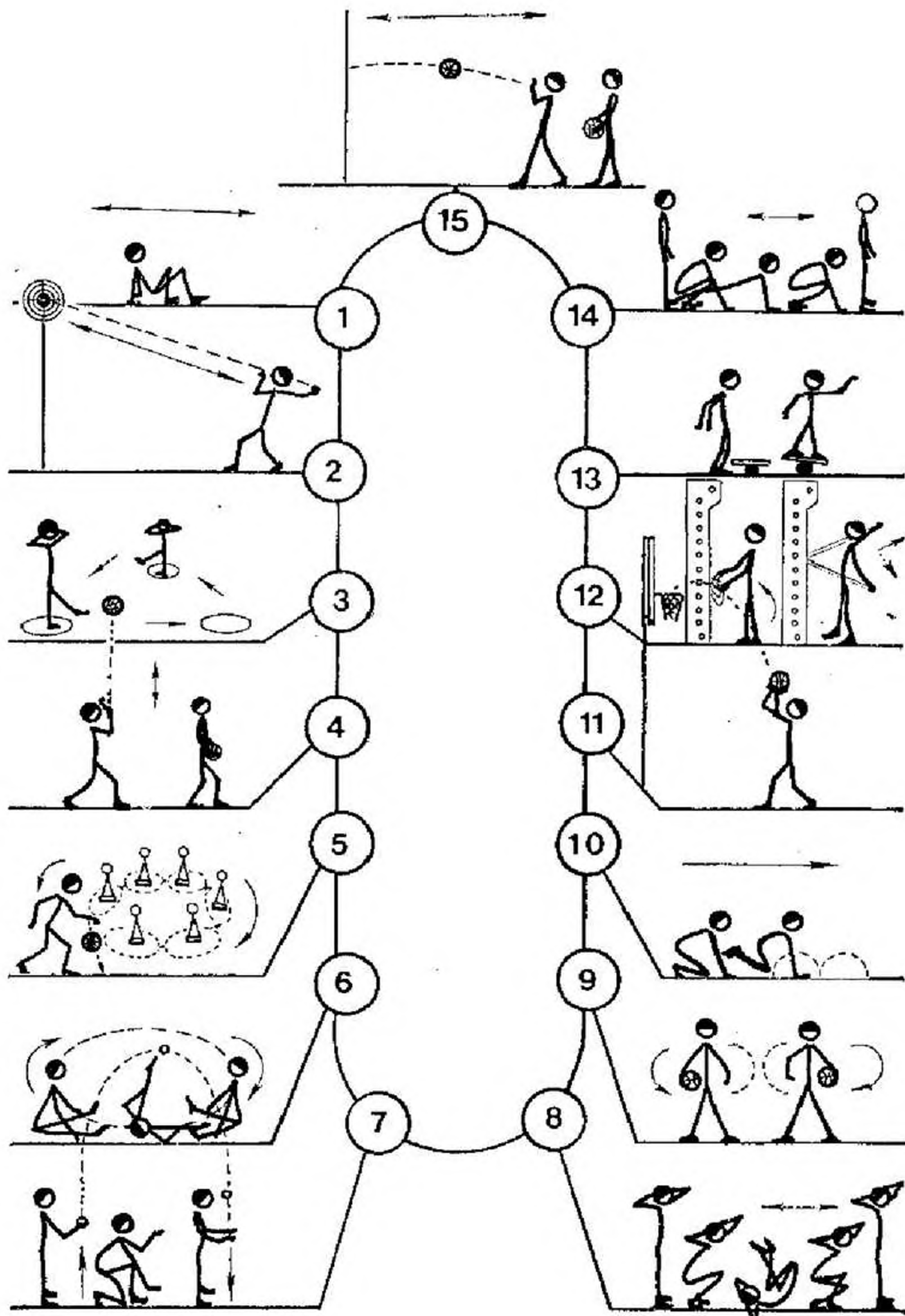
1. Комплекс упражнений для профессий угольной и горнорудной промышленности (в спортзале)

1. Ходьба в низком приседе по кругу с набивным мячом на голове.
2. Ходьба на носках по узкой части перевернутой скамейки с сохранением равновесия.
3. Из упора сзади, набивной мяч на животе, ходьба вперед.
4. Лежа на животе, броски и ловля баскетбольного мяча с отскоком от стенки.
5. Сидя на коне (ноги закреплены за рейки гимнастической стенки, руки на поясе), наклоны назад.
6. Стоя (ноги на ширине плеч), наклоны вперед до горизонтального положения с грифом от штанги на плечах.
7. Стоя руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
9. Стоя на коленях, садиться справа и слева, не касаясь руками пола.
10. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с отскоком от стенки в низком приседе.
11. Лежа на спине, выжимание блина от штанги, сгибая и разгибая руки.
12. Ходьба с закрытыми глазами из круга в круг по треугольнику.
13. Подъем рывком гири до горизонтального положения двумя руками, опуская ее вниз по дуге между ног.
14. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев.
15. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.



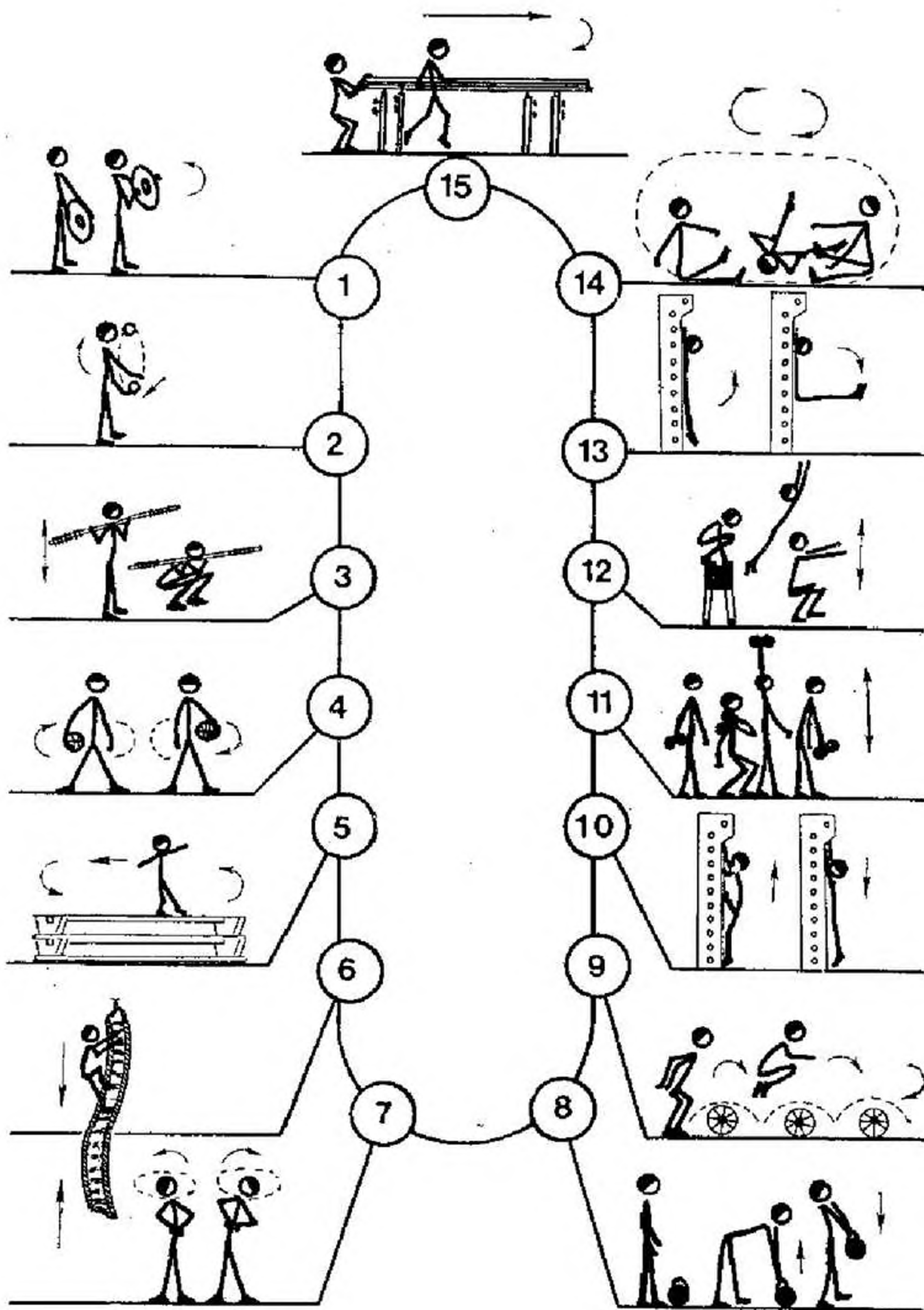
2. Комплекс упражнений для профессии машиниста локомотива (в спортзале)

1. Ходьба вперед и назад в упоре сзади.
2. Стоя «бокком к цели», бросок в мишень малого мяча.
3. Ходьба с закрытыми глазами по треугольнику со зрительным контролем в углах.
4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на месте.
5. Ведение баскетбольного мяча по кругу с обводкой препятствий.
6. Из седа ноги врозь с захватом бедер, круговой перекат на 180° через правый (левый) бок.
7. Стоя на месте, подбрасывание и ловля малого мяча с одновременным касанием одной рукой пола.
8. Стоя руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать коленом вперед, ноги скрестно.
9. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны.
10. Из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки.
11. Броски баскетбольного мяча по кольцу в пределах штрафной площадки.
12. Стоя лицом к гимнастической стенке, растягивание эластичного бинта назад, в стороны.
13. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
14. Переход из основной стойки через упор присев в упор лежа и наоборот.
15. Стоя лицом к стенке, броски и ловля отскочившего от стенки баскетбольного мяча.



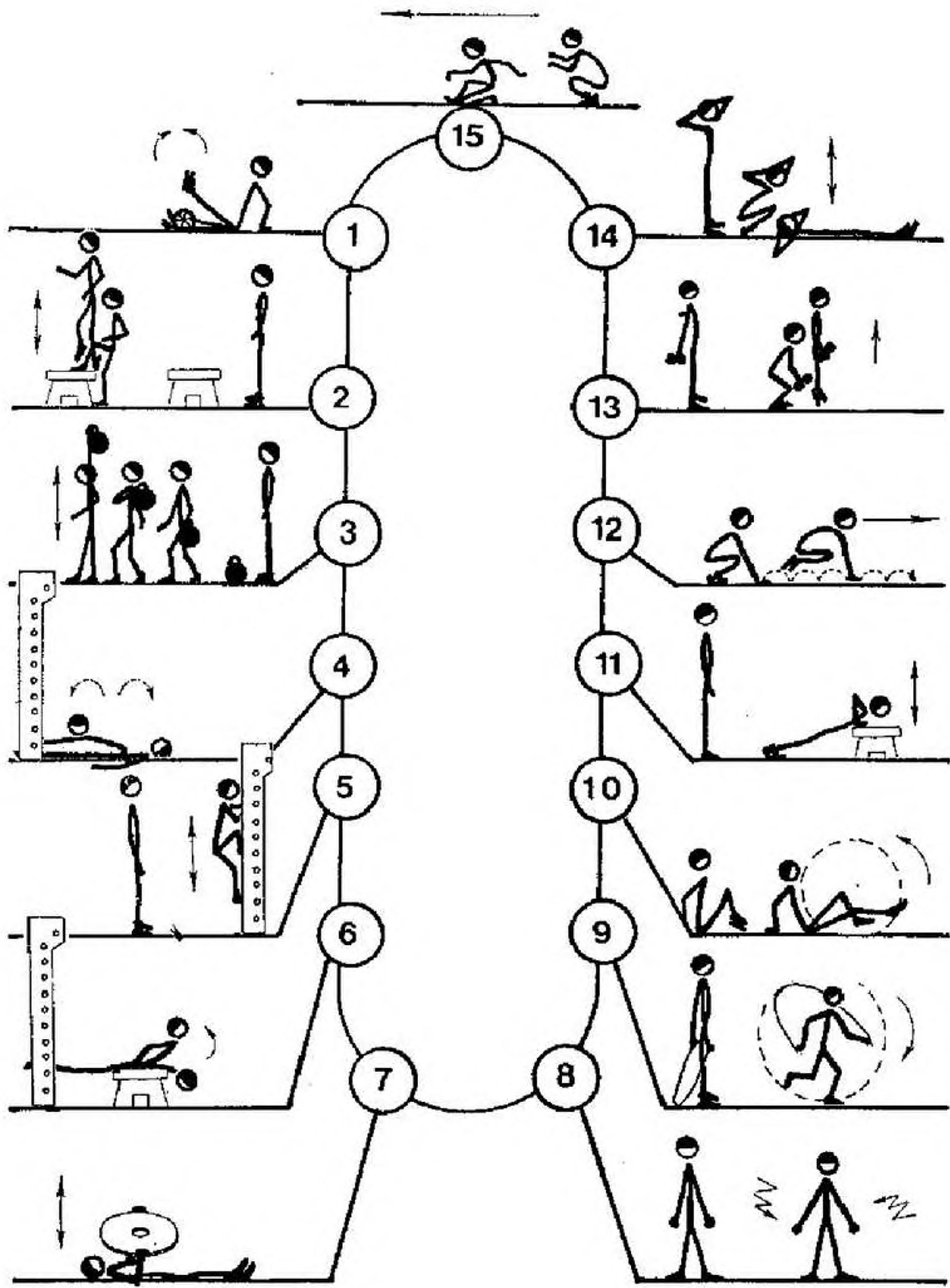
3. Комплекс упражнений для профессии монтажника строительных конструкций (в спортзале)

1. Стоя ноги на ширине плеч с блином от штанги, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
2. Жонглирование двумя малыми мячами, перебрасывая их из руки в руку по замкнутому кольцу.
3. Приседать и вставать с грифом от штанги на плечах.
4. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны.
5. Ходьба на носках по узкой части двойной перевернутой скамейки.
6. Лазанье по веревочной лестнице при помощи рук и ног.
7. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращать голову поочередно в правую и левую стороны.
8. Поднимать и опускать прямыми руками гирю, выпрямляя и сгибая спину.
9. Прыжки через набивной мяч с продвижением вперед и повторением задания.
10. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
11. Махом по дуге поднимать к плечу гантель и силой выжать ее вверх, чередуя руки.
12. Из упора стоя, прыжки на коня и с коня, прогнувшись в доскок.
13. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые ноги до горизонтального положения.
14. Из седа ноги врозь с захватом бедер руками круговой перекат на 180° через правый (левый) бок.
15. Прыжок в упор на концах параллельных брусьев и передвижение на руках вперед.



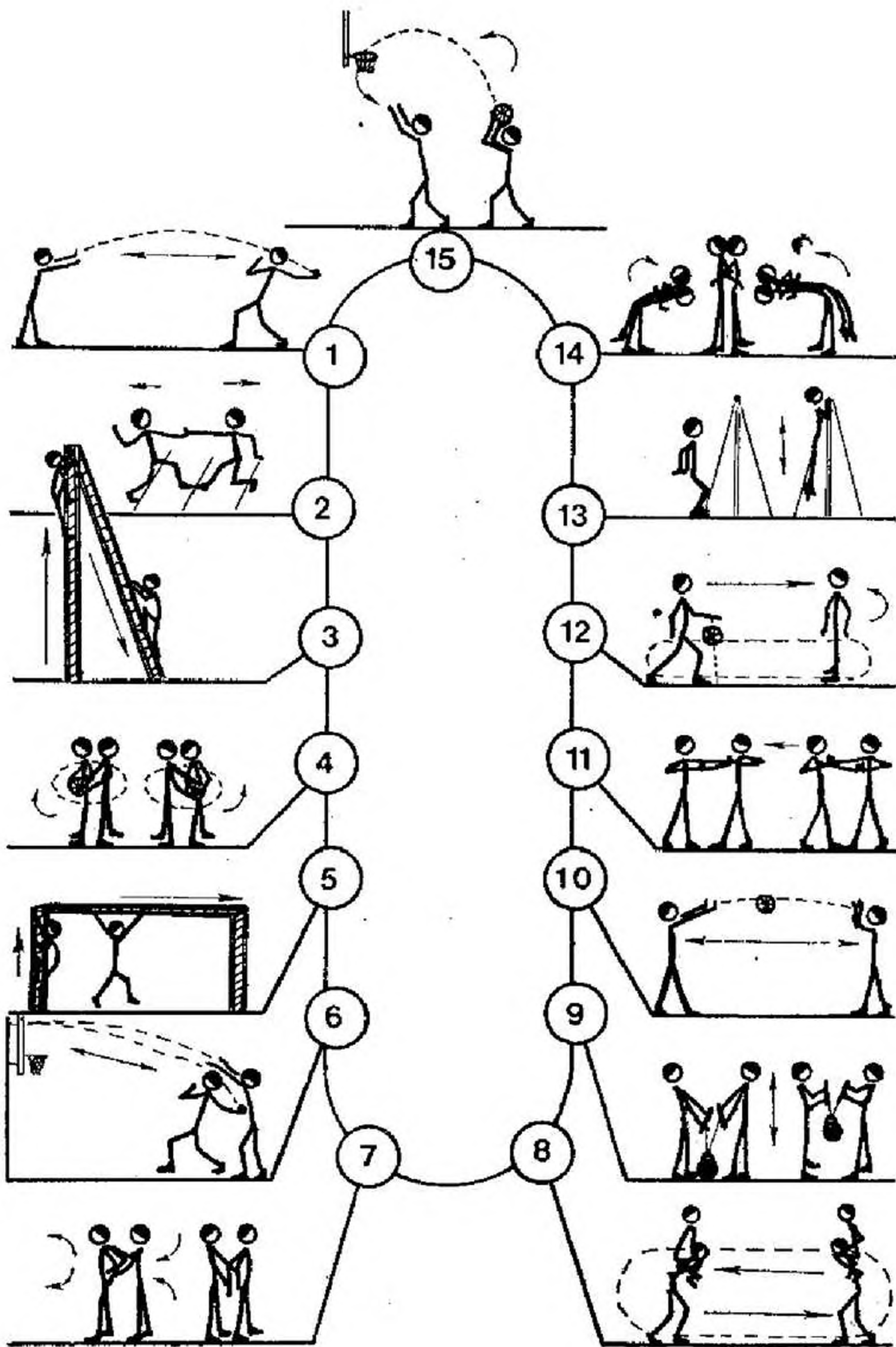
4. Комплекс упражнений для профессии отделочника (в спортзале)

1. Из упора сидя сзади, набивной мяч между ног, поднимать ноги в угол, соединив их над мячом вместе.
2. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
3. Стоя ноги на ширине плеч, гиря внизу, силовое поднятие гири к плечу и вверх.
4. Лежа на полу, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, сгибание и разгибание туловища, касаясь руками ног.
5. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке.
6. Лежа животом на скамейке, руки вдоль туловища, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание рук с блином от штанги.
8. Стоя ноги на ширине плеч, сжатие и разжатие кистевого экспандера.
9. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением ее вперед.
10. Из упора сидя сзади поочередное сгибание и разгибание ног («обратное педалирование»).
11. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.
12. Из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой о руки.
13. Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями в руках.
14. Стоя руки за головой, лечь перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.
15. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед на отрезках прямой.



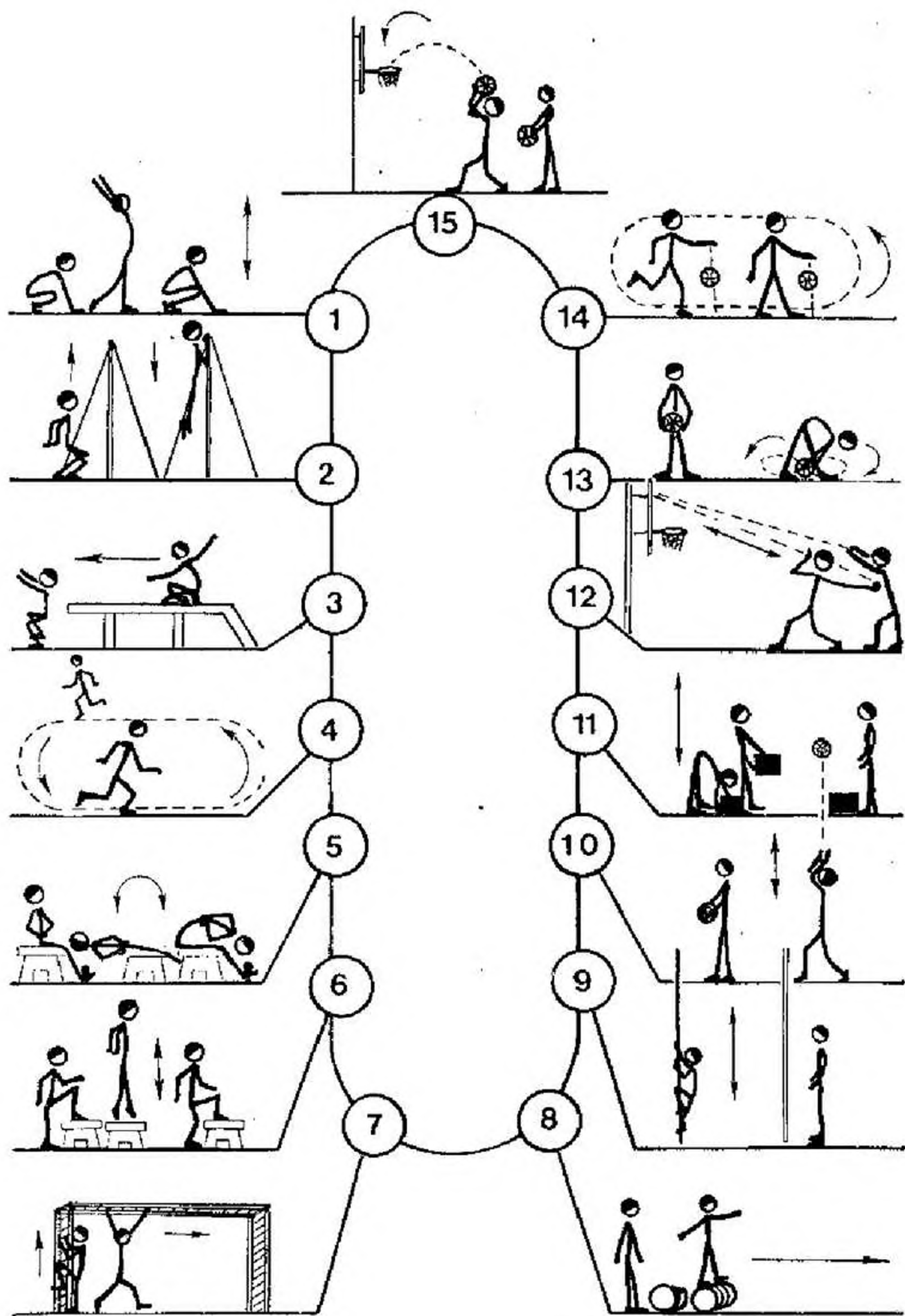
5. Парный комплекс упражнений для профессии столяра-плотника (на спортплощадке)

1. Броски и ловля малого мяча на дальность между партнерами.
2. Силовая борьба между партнерами с захватом одной руки, перетягиванием на свою сторону и выведением из равновесия.
3. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической наклонной и прямой лестнице вверх и вниз.
4. Передача баскетбольного мяча между партнерами, стоящими спиной друг к другу.
5. Лазанье по вертикальной и горизонтальной гимнастической стенке при помощи рук и ног.
6. Броски и ловля малого мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
7. Силовое сопротивление между партнерами при сведении и разведении рук сзади.
8. Перенос партнера верхом на спине с чередованием после одного круга.
9. Совместное наматывание и разматывание на блок-ворот груза.
10. Верхняя передача волейбольного мяча в парах на месте.
11. Стоя лицом друг к другу, соединив руки, сгибание и разгибание рук партнерами с оказанием сопротивления.
12. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоящего партнера и последующей передачей ему.
13. Прыжком с места подтягивание в висе на высокой перекладине.
14. Стоя спиной друг к другу, соединив руки в локтях в замок, поочередные наклоны вперед с отрывом партнера от опоры.
16. Поочередные броски и ловля баскетбольного мяча по кольцу одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки.



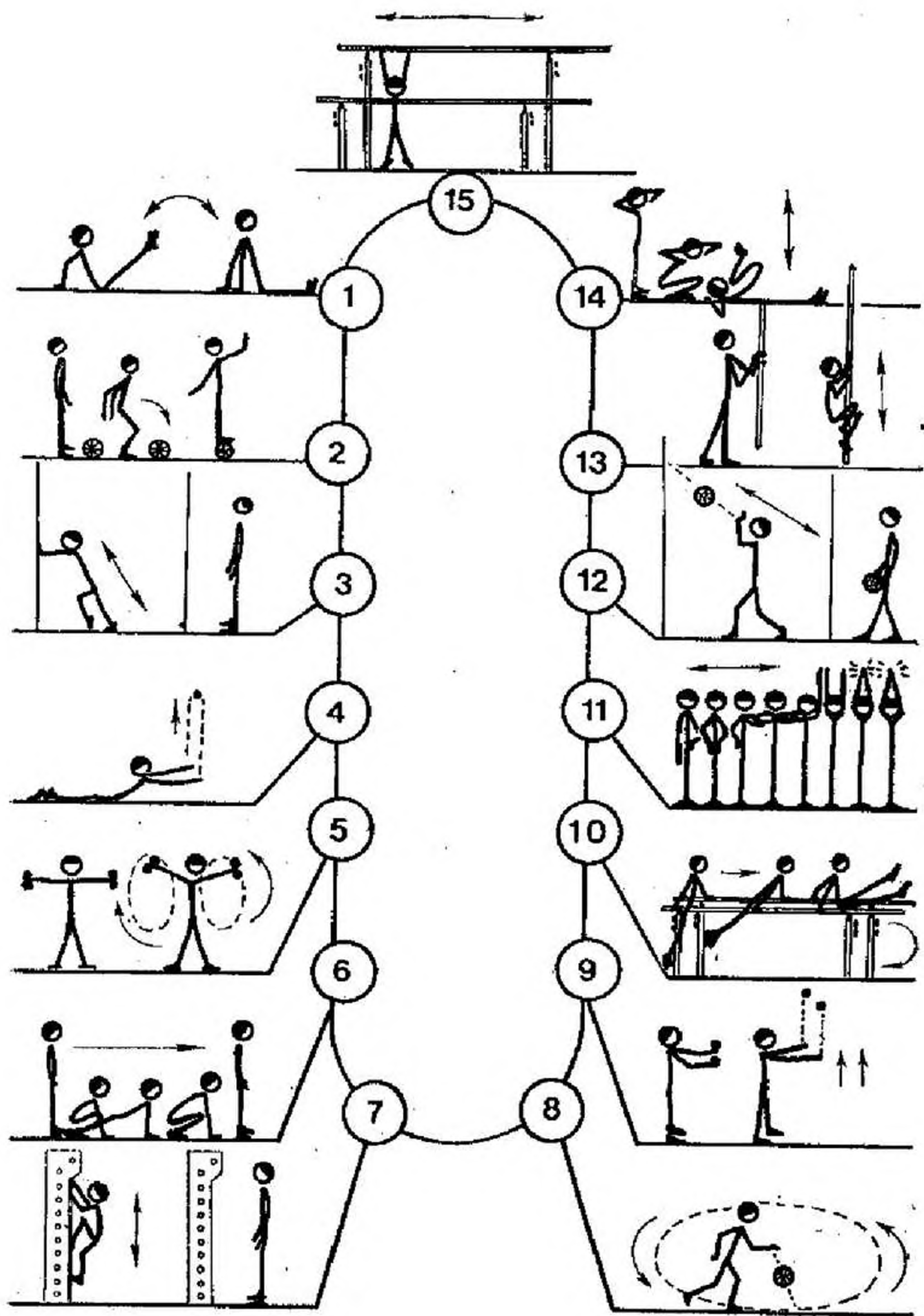
**б. Комплекс упражнений для профессии каменщика
(на спортплощадке)**

1. Из упора присев вставать с поочередным отведением правой (левой) ноги назад и рук вверх, в стороны.
2. Прыжком с места подтягивание в висе на высокой перекладине.
3. Ходжение по буму в низком приседе с последующим соскоком, прогнувшись и повторением задания.
4. Бег по замкнутому кругу на заданное расстояние.
5. Сидя на скамейке, закрепив ноги за рейку, руки на поясе, пружинистые наклоны вперед к прямым ногам.
6. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
7. Лазанье по вертикальной и горизонтальной гимнастической стенке при помощи рук и ног.
8. Стоя на металлической бочке, передвижение вперед с сохранением равновесия.
9. Лазанье при помощи рук и ног по вертикальному шесту.
10. Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой, стоя на месте.
11. Стоя, ноги на ширине плеч, поднимать и опускать груз, выпрямляя и сгибая туловище.
12. Броски и ловля малого мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
13. Стоя согнувшись, ноги врозь, передача из рук в руки баскетбольного мяча «восьмеркой» вокруг ног.
14. Ведение баскетбольного мяча по замкнутому кругу, чередуя бег с ходьбой.
15. Броски баскетбольного мяча по кольцу одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки.



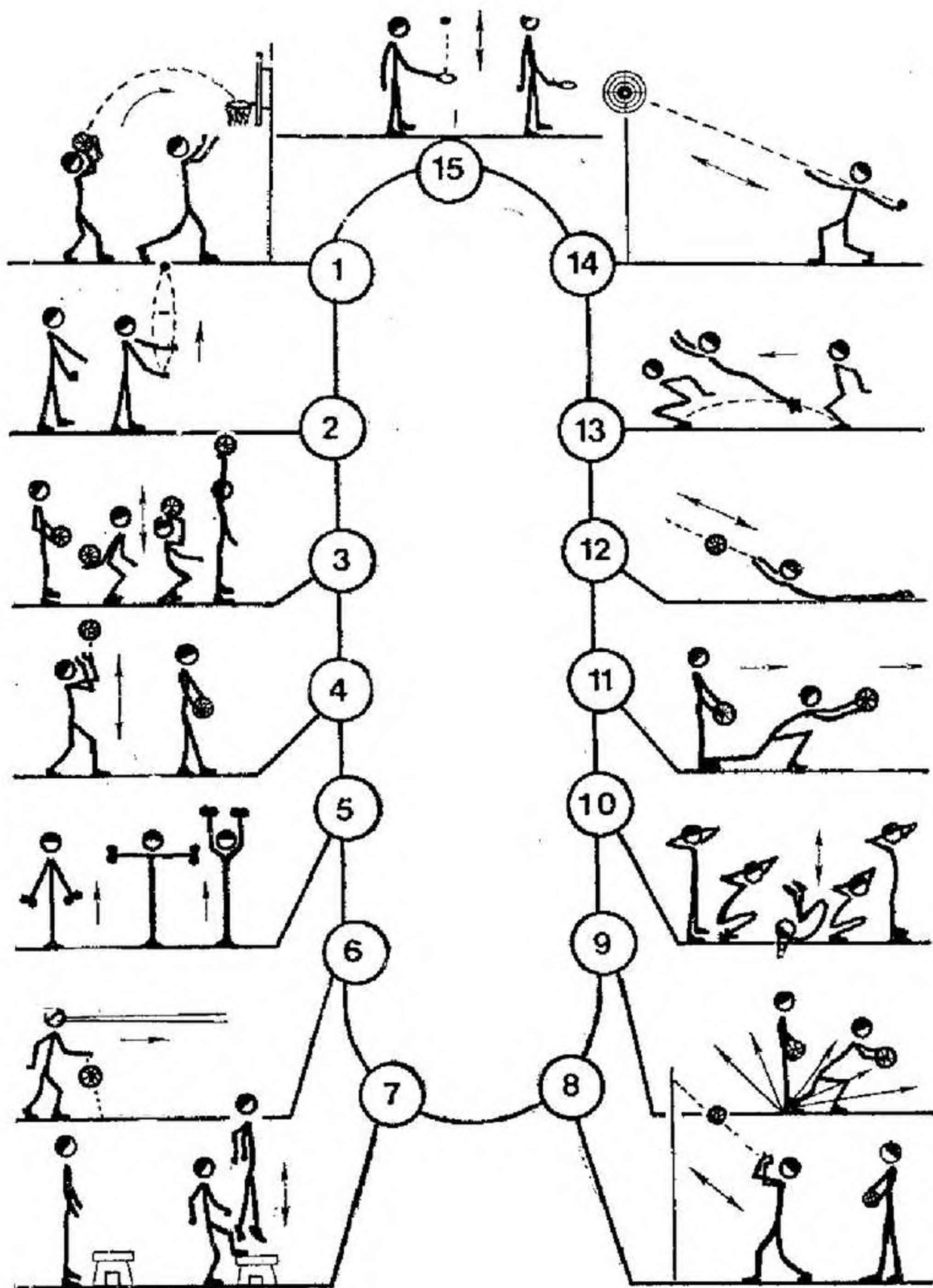
7. Комплекс упражнений для профессии металлста [в спортзале]

1. Сидя в упоре руки сзади, поднимать и опускать ноги, фиксируя угол 90° .
2. Из полуприседа, толчком двух ног прыжок на набивной мяч, сохраняя равновесие.
3. Бег на месте в упоре руками о стенку без отрыва ног от опоры и полным выпрямлением ноги в коленном суставе.
4. Лежа на животе, подбрасывание и ловля теннисного мяча.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, круговые движения прямых рук с гантелями.
6. Переход из основной стойки через упор присев в упор лежа и наоборот.
7. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
8. Высокое и низкое ведение баскетбольного мяча шагом по замкнутому кольцу.
9. Стоя ноги на ширине плеч, одновременно подбрасывать и ловить два теннисных мяча.
10. Из седа на параллельных брусьях, ноги врозь, руки в упоре сзади, передвижение за счет переноса рук в упор спереди и маха ног назад.
11. Стоя, на 16 счетов поочередное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно и двумя хлопками о бедра.
12. Верхняя передача волейбольного мяча с отскоком от стенки на высоте 2,5—3 м.
13. Лазанье по вертикальному канату при помощи рук и ног.
14. Стоя руки за головой, лечь перекатом на спину и встать качем вперед, ноги скрестно.
15. Из вися на верхней жерди разновысоких брусьев передвижение на руках с повторением задания.



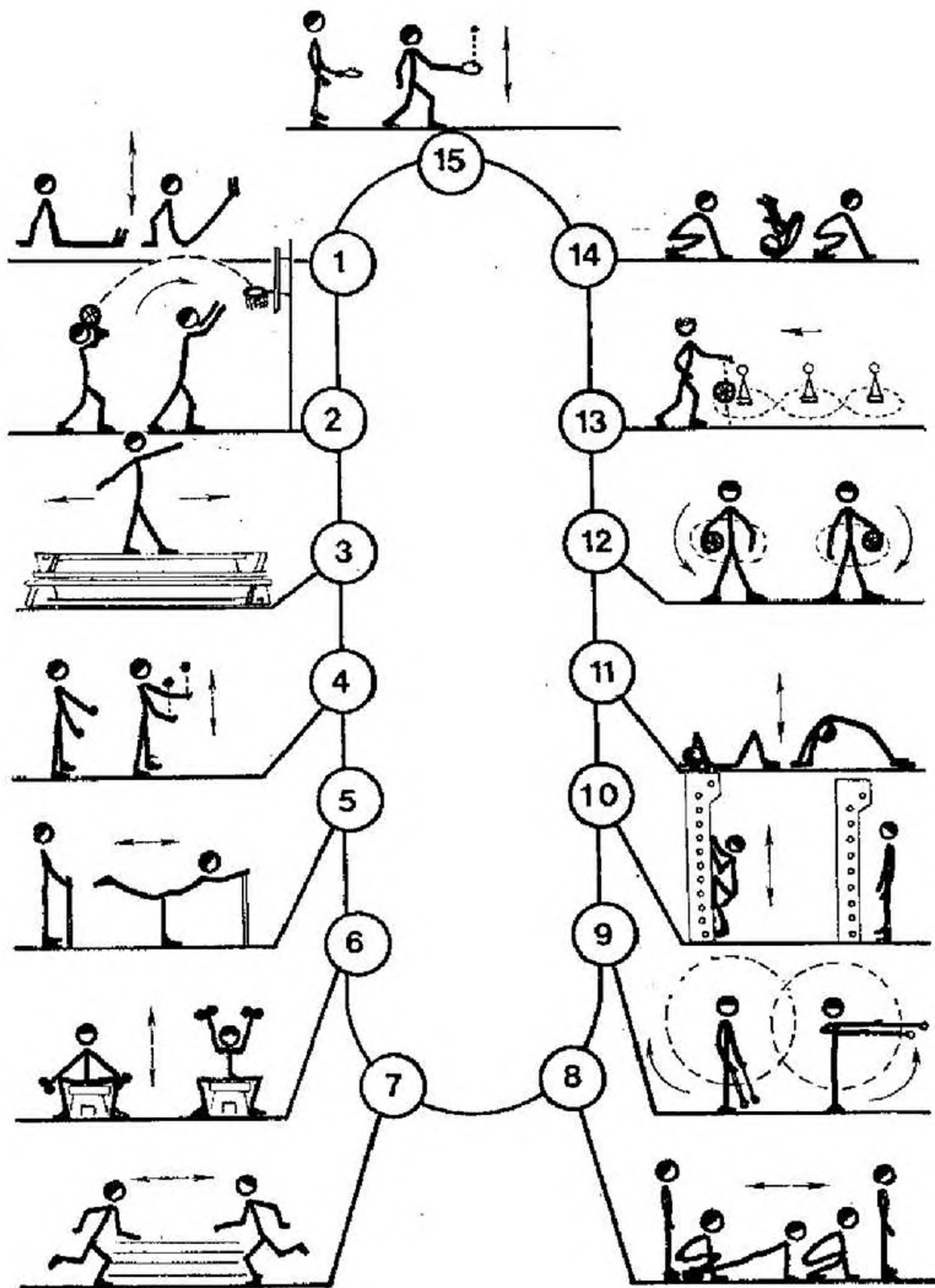
8. Комплекс упражнений для профессии сборщика мелких изделий (в спортзале)

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.
2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.
3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.
4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на высоту 1—2 м, стоя на месте.
5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями вверх через стороны.
6. Медленное ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля по прямой.
7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
8. Верхняя передача волейбольного мяча с отскоком от стенки на высоте 2,5—3 м.
9. Вышагивание с мячом в различных направлениях, имитируя передачу.
10. Стоя, руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.
11. Ходьба выпадами вперед с набивным мячом в руках.
12. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.
13. Из полуприседа руки сзади прыжок с места в длину.
14. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит или мишень на дальность отскока и ловля его.
15. Стоя на месте, подбрасывание теннисной ракеткой мяча.



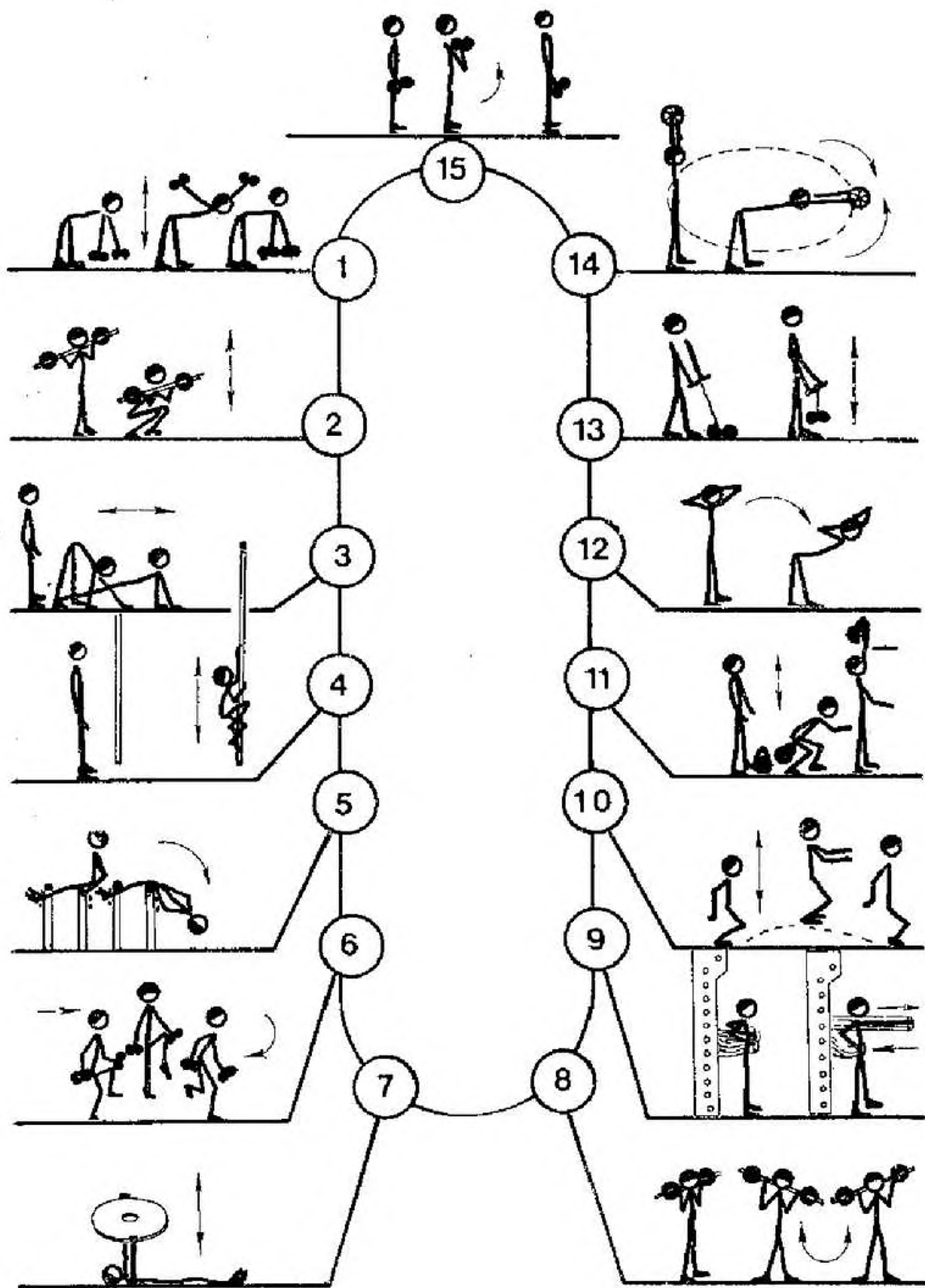
9. Комплекс упражнений для профессии швейника (в спортзале)

1. Сидя на полу в упоре сзади, поднимать прямые ноги до прямого угла.
2. Броски по баскетбольному кольцу одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки.
3. Ходьба с сохранением равновесия по узкой части перевернутой двойной скамейки.
4. Стоя на месте, жонглирование одновременно двумя теннисными мячами.
5. Опираясь руками на гимнастическую палку, поочередно выполнять равновесие на правой и левой ноге.
6. Сидя на скамейке, поднимать вверх и опускать через стороны вниз прямые руки с гантелями.
7. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине.
8. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.
9. Одноименные круги с булавами в правую и левую сторону горизонтальной плоскости.
10. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
11. Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой вставать в «мост» и возвращаться в исходное положение.
12. Вращение вокруг туловища баскетбольного мяча, чередуя вращение в правую и левую стороны.
13. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий правой или левой рукой.
14. Выполнять один или несколько кувырков вперед и назад слитно.
15. Подбрасывание теннисного мяча вверх при помощи ракетки.



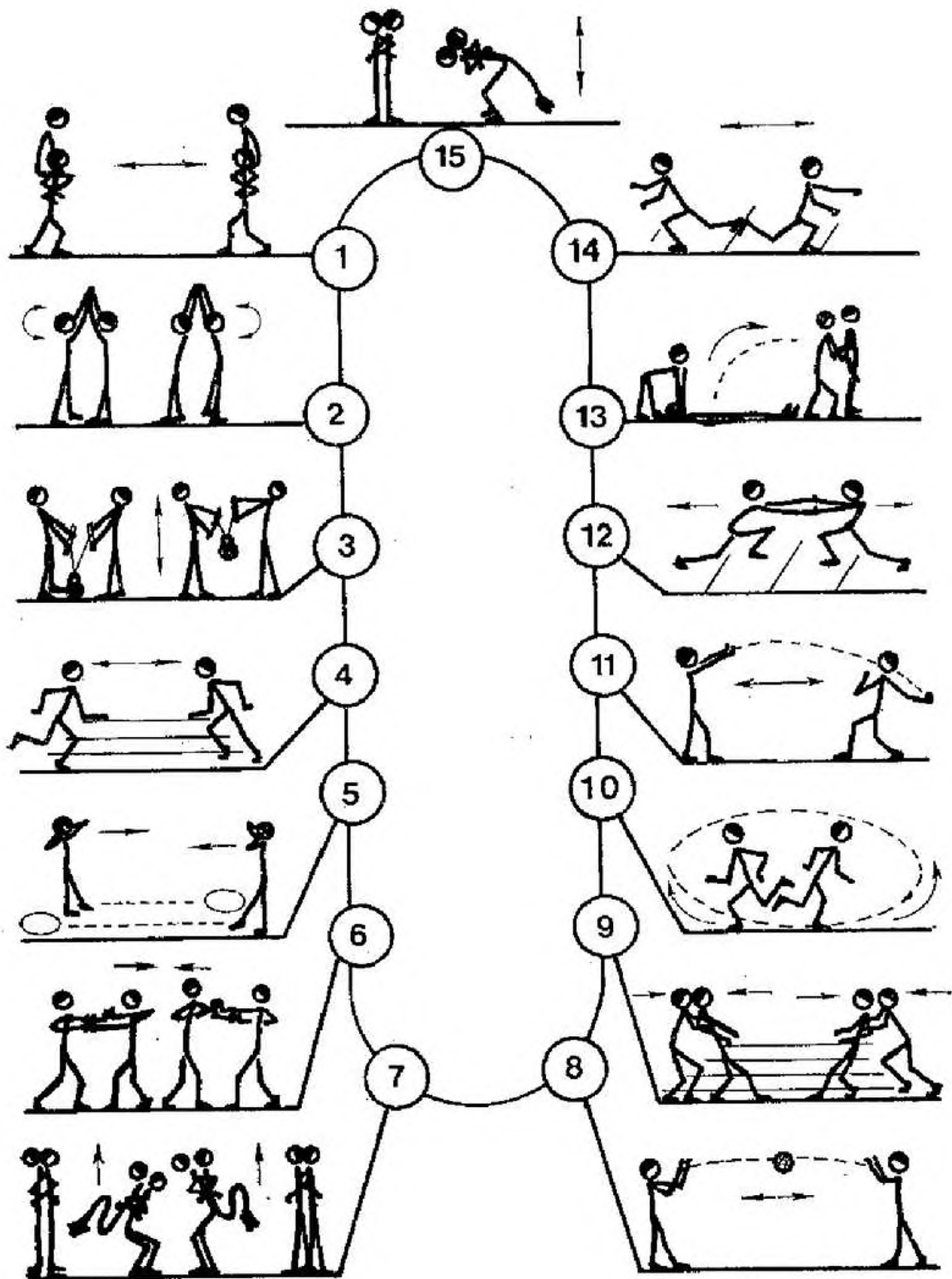
10. Комплекс упражнений для профессии помощника сталевара [в спортзале]

1. Поднимать в стороны руки с гантелями, стоя согнувшись, ноги врозь.
2. Приседать и вставать со штангой на плечах.
3. Переход из основной стойки через упор согнувшись в упор лежа и наоборот.
4. Лазанье по шесту при помощи рук и ног в два или три приема.
5. Сидя на параллельных брусьях, взявшись руками за жердь, наклоны назад.
6. Темповые подскоки вверх с продвижением вперед с гантелями в руках.
7. Лежа на спине, выжимать блин от штанги, сгибая и разгибая руки.
8. Стоя ноги на ширине плеч со штангой на плечах, повороты туловища.
9. Стоя спиной к гимнастической стенке, поочередное растягивание вперед ручного эспандера.
10. Ритмичные темповые прыжки на месте.
11. Стоя ноги врозь, гиря между ног, вырывание гири вверх.
12. Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения.
13. Стоя ноги на ширине плеч, руки внизу, накручивание груза на блок.
14. Стоя ноги врозь, набивной мяч вверху на вытянутых руках, вращение туловища в правую и левую стороны.
15. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимая гантели к плечам.



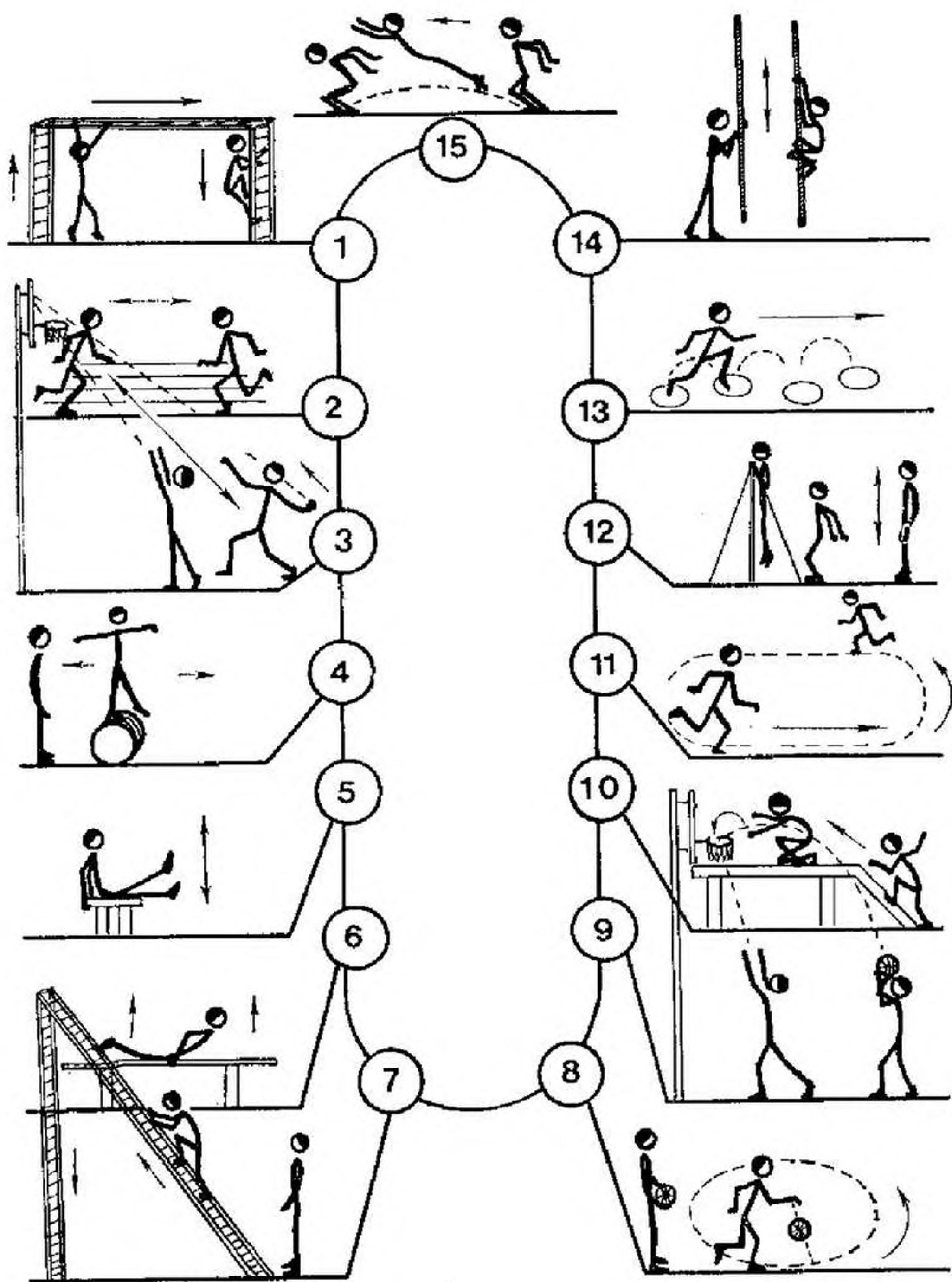
11. Парный комплекс упражнений для профессии механизатора [на спортплощадке]

1. Перенос партнера на плечах на отрезках прямой.
2. Взявшись за руки сверху — вращения вокруг туловища в левую и правую стороны.
3. Совместное одновременное наматывание и разматывание груза на ворот.
4. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.
5. Ходьба с закрытыми глазами на различных отрезках с попаданием в круг.
6. Уступающее силовое сопротивление при сгибании и разгибании рук.
7. Поочередно выпрямлять ноги из группировки в угол, держать на плечах партнера захватом за локти.
8. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 3—5 м.
9. Подталкивание сопротивляющегося партнера вперед на отрезках прямой.
10. Бег к цели по кругу в противоположных направлениях на опережение партнера.
11. Прицельное метание и ловля малого мяча между партнерами на расстоянии.
12. Захватом партнера за запястья рук силовое перетягивание его на свою сторону.
13. Поочередно опускать и поднимать партнера, поддерживая его за шею и плечи.
14. Захватом подъема голеностопа одной ноги с опорой на другую силовое перетягивание партнера на свою сторону при помощи ног.
15. Поочередное поднимание и потряхивание партнера, лежащего на спине.



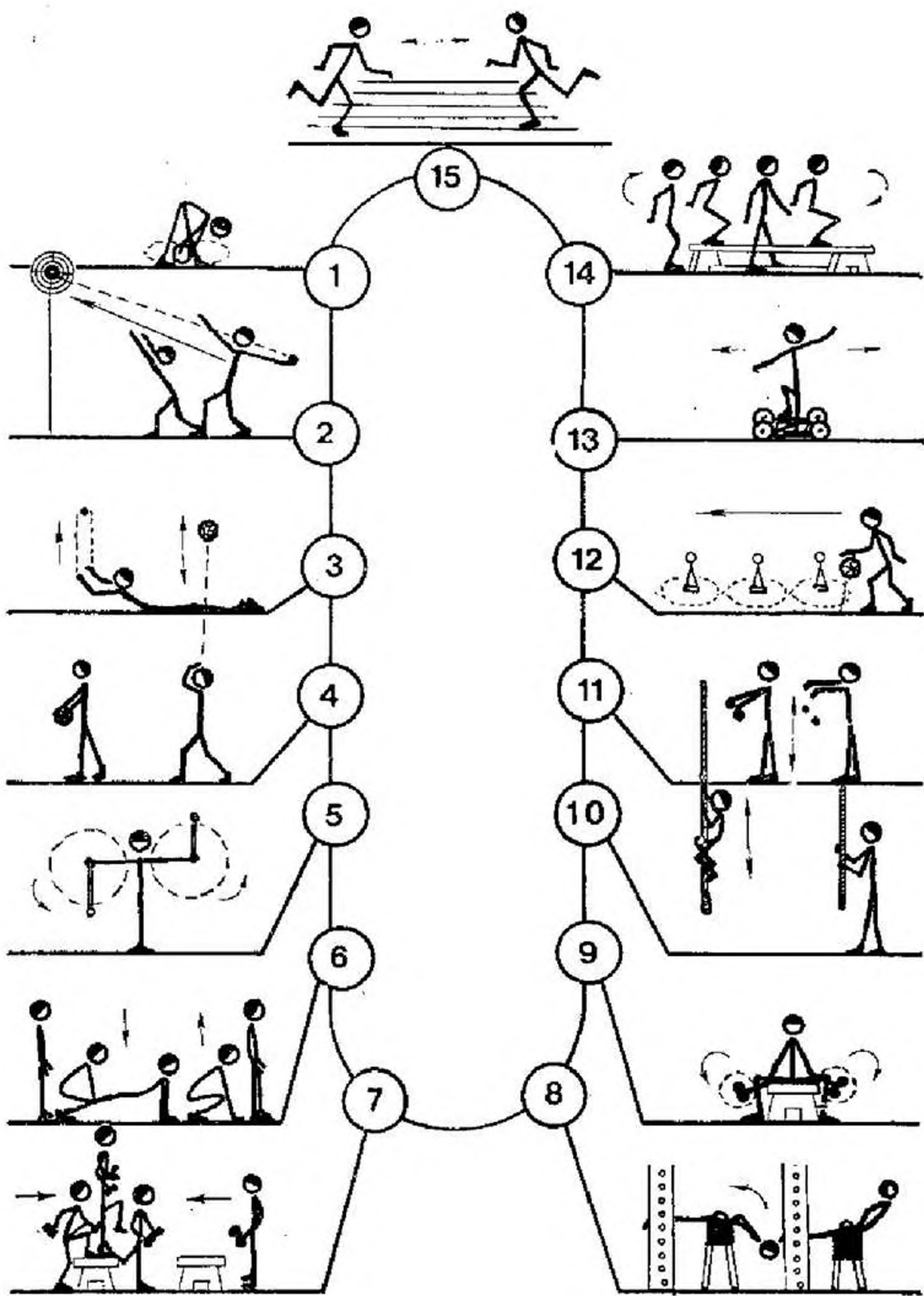
12. Комплекс упражнений для профессии машиниста башенного крана [на спортплощадке]

1. Лазанье по комбинированной вертикально-горизонтальной лестнице при помощи рук и ног.
2. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.
3. С разбега трех шагов метание теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
4. Стоя на бочке, передвижение лицом вперед с сохранением равновесия.
5. Сидя на скамейке в упоре сзади, выполнять движения прямыми ногами «ножницы».
6. Лежа животом на скамейке, прогибание туловища с отведением груди и ног назад-вверх.
7. Лазанье при помощи рук и ног по вертикальной и наклонной лестницам.
8. Ведение баскетбольного мяча в движении по замкнутому кругу правой и левой рукой.
9. Броски по кольцу одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки.
10. Хождение по буму в низком приседе с сохранением равновесия, соскок прогнувшись.
11. Бег по 100-метровому кругу по пересеченной местности.
12. Из положения полуприседа (руки сзади) прыжок в вис прогнувшись (руки согнуты в локтях).
13. Из положения высокого старта бег прыжками по кочкам.
14. Из положения основной стойки (руки вверху, захватив канат) лазанье при помощи рук и ног.
15. Из положения полуприседа (руки сзади) прыжок в длину с места.



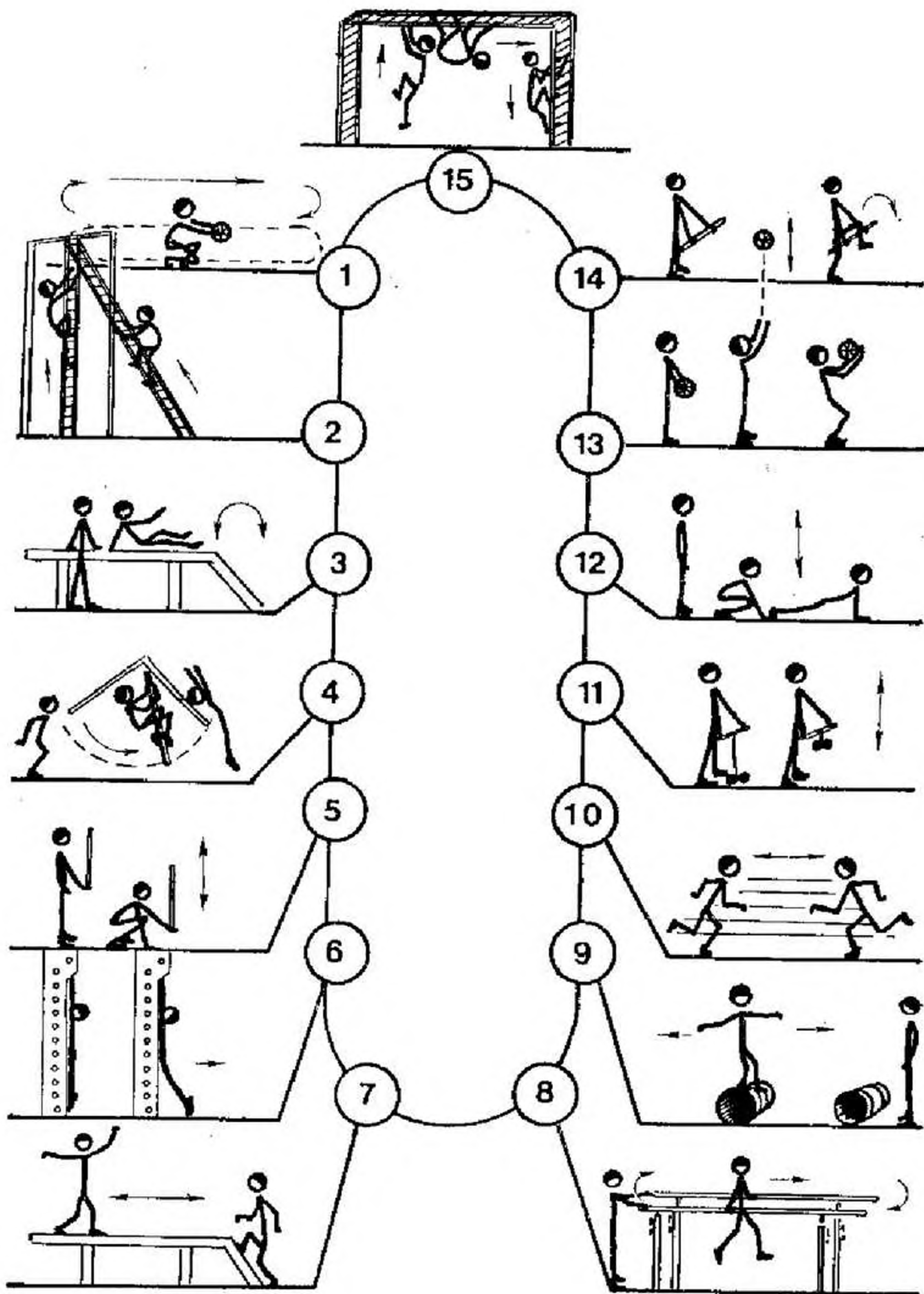
13. Комплекс упражнений для профессий текстильного производства (в спортзале)

1. Стоя согнувшись, передача мяча «восьмеркой» вокруг ног поочередно в правую и левую стороны.
2. Броски с места в цель на стене и ловля малого мяча на расстоянии 8—10 м.
3. Лежа на животе, подбрасывание и ловля малого мяча правой и левой рукой.
4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на высоту 1—3 м стоя на месте.
5. Стоя на месте, вращение булав в лучезапястном суставе поочередно перед и за руками.
6. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.
7. Наступать на гимнастическую скамейку и сходить с поворотом на 180° с гантелями в руках.
8. Лежа на коне животом, поднимать и прогибать туловище вверх-назад.
9. Сидя на скамейке, вращение гантелей в лучезапястном суставе.
10. Лазанье по канату при помощи рук и ног в два-три приема.
11. Стоя на месте, одновременная ловля двух падающих теннисных мячей.
12. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий.
13. Передвижение на циклопедале вперед и назад в безопорном положении.
14. Прыжки со скамейки — ноги врозь и на скамейку — ноги вместе с продвижением вперед.
15. Челночный бег с ускорением на отрезках прямой 15—20 м.



14. Комплекс упражнений для профессии электромонтажника-высотника (на спортплощадке)

1. Ходьба в низком приседе с дополнительным грузом в руках по кругу.
2. Лазанье по вертикальной и наклонной лестнице при помощи рук и ног.
3. Перелазание с опорой рук и ног через горизонтальную часть бум.
4. Раскачивание на канате в висе в группировке с преодолением при помощи маятника опилочной ямы под канатами или шестом.
5. Вставать и приседать, касаясь земли свободной рукой, балансируя палкой на ладони другой руки.
6. В висе лицом к гимнастической стенке прогибаться с отведением ног назад.
7. Ходьба по бревну вперед и назад с сохранением равновесия.
8. Передвижение в упоре на руках на параллельных брусьях.
9. Передвижение вперед и назад на бочке с сохранением равновесия.
10. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине дистанции.
11. Стоя ноги врозь, блок с грузом внизу — наматывать и разматывать шнур с грузом на блок.
12. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.
13. Нижняя передача волейбольного мяча стоя на месте.
14. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.
15. Комбинированное лазанье по вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног.



ЛИТЕРАТУРА

- Алабин В. Г., Зверник В. И., Масловский Е. А. Учись бегать, прыгать, плавать.— Минск, 1974.
- Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов.— М., 1976.
- Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников.— Минск, 1978.
- Гуревич И. А. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Под редакцией А. А. Логинова, вып. 5.— Минск, 1975.
- Кабачков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка монтажников-высотников.— Теория и практика физической культуры, № 4. М., 1974.
- Кожевникова З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста.— М., 1971.
- Кондратьева М. М. У нас во дворе.— М., 1977.
- Колтановский А. П. Общеразвивающие и специальные упражнения.— М., 1973.
- Николайшвили И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов. Автореферат диссертации.— М., 1971.
- Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки.— М., 1971.
- Программа по физическому воспитанию в ПТУ.— М., 1977.
- Романцов А. В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике.— Воронеж, 1970.
- Чунин В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме.— Теория и практика физической культуры, № 10. М., 1977.
- Шапкова А. Н., Зиновьев А. Н. Круговая форма тренировки — метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжника.— Теория и практика физической культуры и спорта, № 2. М., 1970.
- Шолих М. Круговая тренировка.— М., 1966.

Иосиф Александрович Гуревич
1500 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Редакторы М. И. Кругман, Л. В. Петрович
Обложка А. М. Пучинской
Худож. редактор А. Г. Звонарев
Техн. редактор Г. М. Романчук
Корректор Е. А. Пастушенко

ИБ № 840

Сдано в набор 03.07.79. Подписано в печать
18.01.80. Формат 70×108¹/₁₆. Бумага тип. № 1.
Гарнитура литературная. Высокая печать. Усл.
печ. л. 22,4. Уч.-изд. л. 21,24. Тираж 60 000 экз.
Зак. 395. Цена 1 р. 50к.

Издательство «Высшая школа» Государствен-
ного комитета Белорусской ССР по делам
издательства, полиграфии и книжной торговли.
220048, Минск, Парковая магистраль, 11.

Отпечатано с матриц ордена Трудового Красно-
го Знамени типографии издательства ЦК КП Бе-
лоруссии, 220041, Минск, Ленинский проспект, 79,
полиграфическим комбинатом им. Я. Коласа
Государственного комитета Белорусской ССР по
делам издательства, полиграфии и книжной тор-
говли, 220005, Минск, ул. Красная, 23.