

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)

Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

---

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

*Ка* Н.В. Калинина  
*Злавицкая* 2022 г

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

(код и наименование специальности)

квалификация

техник по защите информации

среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

2022

**ОГСЭ.04 Физическая культура.** Методические указания по выполнению самостоятельных работ. Составитель С.К. Гиль – Санкт-Петербург, 2022.

Методические указания содержат описания самостоятельных работ, предусмотренных рабочей программой **ОГСЭ.04 Физическая культура**. Количество внеурочных самостоятельных работ 11, общий объём составляет 36 часов. Методические указания предназначены для обучающихся очной формы обучения по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

Рассмотрено и одобрено предметной (цикловой) комиссии № 8 (общих гуманитарных дисциплин) Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		
1.	Пояснительная записка	4
2.	Перечень самостоятельных работ	4
3.	Самостоятельная работа №1	5
4.	Самостоятельная работа №2,6,10	6
5.	Самостоятельная работа №3,7,9,11	13
6.	Самостоятельная работа №4,8	16
7.	Самостоятельная работа №5	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельные работы разработаны в рамках рабочей программы учебной дисциплины физическая культура - являющейся частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

№	Наименование	семестр	Часы
1	Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»	3	2ч.
2	Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике	3	2ч.
3	Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	3	2ч.
4	Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу	4	4ч.
5	Посещение тренажёрного зала	4	4ч.
6	Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике	5	2ч.
7	Посещение спортивной секции по баскетболу	5	4ч.
8	Посещение спортивной секции по волейболу	6	4ч.
9	Посещение спортивной секции по баскетболу	6	4ч.
10	Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике	7	4ч.
11	Посещение спортивной секции по баскетболу	7	4ч.

## **Самостоятельная работа № 1 (время выполнения 2 часа)**

### **СООБЩЕНИЕ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

#### **1. Цель (и) работы:**

- развитие общих компетенций;
- формирование умений работы с информацией;
- формирование понимания темы;
- формирование умения анализировать;
- закрепление полученной информации

#### **2. Задача:**

Подготовить сообщение на тему: «Здоровый образ жизни».

#### **3. Подготовка к работе и порядок выполнения:**

1. самостоятельный поиск информации по заданной теме;
2. отбор существенной информации, необходимой для полного освещения изучаемой проблемы, отделение этой информации от второстепенной (в рамках данной темы);
3. анализ и синтез знаний и исследований по проблеме;
4. логичное и последовательное раскрытие темы;
5. обобщение знаний по проблеме и формулирование выводов из литературного обзора материала;
6. стилистически правильное оформление
7. грамотное оформление работы

Условно процесс написания работы можно разделить на пять взаимосвязанных этапов: выбор темы; разработка рабочего плана; сбор, анализ и обобщение материала по выбранной теме; оформление работы, доклад.

#### **4. Необходимое оборудование: ноутбук/ПК, интернет**

#### **5. Критерии оценки**

5 баллов: -глубина разработки проблемы; -самостоятельность и творческий подход к осмыслению темы;

4 балла: - тема соответствует содержанию, но не полностью открыта; - допущены незначительные ошибки в изложении вопроса; - работа оформлена соответственно требованиям

3 балла: - имеются неточности в раскрытии темы; - вопрос раскрыт не полностью.

2 балла: - тема раскрыта не полностью; - имеются ошибки в изложении материала; - работа не соответствует требованиям

#### **6. Пояснения к работе**

**Структура сообщения должна включать следующие составные части и разделы:**

1. Введение.
2. Основное содержание.
3. Заключение (выводы).
4. Список информационных источников.

Сообщение на тему: «Здоровый образ жизни» должен содержать информацию о том, что такое здоровый образ жизни в общем понимании, его критерии, что означает ЗОЖ для самого студента, придерживается ли он его в своей жизни и краткий вывод на тему нужен ли такой образ жизни или нет. Объем сообщения – 500-800 слов, источники информации – 3-4

**Информационные источники:**

<https://fitness-pro.ru/biblioteka/>

<http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>

**Самостоятельная работа № 2,6,10**

**Тема. Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике (носит рекомендованный характер)**

**Цель:** сформировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; подготовка к сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, развития таких качеств как быстрота и выносливость, расширить кругозор знаний в видах легкой атлетики; владеть знаниями и умениями об основах техники бега, организацией и методикой проведения подготовительной и основной части занятия

**Задача:** посещение спортивной секции по лёгкой атлетике

**Подготовка к работе и порядок выполнения работы:**

Посещение спортивных секций, спортивных клубов, домов молодежи и районных центров спорта для разностороннего физического развития;

**Критерии оценки:** краткий отчет о проведенном учебно- тренировочном занятии ( время, место, цели, разминка, основная часть, заминка)

**Пояснения к работе:**

**Тренировочное занятие по легкой атлетике**

Основной организационной формой тренировочного процесса легкоатлетов являются групповые или индивидуальные тренировочные занятия продолжительностью 2 часа и более. Независимо от формы проведения занятий необходимо соблюдать следующее

правило: нагрузка постепенно возрастает, достигая максимума примерно в середине занятия, а затем снова снижается.

Независимо от формы проведения занятий необходимо соблюдать следующее правило: нагрузка постепенно возрастает, достигая максимума примерно в середине занятия, а затем снова снижается.

*Подготовительная часть* (разминка) способствует повышению работоспособности организма, настраивает на предстоящую работу. Она состоит из комплекса специально подобранных упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. Обычно разминка состоит из двух частей – общей и специальной. В общей спортсмен разогревается и поднимает работоспособность организма, в специальной – готовится к выполнению предстоящей специфической тренировочной работе.

Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются 8-12 общеразвивающих упражнений с 10-14 повторениями.

Во вторую часть разминки входят *специальные упражнения*, подготовляющие спортсмена к совершенствованию техники и развитию физических качеств применительно к избранному виду лёгкой атлетики. Основная задача специальных беговых упражнений заключается в подготовке занимающегося к основным техническим элементам. Данная подготовка содержит как технический, так и физический компонент. Параллельно с отработкой отдельных элементов, фаз техники и формированием необходимых двигательных стереотипов происходит развитие физических качеств. Более квалифицированные спортсмены, владеющие технической базой вида в совершенстве, используют специальные беговые упражнения в качестве разминки и подготовки организма к основной тренировке. Из всего многообразия существующих специальных беговых упражнений наиболее часто используют следующие:

1. бег с высоким подниманием бедра;
2. бег с захлестом голени;
3. многоскоки («олений бег»);
4. бег с прямыми ногами вперед;
5. подскоки

Длительность разминки 30-40 минут. Даже в сильно жаркую погоду её не следует сильно сокращать, так как внешнее тепло не может заменить пользу упражнений.

В *основной части занятия* решаются задачи повышения всесторонней и специальной подготовленности занимающихся, совершенствование техники тактики избранного вида спорта лёгкой атлетики, воспитание волевых качеств. Здесь целесообразна следующая последовательность упражнений:

I – для обучения техники и совершенствования в ней.

II – для развития быстроты и ловкости.

III – для развития силовых и скоростно–силовых качеств.

IV - для развития выносливости.

Параллельно решаются задачи тактической, теоретической и психологической подготовки.

Не все указанные упражнения обязательно включаются в каждое занятие легкоатлета. Все средства и методы тренировки применяются в занятиях творчески, исходя из наилучшего решения конкретной задачи.

*Заключительная часть* занятия необходима для постепенного снижения нагрузки и приведения организма в состояние, близкое к норме. В заключительной части обычно выполняется в течении 4 – 8 минут медленного бега в равномерном темпе, переходящий затем в ходьбу продолжительностью 3 – 7 минут. можно выполнить несколько упражнений на расслабление.

Перед бегом желательно сделать *разминку*, которая позволит организму, перестроится и подготовится к предстоящей работе. Упражнения разминки нужно выполнять в движении и на месте (при низких температурах желательно только в движении).

Можно рекомендовать следующий *комплекс упражнений*: упражнения для верхних конечностей (вращения в суставах, рывки и др.), нижних конечностей (ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, приседания и др.), наклоны повороты туловища. Каждое упражнение выполняется в пределах 1 минуты. После разминки необходимо продолжить движение шагом и затем перейти на ускоренный шаг и, наконец, бег.

Во время бега необходимо следить за постановкой ног, положением туловища, головы. Движения должны быть свободными не закрепощенными.

Необходимо выработать навык постепенного увеличения нагрузки во время занятий и эффективного распределения сил, чтобы к концу пробежки организм не был изнурен. Такого рода планомерность приводит к повышению тренированности.

Дистанция 5-6 км вполне достаточна для разовой пробежки. Стабилизация большинства физиологических показателей работы сердца, дыхательного аппарата, крови и других систем организма наступает уже через 1-2 года от начала занятий оздоровительным бегом на дистанциях, не превышающих 5-6 км. Этого вполне достаточно, чтобы быть здоровым, продлить творческое долголетие.

Особое место при повышении физических нагрузок имеет индивидуальный подход к определению объема бега и его скорости.

Главным критерием такого подхода является дееспособность сердечнососудистой и



дыхательной систем каждого занимающегося, которая определяется по ЧСС.

Рекомендуется использовать беговые нагрузки, вызывающие увеличение ЧСС на 50-100% от исходного, такой пульсовой режим выдерживается на протяжении всего периода занятий, несмотря на повышение объема и скорости бега.

Работа при частоте пульса, не превышающей 150 уд/мин, является преимущественно аэробной, а также оздоровительной направленности занятий. Эффект достигается уже при пульсе 120-130 уд/мин, при котором систолический объем крови приближается к максимальному. Работа в таком режиме происходит «вблизи порога анаэробного обмена», а это в свою очередь свидетельствует о том, что такая нагрузка является полезным тренировочным воздействием, совершенствующим кардиореспираторную производительность. Повышение ЧСС для начинающих занятия оздоровительным бегом нельзя считать эффективным, так как оно быстро приводит к утомлению и, следовательно, мало способствует развитию сердечнососудистых механизмов выносливости.

Необходимо с первых дней занятий контролировать состояние организма. Как показывает практика, эффективным является ведение дневника самоконтроля. Сопоставление записей в нем позволяет рационально построить тренировочный режим, избежать ошибок.

Помимо субъективных ощущений (самочувствие, степень утомляемости, сон, аппетит и т.д.), обязательно в дневнике нужно фиксировать время затраченное на тренировку, длину дистанции, изменение веса и частоту пульса. Если нагрузка выбрана правильно, после пробега наступит небольшое кратковременное утомление. Это физиологический процесс, способствующий повышению тренированности. О правильности выбора режима свидетельствует также улучшение сна, повышение работоспособности, ощущение бодрости, уверенности в своих силах. И наоборот, ощущение вялости, слабости, раздражительности, стойкое сердцебиение на протяжении нескольких часов и, особенно, на следующий день – свидетельство переутомления, неправильно выбранного режима бега.

Хорошим объективным показателем самочувствия является частота пульса. Измеряют пульс перед занятием, сразу же после бега и через 10 минут после окончания бега. Самое важное – быстрота восстановления пульса до исходного или близкого к нему уровню. Хорошей реакцией восстановления пульса считается, если его частота возвращается к исходной цифре уже через 10 минут, удовлетворительной, если она выше исходной на 6-10 ударов и неудовлетворительной, если частота выше исходной на 10 ударов и более.

#### **Общие методы тренировки для бегунов на средние и длинные дистанции**

*Непрерывная тренировка: бег без интервалов для отдыха.* Такая тренировка используется для развития общей и специфической выносливости и восстановления.

Продолжительность бега может быть короткой, средней или длинной, но нужно помнить, что одна и та же дистанция может оказаться «короткой» для одного спортсмена и «длинной» для другого. Другой тип непрерывной тренировки, который можно использовать круглый год, – фартлек, когда спортсмен строит тренировку на разнообразии скорости или темпа бега.

*Повторная тренировка.* Вся дистанция разбивается на маленькие повторяющиеся отрезки, при этом повторы выполняются в соответствии с инструкцией в отношении темпа, дистанции, интервалов отдыха и восстановления. Обычно такая тренировка проводится на стадионе, но может проходить в парке на траве или в любом подходящем месте. Повторная тренировка может подразделяться на экстенсивную и интенсивную в зависимости от темпа или ритма бега. Когда цель – улучшить общую выносливость, используется экстенсивная интервальная тренировка. Если же основной упор делается на развитие выносливости, характерной для средних дистанций (специальная выносливость), применяется интенсивная тренировка. Разнообразить повторные тренировки можно за счет изменения: • продолжительности (период времени или дистанция во время одного повтора);

интенсивности (ритм, темп, скорость или частота повторов);

восстановления (время интервалов между повторами и сериями);

восстановительной деятельности (от ходьбы к легкому или более активному бегу).

Тренировочные нагрузки обычно определяются по таким параметрам, как:

темп, ритм или скорость бега;

объем беговой дистанции;

отдых или восстановление.

### **Развитие общей выносливости**

Общая выносливость развивается преимущественно за счет применения непрерывных и экстенсивных интервальных методов, а также фартлека. Используемый темп должен быть основан на беговом ритме спортсмена. Эти методы необходимо применять на протяжении всего года в соответствии со следующими правилами.

Медленный непрерывный бег (цель – восстановление). Темп: легкий ритмичный бег. Объем: до 30 минут без отдыха.

Медленный бег на длинные дистанции (цель – развитие общей выносливости). Темп: марафонский и еще более медленный. Объем: 60–150 минут без отдыха.

Непрерывный продолжительный бег со средней скоростью (цель – развитие общей выносливости). Темп: от полумарафона до марафона. Объем: 30–60 минут без отдыха.

Непрерывный продолжительный быстрый бег (цель – развитие общей выносливости). Темп: от 10 000 м до полумарафона. Объем: 10–45 минут без отдыха.

Фартлек (цель – аэробная выносливость и выносливость лактатной системы). Темп: ритмичная высокая скорость. Объем: 10–45 минут, увеличивается по мере увеличения соревновательной дистанции; без отдыха, но более легкие отрезки должны все-таки представлять собой активный бег.

Экстенсивный интервальный бег (цель – развитие аэробной выносливости). Темп: 3000–10 000 м. Объем возрастает при увеличении соревновательной дистанции. Период отдыха зависит от индивидуальных особенностей бегуна.

### **Упражнения для обучения техники бега по прямой.**

Применяемые средства и методические указания

а) Бег с ускорением 30–40 м с последующим бегом по инерции - скорость нужно увеличивать постепенно и добиваться свободного исполнения. Увеличение скорости необходимо прекращать, как только появляется скованность движений и излишняя напряженность

б) Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку, переходящий в обычный - сначала выполняется на месте, затем с продвижением вперед. Нога ставится на дорожку близко к ОЦМТ, а туловище не отклоняется назад

в) Семенящий бег с переходом на обычный - выполняется с нарастанием частоты движения при раскрепощенном туловище и плечевом поясе. С каждой последующей пробежкой увеличивать длину шага

г) Бег с отведением бедра назад и захлестывающим движением голени, переходящий в обычный - следить, чтобы таз достаточно подавался вперед, а голень была расслаблена, переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов

д) Бег прыжковыми шагами, переходящий в обычный - выполнять максимально длинными шагами на мягком грунте, отталкиваясь под острым углом и ставя ногу на грунт с передней части стопы; переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов

е) Бег на отрезках 50–60 м с изменением длины и частоты шагов - упражнение сначала выполняется индивидуально. По мере овладения техникой бега постепенно увеличивать длину отрезков с включением «свободного хода»

### **Упражнения для обучения техники низкого старта и стартового разгона**

Применяемые средства и методические указания

а) Выполнение стартового движения во время ходьбы, бега, по звуковому и зрительному сигналу. То же из различных положений: стоя, падая вперед; упора присев; упора лежа; после броска набивного мяча вперед; после кувырка вперед и т.д. - Обращать внимание на наклон туловища при начале бега, а также на разноименную работу руки и ноги при выполнении первого шага. Следить за тем, чтобы обучаемые быстро включались

в бег с максимальной скоростью под различные команды

б) Бег с высокого старта 15–20 м без опоры и с опорой на одну руку - положение туловища приближается к горизонтальному; старт с опорой на одну руку похож на и.п. бегуна, принимающего эстафету

в) Самостоятельное выполнение занимающимися команд: «На старт!», «Внимание!» и выход со старта (руки на повышенной опоре) - обращать внимание на выбегание со старта, а не выпрыгивание, на энергичное движение согнутыми руками и сохранение наклона туловища

г) Выполнение стартовых команд и начало бега под команду - начало бега по сигналу, подаваемому через различные промежутки времени; не допускать фальстартов

д) Бег со старта по отметкам для первых 5–6 шагов - целесообразно использовать следующую разметку шагов: 1-й шаг – 3 стопы от передней колодки, а далее каждый шаг на 1 /2 стопы больше. Вместе с нарастанием длины шагов плавно выпрямлять туловище

е) Бег с низкого старта группой по 2–5 чел. - применять разнообразные сигналы, раздражители, подаваемые с различной громкостью звука. Определять победителя забега, контролируя правильность выполнения техники старта и стартового разбега

#### **Упражнения для обучения техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции**

Применяемые средства и методические указания

а) Свободный бег по инерции после разбега с низкого старта - следить за максимально быстрым наращиванием скорости и плавным переходом к бегу по дистанции

б) Бег по инерции («накатом») после пробегания небольшого отрезка с максимальной скоростью - упражнение служит своеобразным критерием оценки техники бега. Спортсмены, обладающие хорошей техникой, пробегают 40–50 м после «выключения» усилий

в) Ускорение на отрезках 50–60 м. Первая половина отрезка пробегается с акцентом на длину шагов, вторая – на частоту. Следить за плавностью изменения структуры шага и отсутствием при этом снижения скорости

г) Удержание максимальной скорости на отрезке прямой 50–60 м после выполнения выбегания с низкого старта и стартового разбега по наклонной дорожке или горке (4–5%) - добиваться свободного исполнения при выбегании со старта и отсутствия напряженности при беге с максимальной скоростью

д) Фиксация времени пробегания отдельных отрезков (30–50 м) в полную силу с ходу и с низкого старта - сравнение результатов позволяет судить о технике выполнения старта и стартового разбега

**Список источников литературы и иных источников:**

<https://rusathletics.info/docs?category=6707>

**Самостоятельная работа № 3,7,9,11**

**Тема. Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу (носит рекомендованный характер)**

**Цель работы:** Изучение правил игры, совершенствование основных приемов игры в баскетбол. развивать ловкость, координацию движений, способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Воспитание волевых качеств, умения и желания работать в коллективе.

**Задача:** Классификация техники и тактики игры в защите и нападении, совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча в тройках, перехваты мяча; развивать скоростных и координационных способностей

**Подготовка к работе и порядок выполнения:** Посещение спортивной секции по баскетболу – рекомендовано, но не обязательно

**Необходимое оборудование:** баскетбольный мяч, оборудованная площадка

**Критерии оценки:** краткий отчет о проведенном учебно- тренировочном занятии ( время, место, цели, разминка, основная часть, заминка)

**Пояснения к работе**

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире. Игра в баскетбол ведется на основе общедоступных, естественных для человека движений (ходьбы, бега, прыжков, метаний). Современный баскетбол- быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 40 мин игрового времени (4 тайма по 10 мин) баскетболист пробегает 5-7 км, выполняет большое количество прыжков и метаний мяча массой 650 г. на различные расстояния, разными по форме и характеру движениями (быстро, сильно). Своеобразие бега, прыжков, метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействиями противника.

В процессе игры движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка. Необходимость проявлять разнообразную деятельность в высоком темпе, оценивать обстановку в каждый конкретный момент и самостоятельно

принимать решения возможно лишь при соответствующем уровне способности распределять внимание, хорошо видеть складывающиеся ситуации и запоминать их, ориентироваться и уметь анализировать. Стремление постоянно сохранять равновесие на опоре и в безопорном положении, принимать выгодные исходные положения, «чувствовать» мяч и партнеров повышает требования к мышечной чувствительности. Борьба, постоянно происходящая в игре, предъявляет значительные требования к волевым усилиям- проявлению смелости, решительности, инициативности, умению сдерживать отрицательные эмоции. Сознание баскетболиста отличается от быстроты мышления, срочным принятием решений в игровой деятельности. Это способствует развитию интеллектуальных способностей

Для игры в баскетбол подходит прямоугольная площадка с максимальными размерами 26 x 14 м. кольцо корзины устанавливают на щите на высоте 3,5 м. успешное ведение игры осуществляется с помощью специальных приемов, разрешенных правилами и составляющих технику игры. Эффективный и целесообразный выбор и применение того или иного приема техники, равно как и взаимодействие игроков по команде, зависят от многих обстоятельств. Учет и их использование в интересах достижения победы составляют тактику игры.

#### I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## III. Требования безопасности во время занятий

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) преподавателя.
- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры/тренера;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;

## V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **Список источников информации:**

<https://russiabasket.ru/federation/documents>

### **Самостоятельная работа № 4,8**

**Тема. Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу (носит рекомендованный характер)**

**Цель работы:** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол, развитие координационных способностей

**Задача:** групповые тактические действия в нападении и защите; развитие выносливости к игровым действиям; совершенствование техники приема, подачи и передачи мяча

**Подготовка к работе и порядок выполнения:** Посещение спортивной секции по волейболу

**Необходимое оборудование:** волейбольный мяч, оборудованная площадка

**Критерии оценки:** краткий отчет о проведенном учебно- тренировочном занятии ( время, место, цели, разминка, основная часть, заминка)

#### **Пояснения к работе:**

##### **I. Общие требования безопасности**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;



- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## III. Требования безопасности во время занятий

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) преподавателя.

- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры/тренера;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;

## V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

**Комплекс упражнений**

*Общеразвивающие*

*упражнения:*

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера.

*Подготовительные*

*упражнения:*

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

*Подводящие*

*упражнения:*

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя/тренера.
2. Прием подвешенного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.
3. Прием мяча, брошенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.
4. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.
5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

*Упражнения*

*по*

*технике:*

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.
2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.
3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.
4. Прием мяча над собой.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

Игрок под номером 1 выполняет нападающий удар в игрока номер 2, тот выполняет прием мяча игроку номер 3; игрок номер 3 выполняет передачу мяча игроку номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

- сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.
- большое встречное движение рук вперед – вверх.
- неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

- прием мяча наброшенного партнером.
- прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90°.

Передвижения:

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед.

Происходит перекаат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

**Список источников информации:**

<https://www.volley.ru/pages/497/>

## Самостоятельная работа №5

### Тема. Посещение тренажёрного зала (носит рекомендованный характер)

**Цель работы:** содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

**Подготовка к работе и порядок выполнения:** Посещение тренажёрного зала

**Критерии оценки:** краткий отчет о проведенном учебно- тренировочном занятии ( время, место, цели, разминка, основная часть, заминка)

**Необходимое оборудование:** тренажеры, гантели, штанга, блины, гири, тренажерный зал

#### Пояснения к работе

К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения и ухудшение устойчивости занимающегося, что повышает травмоопасность его работы. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жесткий контакт с полом и максимальную устойчивость в ходе выполнения упражнений с отягощениями. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно нарушение стабильности опоры и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. При работе со значительными весами рекомендуется использовать специальную обувь для силовой тренировки или хотя бы кроссовки. Следует избегать применения в качестве обуви сланцев, тапочек и другой подобной обуви, так как она не обеспечивает минимально необходимой устойчивости занимающегося и

практически не фиксируется на стопе, что может стать причиной получения травмы.

2. Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники.

Комментарий. При выполнении упражнений с отягощениями, особенно в положении лежа, занимающийся может подавиться посторонним предметом находящимся в ротовой полости, что может привести к его удушению и гибели. При прослушивании музыки через наушники в процессе тренировки, занимающийся может не услышать предупреждение другого занимающегося, к которому он повернут спиной и который, например, потерял равновесие и роняет на него отягощение. Несоблюдение подобного требования, в данном случае, может привести к травме или даже гибели занимающегося.

3. При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала тренировочного занятия.

Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе тренировочного занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Комментарий. Учитывая высокий уровень нагрузки в ходе тренировочных занятий, к работе допустимо приступать только в состоянии нормального функционирования всех основных систем организма. При наличии каких-либо заметных нарушений в их функционировании необходимо отказаться от тренировок до устранения возникших проблем. Недопустимо приступать к занятиям при каких-либо заболеваниях, повышенной температуре, сильной простуде, болевых симптомах (зубная боль, головная боль, боли в животе или в области груди), различных воспалениях, ожогах кожных покровов, тошноте и головокружении, повышенном или пониженном артериальном давлении. Выполнение физической работы в подобном состоянии только усилит негативное состояние организма и повысит нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что может привести к очень серьезным последствиям, вплоть до летального исхода. По этой же причине необходимо сразу же прекращать тренировочную работу при плохом самочувствии. К первым признакам того, что тренировочная нагрузка является чрезмерной и необходимо немедленно остановить тренировку можно отнести: возникновение головокружения, потемнение в глазах, тошнота и рвота, боль в области груди, живота, печени, левой руки или под левой лопаткой, сильное покраснение или побледнение кожных покровов лица. Игнорирование подобных признаков и продолжение работы может привести к развитию терминальных состояний и создать угрозу жизни

занимающегося. Также, запрещено приступать к тренировке в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Причем, в данном случае, от тренировки следует воздержаться не только в состоянии опьянения, но и после непосредственного употребления любых доз алкоголя. Помимо того, что это создает дополнительную нагрузку на сердце занимающегося, алкоголь или наркотики могут значительно ухудшить его координацию и реакцию, а также негативно сказаться на адекватности его поведения, что в итоге может привести к получению травмы. Также следует воздержаться от тренировки в состоянии похмелья, так как это тоже создает дополнительную нагрузку на сердце, что в совокупности со значительной физической нагрузкой может стать причиной возникновения серьезных проблем со здоровьем. По этой же причине следует воздержаться от тренировки или значительно снизить уровень нагрузки при сильном (3–4 часа) недосыпании или каких-либо нарушениях сна.

4. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки не только снижает эффективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы. В рамках силовой тренировки необходимо проводить в начале занятия общую разминку, а также непосредственно перед выполнением каждого сложного упражнения выполняемого со значительным по массе отягощением.

5. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаясь техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой или работа с незнакомым оборудованием без контроля тренера-преподавателя чревато получением травмы или переутомлением.

6. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца

и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы. При несимметричном распределении нагрузочных дисков на грифе штанги или гантели, а также при их ненадежной фиксации, может произойти нарушение центровки снаряда и возникновение несимметричной нагрузки на суставы и позвоночник выполняющего упражнение, что не только усложнит выполнение упражнения, но и может привести к получению травмы. Если не убрать с поверхности грифа или рукояти тренажера заусенцев, то они, в ходе работы, могут порезать кожу. При заклинивании рукавов грифа тяжелоатлетической штанги, при выполнении некоторых упражнений, можно травмировать запястья поэтому перед работой, необходимо убедиться в том, что рукоять грифа штанги свободно вращается в обе стороны. Перед тем как выполнять подъем груза на тренажере, необходимо убедиться в том, что стопорный ключ, который цепляет груз к тросу, полностью вставлен в соответствующий паз, в противном случае, в ходе работы, он может выскочить и сбросить груз, что может привести к травме из-за резкой смены нагрузки. По этой же причине необходимо надежно пристегивать рукоятки тренажера к тросу.

7. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на полу рядом с занимающимся нет посторонних предметов. Следует избегать подъема отягощения если рядом с занимающимся находятся посторонние люди и не следует близко подходить к занимающемуся, который выполняет какое-либо упражнение. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо нанести на кожу ладоней рук мел или магнезию или использовать кистевые ремни. Если штанга установлена на стойках, то диски для нее следует одевать и снимать попеременно для обоих концов грифа, избегая значительного преобладания массы отягощения на одном из концов грифа. После окончания упражнения снаряд необходимо аккуратно поставить на пол, а не бросать его.

Комментарий. Непосредственно перед выполнением какого-либо упражнения необходимо очистить пространство вокруг себя от посторонних предметов, к которым относится все, что не связано с выполнением данного упражнения. Рядом на полу не

должны лежать другие отягощения или части от них. Также, необходимо отодвинуть на безопасное расстояние не задействованный в работе вспомогательный инвентарь. Если рядом находится посторонний предмет, масса которого не позволяет быстро его отодвинуть, то следует отойти от него на безопасное расстояние и только потом

приступать к работе. При игнорировании данного правила, в ходе работы, можно споткнуться об посторонний предмет и потерять равновесие. Учитывая то, что в этот момент занимающийся удерживает значительное по массе отягощение, это может привести к получению травмы. Также, при опускании снаряда на пол, он может удариться или зацепиться о посторонний предмет, что приведет к его отклонению от заданной траектории движения и временной потере над ним контроля, что чревато получением травмы. Кроме всего прочего, непосредственно перед работой, необходимо следить за тем, чтобы рядом с занимающимся не находились посторонние люди, которых он может случайно задеть поднимаемым отягощением. Подобная ситуация опасна получением травмы для обеих сторон, так как выполняющий упражнение может непреднамеренно ударить постороннего человека отягощением и при этом, из-за столкновения отягощения с посторонним предметом, потерять контроль над отягощением и также получить травму. После окончания упражнения поднимаемое отягощение, по возможности, следует контролируемо поставить на пол, а не бросать. Неконтролируемое опускание снаряда на пол, помимо того, что повреждает пол и создает сильный шум, может привести к его отскоку от пола в непредсказуемом направлении, при этом отягощение может сильно ударить по ногам самого занимающегося. Исключением в данном случае может быть выполнение упражнений из арсенала тяжелоатлетического спорта, где аккуратное опускание штанги создает повышенную нагрузку на позвоночник, в этом случае следует выполнять подобные упражнения на специализированных помостах. Перед выполнением упражнений с отягощением необходимо принять меры по усилению сцепления ладоней рук с ним. Для этого необходимо натирать ладони рук магнезией или мелом, также можно использовать специальные кистевые ремни (лямки). В крайнем случае, перед выполнением каждого подхода, можно насухо вытирать ладони рук и гриф штанги или гантелей. Если пренебречь данным правилом, то, в ходе работы, может произойти срыв захвата или смещение кистей на грифе штанги, что приведет к потере контроля над снарядом и получению травмы. Подготавливая штангу к работе следует также соблюдать определенные меры предосторожности. Если гриф штанги установлен на стойках, то одевать на него диски следует попеременно на каждую сторону – сначала на один конец грифа, затем на другой, затем повторить последовательность, пока на гриф не будет надето необходимое количество дисков. Если не соблюдать данную последовательность и одевать на один из концов грифа сразу по два-три диска, то гриф штанги может перевесить с нагружаемой стороны и он опрокинется со стоек и при этом может кого-нибудь очень сильно ударить и травмировать.



8. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно – не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать и т. д. Комментарий. Следует помнить, что тренажерный зал это не место для игр – неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьезной травмой полученной по собственной неосмотрительности, от ваших действий также могут пострадать другие занимающиеся

### **Разминка**

Основная цель разминки, — подготовить организм к возрастанию нагрузки. Повышение температуры тела увеличивает приток кислорода к мышцам. Базовые движения следует выбирать в зависимости от направления силового урока: если его цель — развитие мышц ног, то в разминку должны быть включены упражнения для нижних конечностей, и т.д.

Предварительный стретчинг.

Динамический стретч позволяет разминать связки, укрепляющие суставы, которые будут активно работать на уроке.

Последовательность заданий на этом этапе должна быть следующей:

1. Необходимо подобрать 8—10 упражнений на различные группы мышц.
2. Для каждого упражнения выбирается отягощение определенного веса, с которым можно работать без явного утомления.
3. Нагружать следует основные мышечные группы.
4. Выполнять последовательно можно не более 2—3 упражнений для одной и той же группы мышц.
5. Отдых между упражнениями должен составлять 1—2 мин. с расслаблением мышц.
6. Пульс не должен превышать 120—140 уд./мин.
7. Между сериями упражнений обязательно нужно использовать упражнения на растягивание.

В нее включаются упражнения на растягивание и расслабление.

*Предостережение:* при построении программы силовой тренировки в нее не следует включать следующие упражнения:

- переразгибание всех суставов;
- прогиб в позвоночнике;
- полный наклон головы назад;
- отрыв позвоночного столба от пола в и.п. лежа на спине;

- с использованием отягощений или амортизаторов в быстром темпе;
- прыжки с гантелями или другими отягощениями;
- большое удаление отягощения от центра тяжести.

Все упражнения следует выполнять с небольшим весом, точно показывая технику выполнения упражнений, указывая названия мышц, концентрируя внимание на них, указывая ошибки, характерные для конкретного упражнения. Подбирайте упражнения на все мышечные группы. Использование музыки, создание высокого эмоционального настроения на тренировке положительно влияют на нервную систему учащихся, что способствует решению поставленных задач. В течение урока следует давать указания по дозировке упражнений или сетов для девочек и мальчиков. Можно дифференцировать отягощения по весу, амортизаторы — по эластичности и длине. Упражнения с амортизаторами по сравнению со свободными отягощениями выполняются в наиболее напряженной фазе — при сгибании, отведении конечности — в концентрическом режиме работы мышц, наиболее благоприятном для обычных, нетренированных людей. В условиях школы можно использовать резиновый эспандер в виде эластичного бинта. В зависимости от эластических свойств различают пять основных типов эспандеров: желтого цвета — очень легкий, светло-зеленого — легкий, розового — средний, фиолетового — тугой, красного — очень тугой. При работе с подростками используют главным образом первые три типа амортизаторов. В фитнесе широко применяется амортизатор, изготовленный из резинового жгута, с ручками — в индивидуальных занятиях, групповых, при выполнении упражнений в парах, тройках. При использовании силовых упражнений с эспандером важнейшими являются

*следующие* *моменты* *техники:*

1. Различные стойки выполняются на слегка согнутых в коленях ногах.
2. Поверхность всей подошвы должна соприкасаться с полом.
3. Коленный сустав должен располагаться точно над ступнями.
4. Живот нужно подтянуть; следует избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
5. Локти при выполнении разгибания должны быть слегка согнуты; следует избегать переразгибания в локтевых суставах.
6. Необходимо обратить внимание на симметричное расположение правой и левой частей тела в пространстве.
7. При работе двумя руками нужно выполнять одновременные движения правой и левой частями тела, например сгибание — разгибание рук в стойке ноги врозь на

эспандере.

Круговая

тренировка

Одной из наиболее популярных организационно-педагогических форм проведения занятий в спорте является круговая тренировка (КТ). Она применяется для решения задач общей, специальной, технической и даже тактической подготовки. В конце прошлого века КТ стали широко внедряться в области оздоровительного фитнеса.

### **Комплексы упражнений**

1-я станция. Рывок каждой рукой (30—40 процентов от максимума).

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5—10 раз).

4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5—10 раз).

5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).

6-я станция. Толчок двух гирь (50—60 процентов от максимума).

7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2—3 раза.

Значительное место в тренировке гиревиков занимают занятия со штангой.

Некоторые специалисты в этом виде спорта утверждают, что тяжелоатлетические упражнения снижают подвижность в суставах, мало способствуют специальному развитию мышц (силовой выносливости). Но с этим утверждением нельзя согласиться.

Все зависит от подбора упражнений, их дозировки и веса отягощения. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (в этом виде спорта нельзя увлекаться большими весами и статическими напряжениями), способствовать развитию специальных групп мышц выполняться, в основном, с малыми весами и большим количеством повторений. Приведем пример таких тренировок.

1. Наклоны со штангой за головой (10—15 раз в одном подходе).

2. Приседания со штангой на плечах (6—10 раз в одном подходе).

3. Выпрыгивания со штангой на плечах (до 6—8 раз).

4. Швунг толчковый из-за головы (5—8 раз в одном подходе).

5. Рывок в стойку с вися, гриф ниже колен, хват штанги средний (4—6 раз).

6. Поднимание на носки, штанга за головой (до 8-10 раз подряд).

7. Вращение туловищем, штанга на плечах (по 6—8 раз в каждую сторону).

8. Рывок в полуприсед, хват широкий (4—6 раз).

9. Тяга, гриф штанги ниже колен (6—8 раз в одном подходе).

10. Жим штанги от груди стоя, хват чуть уже среднего (6—8 раз в одном подходе).

11. Швунг толчковый от груди, чуть отклонив туловище назад (6 раз в одном подходе).

Развитие силовой выносливости не может протекать без соответствующего развития общей выносливости. Для этой цели очень полезны кросс на 3—5 км, бег на выносливость по времени (например, в течение 30—60 мин)

**Список источников информации:**

<https://rfwf.ru/development/science/>

<https://www.powerlifting-gym-shop.ru/blog/tags/tehnika-vypolneniya>

