


Нефтеюганский индустриальный колледж  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»


## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по выполнению самостоятельной работы**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудо-  
вания (по отраслям)**

Согласовано  
Предметной (цикловой)  
МиЕНД  
Протокол № 5 от 10.01 2019г.  
Председатель ПЦК  
 В.В. Шумский

Утверждена  
заседанием методсовета  
протокол № 3 от 17.01 2019г.  
Председатель методсовета  
 Н.И. Савватеева

Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающимися по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик: Нефтеюганский индустриальный колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

Разработчик: Джабраилов М.С. – преподаватель НИК (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
1. Карта самостоятельной работы обучающегося.....	5
2. Порядок выполнения самостоятельной работы .....	6
2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы .....	6
2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы .....	9
Список использованных источников.....	23

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» и предназначены для обучающихся специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

*Целью* методических указаний является обеспечение эффективности самостоятельной работы обучающихся на основе организации их выполнения.

*Задачами* методических указаний по организации самостоятельной работы являются:

- активизация самостоятельной работы обучающихся;
- определение содержания самостоятельной работы обучающихся;
- установление требований к различным формам самостоятельной работы;
- определение порядка выполнения самостоятельной работы обучающимися;
- формулирование методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Методические указания состоят из *карты самостоятельной работы обучающегося*, порядка выполнения самостоятельной работы обучающимся, списка рекомендованной литературы.

В карте самостоятельной работы указаны:

- наименования самостоятельных работ;
- номер и название темы, к которой относится самостоятельная работа;
- вид работы для самостоятельного выполнения;
- планируемые часы на выполнение самостоятельной работы.

При изучении учебной дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы обучающегося:

- выполнение комплекса утренней гимнастики.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся осуществляется в пределах времени отведенного на обязательные учебные занятия по учебной дисциплине.

Предусмотрены следующие виды контроля:

- проверка правильности выполнения физических упражнений.

Результаты контроля используются для оценивания текущей успеваемости обучающихся.

Оценка текущей успеваемости обучающихся выставляется в журнал учебных занятий.

### 1. Карта самостоятельной работы обучающегося

№ ра-боты	№ темы	Наименование самостоятельной работы	Вид работы	Часы
1	<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата по теме: «Основы здорового образа жизни» по одной из предложенных тем	Оформление реферата	2
2		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации	Выполнение комплекса упражнений	38
3	<b>Тема 2.</b> Баскетбол	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук	Выполнение комплекса упражнений	46
4	<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета	Выполнение комплекса упражнений	46
5		<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата по теме: «Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Оформление реферата	2
6	<b>Тема 4.</b> Плавание	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие плечевого пояса	Выполнение комплекса упражнений	12
7	<b>Тема 5.</b> Лыжная подготовка	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений	10
8	<b>Тема 6.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие основных мышечных групп	Выполнение комплекса упражнений	16
<b>ИТОГО:</b>				<b>172</b>

## 2. Порядок выполнения самостоятельной работы

### 2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы

#### Подготовка реферата

Реферат представляет собой систематическое и последовательное изложение какого-либо вопроса по предложенной теме.

Основные требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

Принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям. При написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

Объем реферата может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

#### *Этапы работы над учебным рефератом*

- Выбор темы.
- Подбор и изучение основных источников по теме.
- Составление библиографии (списка литературы)
- Обработка и систематизация информации.
- Разработка плана реферата.
- Написание реферата.

#### *Структура реферата*

- ✓ Титульный лист.
- ✓ Оглавление. Последовательно излагаются названия пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.
- ✓ Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферата.

- ✓ Основная часть. Каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельный вопрос, логически является продолжением предыдущего.
- ✓ Заключение. Подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата.
- ✓ Список литературы. Как правило, при разработке реферата используют не менее 7-10 различных источников.
- ✓ Приложение.

#### *Рекомендации по написанию реферата*

- Реферат следует записывать лаконичным литературным языком.
- Не начинайте текст реферата с повторения его названия.
- Максимально используйте существующую в данной области знания терминологию.
- При первом применении новых терминов объясните их значение, избегая сложных конструкций, а также предложений, не имеющих прямого отношения к определению термина.
- Строго соблюдайте единообразие условных обозначений, символов, размерностей и сокращений, оформления цитат и примечаний в сносках.
- Детальные таблицы, схемы, сложные чертежи, подробные статистические данные или карты лучше помещать в приложении. В тексте реферата дайте их краткую словесную характеристику и сформулируйте выводы, которые следует сделать на основании приведенных материалов.
- В заключение сделайте краткий вывод по существу реферируемого предмета.

При написании реферата необходимо соблюдать требования, предусмотренные «Общими требованиями к подготовке и оформлению текста рефератов, докладов, проектов, работ на конференции и выставки обучающихся в Нефтеюганском индустриальном колледже (филиале) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»».

При написании и оформлении работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии.

#### *Критерии оценок*

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.



## 2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы

### Рекомендации по выполнению комплексов упражнений

#### Тема 1 Легкая атлетика

**Подготовка реферата в соответствии с требованиями п.2.1. Методических указаний по теме «Основы здорового образа жизни»:**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье.
3. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### **Комплекс упражнений для развития координации**

Перед началом занятий рекомендуется пройти несложный тест, который проверит чувство равновесия и поможет определить, как развить координацию движений наиболее эффективно. Встаньте на одну ногу. Другую ногу согните в колене и поднимите так высоко к груди, как сможете. Через минуту поменяйте ноги. После этого оцените себя, ответив на вопросы: было ли вам легко сохранять равновесие; на какой ноге было проще стоять. Теперь повторите тест, но при этом закройте глаза.

Если вы смогли удержаться на каждой ноге в течение 30 секунд, то никаких проблем с равновесием нет. В противном случае рекомендуется регулярно делать упражнения на координацию движений и повторять тест каждый месяц для отслеживания результатов. Мониторинг прогресса прекрасно поддерживает мотивацию и помогает не забросить начатое.

**Координация** (от лат. *coordinatio*–взаимоупорядочение) – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений,

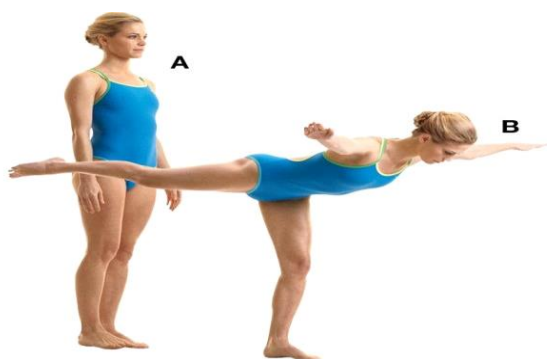
в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

### 1. Равновесие

Исходное положение – стоя. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой. В идеале нога поднимается на 90 градусов. По крайней мере стремитесь к этому.

### 2. Ласточка

И.п. – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой стороной.



### 3. Приседание на одной ноге

И.п. – стоя. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой.



### 4. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 –поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. 15-20 секунд держать.

Усложнить – положить руки на пол, можно покачать ногами, достав носками пола за головой.

Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.



## 5. Крокодил

И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.

Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно земле.

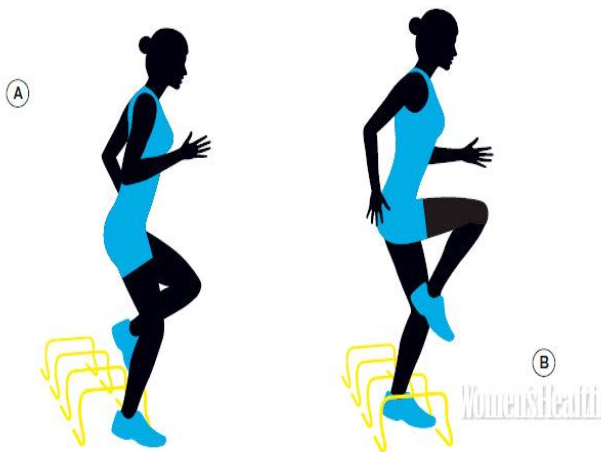
Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от земли. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно земле.



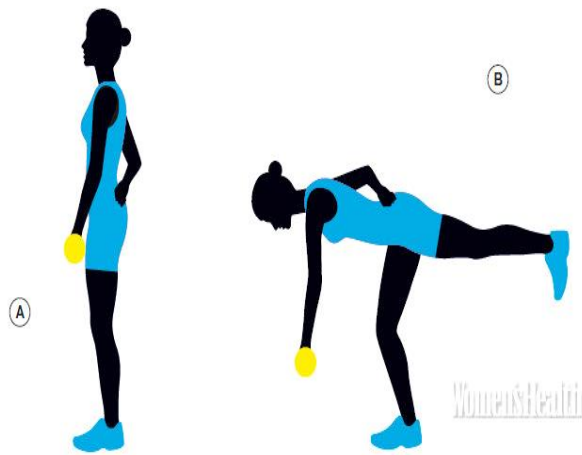
Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота; ну и просто попытки встать в крокодил.

## 6. Прыжки с препятствиями



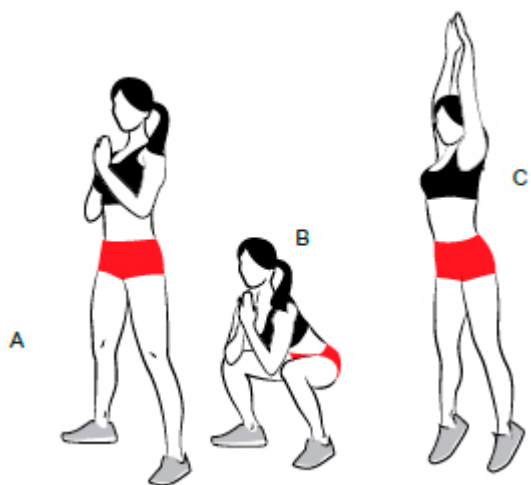
## 7. Румынская тяга на одной ноге



**8. Выпады с ротацией**



**9. Приседания «Мне бы в небо»**



**10. Т-планка**



**11. Стретч в ходьбе**



**12. Дотягивания на одной ноге + жим**



**13. Броски медбола**



**14. Скрестный выпад**



### 15. Запрыгивания на платформу



### Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни» в соответствии с требованиями п.2.1. Методических указаний

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

## Тема 2 Баскетбол

### Комплекс упражнений для развития мышц рук

#### Рекомендации к тренировкам

По причине небольшого размера мышц и большого количества читинга в технике есть следующие рекомендации к тренировкам:

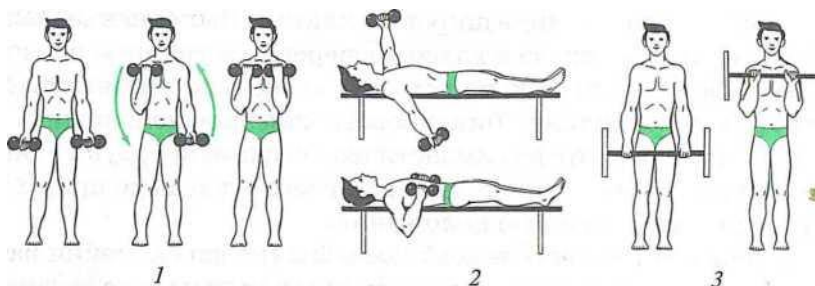
1. **Обязательное предутомление.** Это минимизирует переход нагрузки на большие мышечные группы, что позволит улучшить проработку мелких мышц рук.

2. Прорабатывайте одну мышечную группу за тренировку. Например, спина + бицепс, или грудь + трицепс. Это оптимизирует рабочий процесс и позволяет совмещать тяжелые базовые движения со специальными.
3. Уделяйте задним дельтам должное внимание. Дельты плохо прорабатываются при жимах, поэтому их лучше прорабатывать махами.
4. Не используйте суперсеты. Эта техника предназначена только для преодоления силового и объемного плато.
5. Обязательно работайте в многоповторном стиле. Это снижает риск травм и увеличивает наполненность кровью мышц. Малые мышцы лучше откликаются на такую нагрузку, т.к. изначально не предназначены для подъема больших весов.

Стоя, ноги врозь, руки опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперед. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

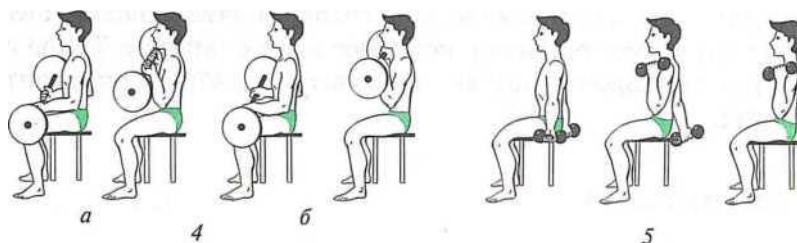
1. Лежа на спине на горизонтальной гимнастической скамейке, руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки со штангой опущены, кисти повернуты ладонями вниз, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.



3. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки со штангой лежат на коленях, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах (а). То же с ладонями, повернутыми вниз (б).

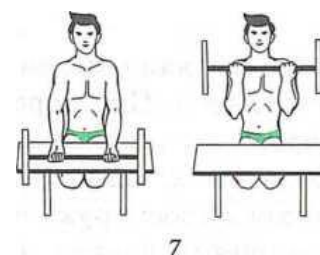
4. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями кнаружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.



5. Наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.



6. Стоя на коленях перед гимнастической скамейкой, на которой лежит штанга. Поднимание штанги до уровня груди.

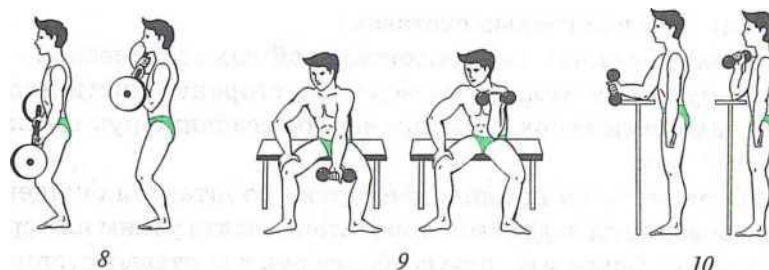


7. Стоя в полуприседе, в руках штанга, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята

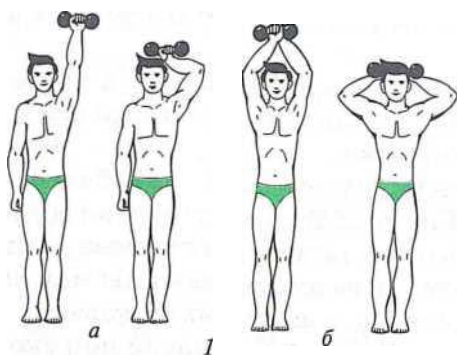
узким или средним хватом, локти упираются в бедра. Сгибание рук в локтевых суставах.

8. Сидя на гимнастической скамейке, колени широко разведены, правая рука в упоре кистью в колено, туловище слегка повернуто вправо и наклонено вперед, левая рука с гантелью находится между коленей и повернута ладонью вперед. Сгибание левой руки в локтевом суставе; в локтевом суставе с одновременным поворотом кисти и предплечья вовнутрь и наружу. То же другой рукой.

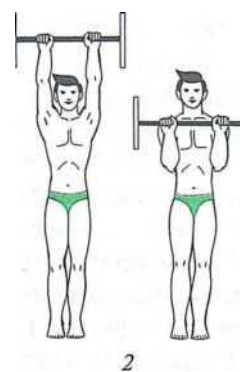
9. Стоя, правая рука с гантелью лежит на подушке стойки. Сгибание руки в локтевом суставе. То же другой рукой.



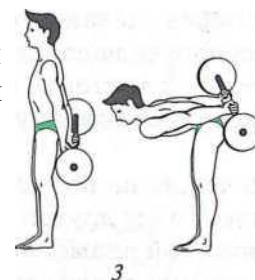
10. Стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой (а). Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки (б).



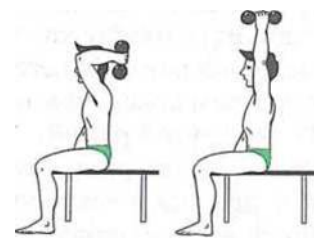
11. Стоя, руки со штангой подняты вертикально вверх, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.



12. Стоя, штанга в руках за спиной, кисти повернуты ладонями вверх. Наклоны вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой. Выполнять в медленном темпе.



13. Сидя на гимнастической скамейке, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же



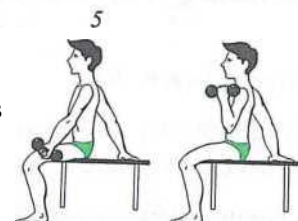


другой рукой.

14. Упор лежа сзади на согнутых руках, ноги согнуты с опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.



15. Сидя на гимнастической скамейке, правая рука в упоре сзади, в левой, максимально отведенной в сторону-гантель. Сгибание в локтевом суставе руки, удерживающей гантель. То же другой рукой.



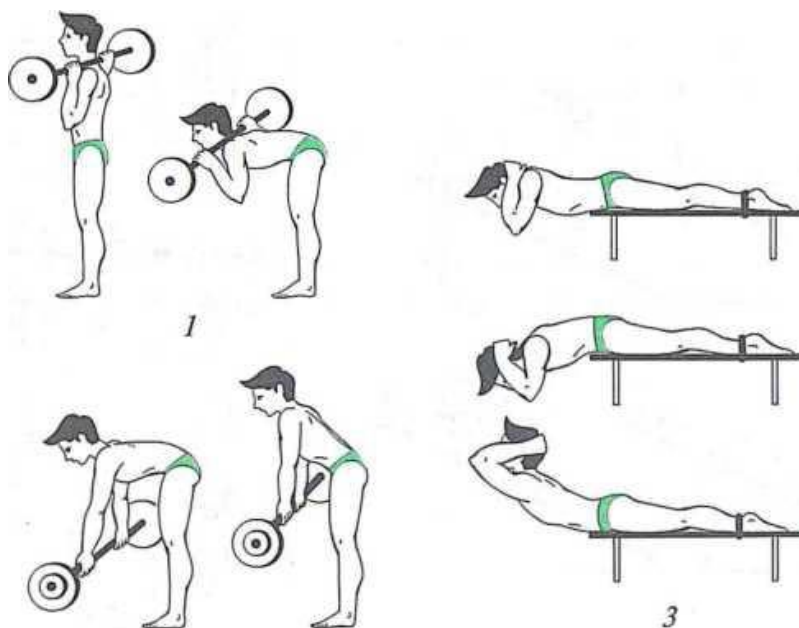
### Тема 3 Волейбол

#### Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета

1. Стоя со штангой, удерживаемой руками на плечах. Медленные наклоны туловища вперед и быстрое возвращение в исходное положение.

2. Стоя, туловище наклонено вперед, руки удерживают широким хватом штангу большой массы. Поднимание снаряда до уровня середины бедра усилием мышц спины. Руки в локтевых суставах не сгибать.

3. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги зафиксированы, конец скамейки доходит до уровня пояса, руки за головой, локти разведены в стороны. Наклоны вперед и прогибание туловища максимально назад.



4. Стоя, ноги на ширине плеч, груз в прямых руках над головой. Наклоны туловища вправо, влево, круговые движения. Таз зафиксирован.

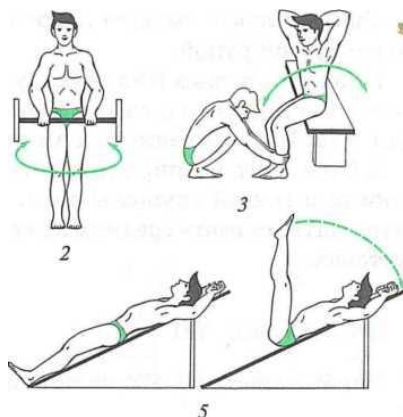


Стоя, груз в руках на уровне таза. Повороты туловища влево, вправо. Ноги прямые, таз зафиксирован.

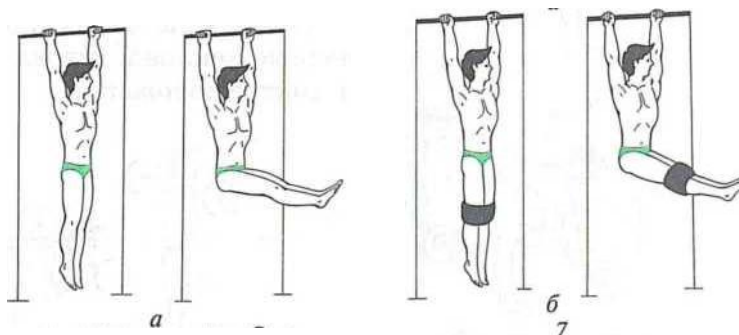
5. Сидя поперек гимнастической скамейки, стопы зафиксированы (удерживаются партнером), таз на краю скамейки, туловище на весу, руки за головой, локти разведены. Сгибание и разгибание туловища в поясничном отделе позвоночного столба.

6. Лежа на гимнастической скамейке. Руки фиксируют туловище хватом за скамейку на уровне головы. Сгибание прямых ног. Пальцы ног касаются скамейки за головой.

7. Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки удерживают тело хватом за головой. Поднимание прямых ног до вертикального положения или касания пальцами ног скамейки за головой.

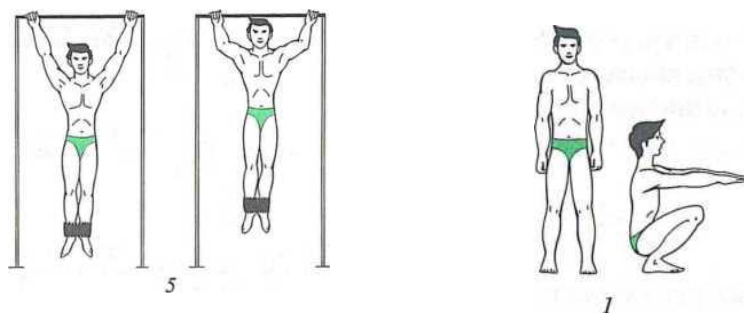


8. Вис на перекладине. Поднимание прямых ног. Сгибание происходит в поясничном отделе (а). Для увеличения нагрузки к коленям можно прикрепить груз (б).



1. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Приседания с вытянутыми вперед руками. Пятки от пола не отрывать.

2. Стоя, ноги вместе, левая рука в упоре в гимнастическую стенку, скамейку и т. д. Приседания на правой ноге с вытянутой вперед прямой левой ногой. То же на другой ноге.



## Тема 4. Плавание

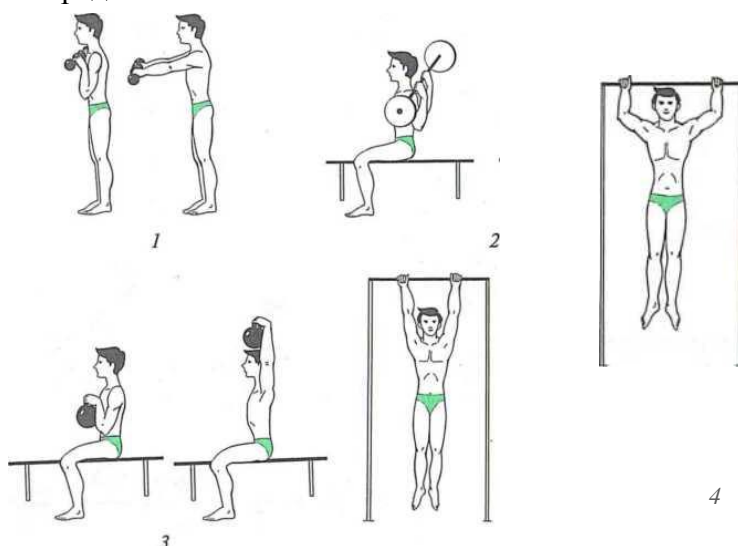
### Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса

Первое время часть упражнений лучше включать в утреннюю зарядку, а затем уже можно отводить для всего комплекса целиком специальное время. Каждое упражнение повторяйте 15–20 раз, по мере тренированности упражнения выполняйте в трех или четырех подходах. Между упражнениями делайте паузу в 40–50 секунд для расслабления мышц, на которые приходилась наибольшая нагрузка.

1. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз, сосредоточив внимание на работе мышц спины.

2. Сидя на гимнастической скамейке, штанга взята широким хватом за головой. Жим.

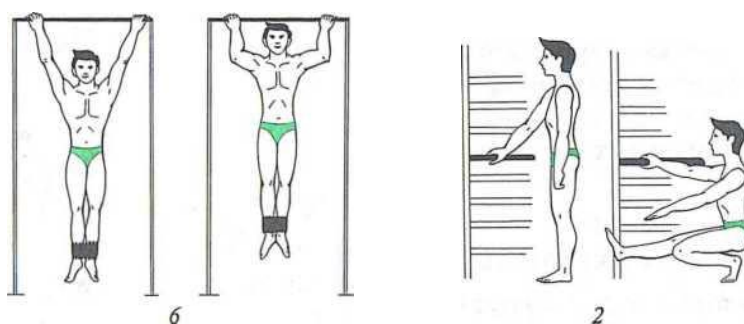
3. Сидя на гимнастической скамейке, гири в руках в положении «на груди». Жим двух гирь одновременно и поочередно.



4. Вис на перекладине широким прямым хватом. Подтягивание с касанием затылком перекладины.

5. Вис на перекладине широким прямым хватом с грузом на ногах. Подтягивание.

6. Вис на перекладине широким обратным хватом с грузом на ногах. Подтягивание.



## Тема 5. Лыжная подготовка

### Комплекс дыхательных упражнений

Простейший комплекс дыхательных упражнений можно освоить за несколько занятий. В зависимости от степени подготовки организма усвоение техники правильного дыхания займет у разных людей от одной до трех недель. Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики включает несколько базовых приемов – начните именно с них. Ниже описано, какие бывают дыхательные упражнения и даны рекомендации по их правильному выполнению. Благодаря работе органов дыхания наш организм обогащается кислородом, очищается и нормально функционирует. Функции дыхательной системы: дыхание и газообмен, терморегуляция, увлажнение воздуха, защита от воздействий внешней среды. Ткань легких участвует в водно-солевом и липидном обмене, в синтезе гормонов, в ней хранится резервная часть крови.

1. Встать прямо, не напрягаясь, и опустить свои руки вдоль всего туловища.
2. Сделать выдох. Затем начать медленный вдох. Далее по мере наполнения своих легких, плечи медленно поднимать, затем следует без задержки сделать выдох, при этом опуская плечи.
3. Со вдохом по мере заполнения своих легких, плечи неспешно отводить назад, при этом сводя лопатки, сближая руки за спиной. Далее медленно выдохнуть, неторопливо выдвигая плечи и руки вперед, при этом сжимая грудную клетку. Плечи и руки не напрягать.
4. Со вдохом не спеша наклониться вправо, при этом растягивая левый бок. Сделать выдох и вернуться в свое исходное положение. И затем так же проделать и влево. Руки и шею при этом не сгибать, держать ровной спину.
5. Выполнить выдох. Медленно голову наклонить назад, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, сделать глубокий вдох. С выдохом голову наклонить немного вперед, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, далее посмотреть на свои колени. Руки при этом свободно висят вдоль всего туловища.
6. Сделать вдох. Плавно и медленно скручивать позвоночник, отводя при этом одну из рук за спину, а другую вперед, далее делаем выдох. При полном возврате в свое исходное положение сделать опять вдох. Бедра должны быть неподвижны. Затем повторить то же, только в обратную сторону (упражнение это достаточно эффективно).
7. Сделать круговые движения своими плечами, при этом имитируя движения гребца. Сперва левым плечом, а затем и правым, в конце обоими одновременно. Само дыхание произвольное.

Все эти упражнения дыхательной разминки следует выполнять в течение 5—15 минут. По окончании упражнений отдохнуть и расслабиться.

## Тема 6. Атлетическая гимнастика

### Комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп

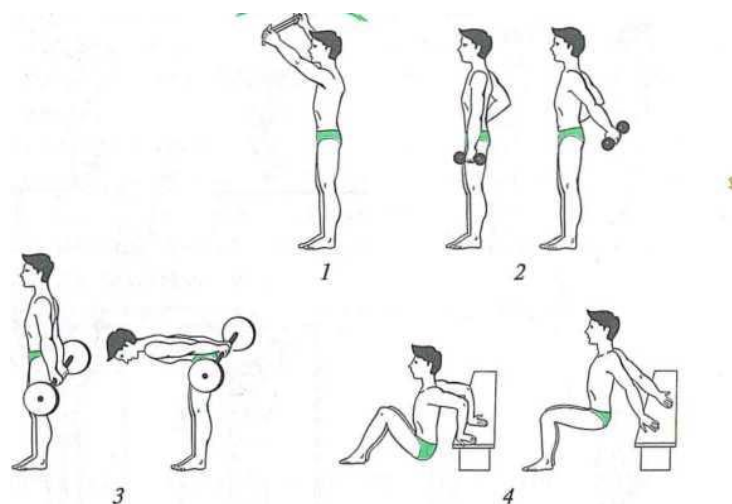
Краткие сведения об основных комплексах упражнений, рассчитанных для отдельных групп мышц. Упражнения для основных мышц рук, спины, живота (пресса), ног, их характеристика и описание. Особенности выполнения упражнений с гантелями и грифом штанги.

1. Стоя, руки подняты вверх, в руках эспандер. Движение прямых рук через стороны вперед и назад за голову только в плечевых суставах.

2. Стоя, правая рука с гантелью или гирей опущена, левая в упоре о левое бедро. Отведение прямой правой руки максимально назад — вверх. То же другой рукой.

3. Стоя, штанга в руках за бедрами. Поднимание штанги назад — вверх на прямых руках с одновременным наклоном туловища вперед.

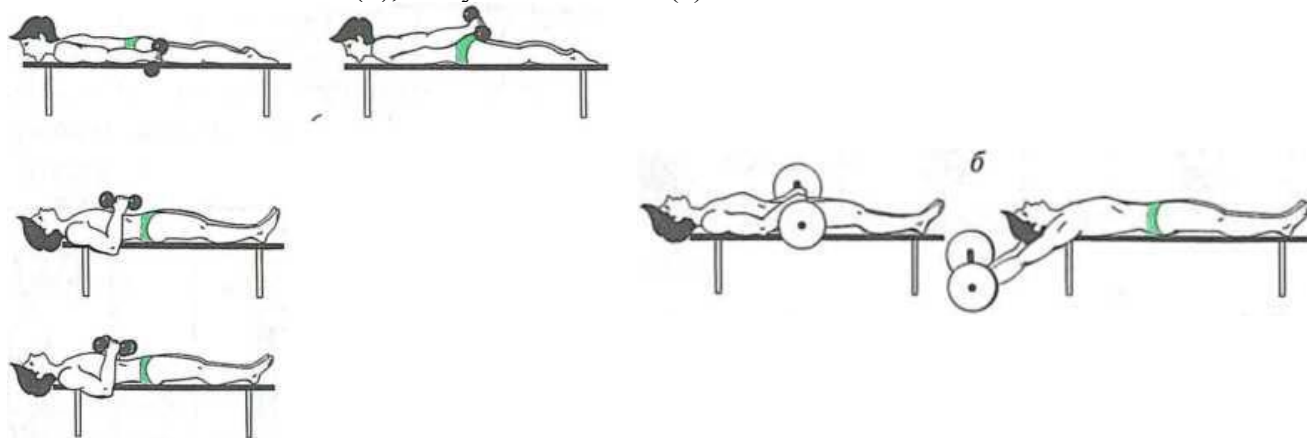
4. Сидя на полу, упор руками сзади в гимнастическую скамейку (шире плеч), ноги согнуты в коленных суставах. Выход в упор на прямые руки. Фиксировать конечное положение до 6 с.



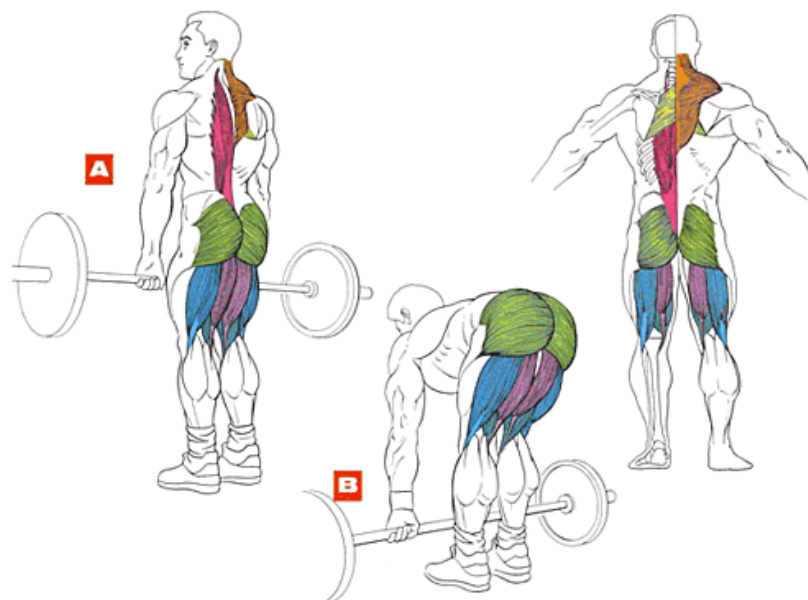
5. Вис на перекладине широким хватом. Выполнение поворотов туловища вправо и влево поочередным усилием правой и левой широчайших мышц спины, несколько подтягиваясь плечом к перекладине. Фиксировать конечное положение.

6. Лежа на животе на гимнастической скамейке, руки с гантелями на бедрах. Поднимание рук вверх—назад до предела. Возвращение в исходное положение.

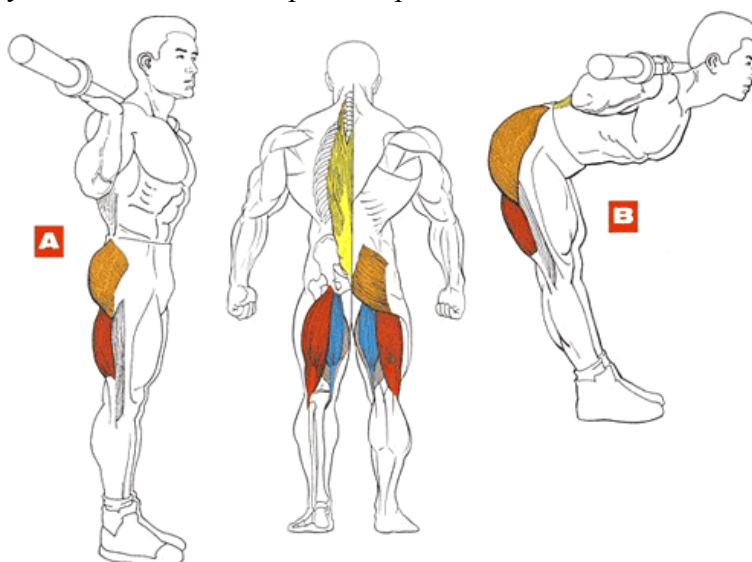
7. Лежа на гимнастической скамейке (конец скамейки расположен на уровне плеч), руки с тяжелой гантелью на животе. Отведение прямых рук далеко за голову (почти касаясь гантелью пола) и возвращение в исходное положение (а). Такое же упражнение может выполняться со штангой (б), с двумя гантелями (в)



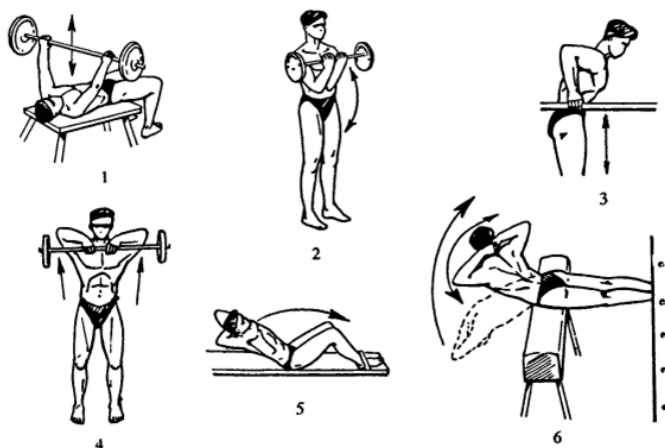
8. Становая тяга штанги (гири). И.П. в наклоне, ноги на ширине плеч, немного согнуты. Выпрямляемся до вертикального положения за счет мышц спины, штанга в прямых руках.



9. Наклоны. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой. Наклон до угла 90 град, вернуться в И.П. Ноги держать прямые



10. Разгибание туловища из положения лежа лицом вниз поперек тренировочной скамьи или на специальном станке. И.П. лежа лицом вниз, таз на скамье, гимнастическом коне или аналогичном приспособлении, ноги закреплены чуть ниже уровня таза, верхняя часть туловища свешивается вниз, руки в замке на затылке. Поднимать верхнюю часть туловища, стараясь как можно больше прогнуться в спине, как можно выше поднять голову. Для увеличения нагрузки можно взять в руки, прижав к груди, отягощение - гантелю, блин от штанги



## **Список использованных источников**

### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с.– Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9).

### **Дополнительные источники:**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E).

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fizra137.narod.ru/>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm>