

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению
самостоятельных внеаудиторных работ
по учебной дисциплине

ОП.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА

Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство
Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)

Квалификация: техник
Форма обучения: очная

г. Южно-Сахалинск
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР

 Е.Н. Ермоласва

« 19 » 05 2025 г.

Составитель: Добродомов П.В., преподаватель ПТК СахГУ

Одобрена на заседании ИЦК

Дисциплин физической культуры и

безопасности жизнедеятельности

Протокол № 7 от « 13 » 05 2025 г.

Председатель ИЦК

 - П.В. Добродомов

1. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучить приложение 1. Ответить на вопросы тестового задания творческого характера.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 1.2. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги» Бег на 500, 1000 м.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Характеристика легкой атлетики как вида спорта».

Форма отчёта: доклад.

Тема 1.3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 2. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 1.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 3. Выполнить комплекс прыжковых упражнений со скакалкой.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 1.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Составить кроссворд по терминологии - легкая атлетика.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Раздел 2. Настольный теннис

Тема 2.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры – упражнения.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Составить кроссворд по терминологии – настольный теннис.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 2.2. Подача. Технический прием «накат». Игры-упражнения.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Настольный теннис как вида спорта».

Форма отчёта: доклад.

Задание 2. Изучив приложение 4. Ответить на вопросы тестового задания творческого характера

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 2.3. Подача. Технический прием «срезка». Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 5. Выполнить комплекс упражнений для развития ловкости.

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 6. Ответить на вопросы тестового задания.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 3.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Составить кроссворд по терминологии - баскетбол.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 3.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 7. Выполнить комплекс упражнений для развития силы.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 3.4. Техника владения мячом.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 8. Выполнить комплекс упражнений ОФП – сила.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 3.5. Технические приемы игры в баскетбол.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Характеристика баскетбола как вида спорта».

Форма отчёта: доклад.

Тема 3.6. Техника владения мячом. Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить подвижные игры с элементами баскетбола (броски) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 4. Мини – волейбол

Тема 4.1. Подача мяча.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Характеристика мини-волейбола как вида спорта».

Форма отчёта: доклад.

Задание 2. Изучив приложение 10. Выполнить комплекс упражнений для развития скоростно–силовых качеств.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 4.2. Прием мяча.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 11. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 4.3. Передача мяча. Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 12. Выполнить комплекс упражнений ОФП – ловкость.

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 13. Ответить на вопросы тестового задания.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 5.2. Попеременный двухшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 14. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 5.3. Одновременный бесшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Составить кроссворд по понятиям: «Олимпийские виды спорта»

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 5.5. Спуски, подъемы.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития силовых качеств (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 5.6. Повороты, торможения.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами лыжного спорта (повороты, торможения) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 5.7. Игровые задания с элементами лыжного спорта.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 16. Выполнить комплекс упражнений ОФП – гибкость.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 5.8. Техника лыжных ходов.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития выносливости (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 5.9. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 1000 м на время.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития скоростно-силовых качеств (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 6. Волейбол

Тема 6.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 17. Ответить на вопросы тестового задания.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Тема 6.2. Подача мяча: верхняя, нижняя и боковая. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития гибкости (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 6.3. Передача, подача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития ловкости (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 6.4. Игровые задания с элементами волейбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами волейбола (подача) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 6.5. Зачетное занятие. Подача и передача мяча.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Составить кроссворд по терминологии – волейбол.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Раздел 7. Бадминтон

Тема 7.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов. Произвольная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 18. Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости бадминтониста.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 7.2. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклады на тему: «История развития бадминтона».

Форма отчёта: доклад.

Раздел 8. Легкая атлетика

Тема 8.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 19. Выполнить комплекс упражнений ОФП – быстрота.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 8.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 м.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 20. Выполнить комплекс прыжковых упражнений для легкоатлетов.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 21. Выполнить комплекс ОРУ на развитие силы рук и плечевого пояса.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 8.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. на время. Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Классификация и общая характеристики легкоатлетических упражнений».

Форма отчёта: доклад.

Тема 8.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 22. Выполнить комплекс ОРУ на развитие силы мышц ног.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 8.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Этапы развития легкой атлетики».

Форма отчёта: доклад.

Раздел 9. Настольный теннис

Тема 9.1. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры-упражнения.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Развитие настольного тенниса в России и СССР».

Форма отчёта: доклад.

Тема 9.2. Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 23. Выполнить комплекс прыжковых упражнений для теннисистов

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 9.3. Поддача. Технический прием «срезка». Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами настольного тенниса в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 10. Баскетбол

Тема 10.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Технические приемы игры в нападении: ловля и передача мяча».

Форма отчёта: доклад.

Тема 10.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 24. Выполнить комплекс ОРУ для ног тазового пояса.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 10.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Технические приемы игры в защите».

Форма отчёта: доклад.

Тема 10.4. Техника овладения мячом: накрывание, отбивание мяча. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития быстроты (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 10.5. Технические примы игры в баскетболе.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 25. Выполнить комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса – для пальцев и кистей.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 10.6. Техника владения мячом. Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами баскетбола (передачи) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 11. Лыжная подготовка

Тема 11.1. Попеременный двухшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «История развития лыжного спорта».

Форма отчёта: доклад.

Тема 11.2. Попеременный двухшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 26. Выполнить комплекс упражнений – координация движений.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 11.3. Одновременный бесшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития силовых способностей (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 11.4. Одновременный одношажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 27. Выполнить комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса – сгибателей и разгибателей предплечья

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 11.5. Спуски, подъемы.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития выносливости (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 11.6. Повороты, торможения.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 10. Выполнить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 11.7. Техника лыжных ходов.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития скоростно-силовых качеств (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 11.8. Игровые задания с элементами лыжного спорта.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами лыжной подготовки (спуски, подъемы) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 12. Волейбол

Тема 12.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «История развития волейбола».

Форма отчёта: доклад.

Тема 12.2. Поддача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития гибкости (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 12.3. Игровые задания с элементами волейбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами волейбола (передача, прием) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 12.4. Нападающий удар. Учебная игра.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 12. Выполнить комплекс упражнений ОФП – ловкость.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 12.5. Поддача, передача мяча. Зачетное занятие.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития ловкости (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 13. Бадминтон**Тема 13.1. Удар над головой справа, нападающий удар над головой справа.****Произвольная игра****Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 28. Выполнить комплекс для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 13.2. Укороченный удар. Зачетное занятие**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Основы технические приемы бадминтона».

Форма отчёта: доклад.

Задание 2. Составить кроссворд по терминологии – бадминтон.

Форма отчёта: рабочая тетрадь.

Раздел 14. Легкая атлетика**Тема 14.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт.****Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Основы техники легкоатлетических упражнений».

Форма отчёта: доклад.

Тема 14.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития быстроты (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 14.3. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег 4x100 м. Метание гранаты на дальность.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами легкой атлетики (прыжки) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 14.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 29. Выполнить комплекс прыжковых упражнений.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 14.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 30. Выполнить комплекс ОРУ для мышц ног.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 14.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 31. Выполнить комплекс ОРУ для мышц туловища.

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 15. Баскетбол

Тема 15.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 32. Выполнить комплекс упражнений - силовые способности.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 15.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Технические приемы игры в нападении: ведение, броски мяча».

Форма отчёта: доклад.

Тема 15.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами баскетбола (ведение) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 15.4. Технические примы игры в баскетболе

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 33. Выполнить комплекс ОРУ для шеи.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 15.5. Техника владения мячом. Зачетное занятие.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Изучив приложение 34. Выполнить комплекс ОРУ для мышц рук.

Форма отчёта: практическое задание.

Раздел 16. Лыжная подготовка

Тема 16.1. Попеременный двухшажный ход.

Методические рекомендации по выполнению работы

Задание 1. Подготовить доклад на тему: «Олимпийские виды лыжного спорта».

Форма отчёта: доклад.

Тема 16.2. Попеременный двухшажный ход.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития силовых качеств (Приложение 15).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 16.3. Одновременный бесшажный ход.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 35. Выполнить комплекс ОРУ на развитие силы мышц ног «Пистолет».

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 16.4. Одновременный одношажный ход.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) для развития скоростно-силовых качеств (Приложение 15).

Тема 16.5. Спуски, подъемы.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 36. Выполнить комплекс упражнений для развития боковых мышц живота.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 16.6. Повороты, торможения.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 11. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 16.7. Техника лыжных ходов.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Подобрать и оформить игровые задания с элементами лыжной подготовки (лыжные хода) в карточки-задания (Приложение 9).

Форма отчёта: практическое задание.

Тема 16.8. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 1000, 3000 м на время.**Методические рекомендации по выполнению работы**

Задание 1. Изучив приложение 37. Выполнить комплекс упражнений ОФП – выносливость.

Форма отчёта: практическое задание.

3. Критерии оценки выполненной работы**Критерии оценки теста:**

85 – 100 % правильных ответов	<i>отлично</i>
70 – 84 % правильных ответов	<i>хорошо</i>
52 – 69% правильных ответов	<i>удовлетворительно</i>
0 – 51 % правильных ответов	<i>неудовлетворительно</i>

Критерии оценки доклада:

№ п/п	Критерии	Оценка (в баллах)
1	Качество доклада	1 - докладчик зачитывает сообщение; 2 - докладчик рассказывает, но не объяснена суть работы; 3 - доклад четко выстроен; 4 - докладчик хорошо излагает материал и владеет иллюстративным материалом; 5 - доклад производит очень хорошее впечатление
2	Качество ответов на вопросы	1 - докладчик не может четко ответить на вопросы; 2 - докладчик не может ответить на большинство вопросов; 3 - докладчик отвечает на большинство вопросов
3	Использование демонстрационного материала	1 - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком; 2 - демонстрационный материал использовался докладчиком не в полном объеме; 3 - автор предоставил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался
4	Оформление демонстрационного материала	1 - демонстрационный материал плохо оформлен; 2 - демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть неточности; 3 - к демонстрационному материалу нет претензий
5	Владение автором специальным и научным аппаратом	1 - автор владеет базовым аппаратом; 2 - использованы общенаучные и специальные термины; 3 - показано владение специальным аппаратом
6	Четкость выводов, обобщающих сообщение	1 - выводы имеются, но они не доказаны; 2 - выводы нечеткие; 3 - выводы полностью характеризуют работу
ИТОГО		

Критерии перевода баллов

16-18 баллов	<i>отлично</i>
11-15 баллов	<i>хорошо</i>
8-10 баллов	<i>удовлетворительно</i>
6-7 баллов	<i>неудовлетворительно</i>

Оценка оформления кроссворда осуществляется по следующим показателям:

№ п/п	Критерии оценки	Баллы
1	Наличие титульного листа	1
2	Объем и количество слов (не менее 20)	1
3	Аккуратность оформления	1
4	Форма, тип кроссворда	1
5	Способ презентации (письменный, печатный, электронный вариант)	1
6	Задания (все определения, формулировки должны быть все однотипны)	1
7	Информативная точность и достоверность фактов	1
8	Орфографическая точность и достоверность фактов	1
9	Источники информации (с указанием сайтов, авторов)	1
10	Ключи к кроссворду	1
Итого:		10

Перевод баллов в качественную оценку

10 баллов	<i>отлично</i>
8-9 баллов	<i>хорошо</i>
6-7 балла	<i>удовлетворительно</i>

Менее 5 баллов	<i>неудовлетворительно</i>
----------------	----------------------------

Оценка составления подвижных игр осуществляется по следующим показателям:

№ п/п	Критерии оценки	Баллы
1	Количество игр (не менее 4)	1
2	Аккуратность оформления	1
3	Игры соответствуют физическому качеству	1
4	Наличие всех структурных компонентов	1
5	Схемы соответствуют требованиям к упражнению	1
6	Наличие условных обозначений	1
7	Правила соответствуют содержанию игры	
8	Четкость, логичность, структурированность материала	1
9	Терминологическая точность	1
10	Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок.	1
Итого:		10

Перевод баллов в качественную оценку

10 баллов	<i>отлично</i>
8-9 баллов	<i>хорошо</i>
6-7 балла	<i>удовлетворительно</i>
Менее 5 баллов	<i>неудовлетворительно</i>

Оценка составления комплекса упражнений осуществляется по следующим показателям:

№ п/п	Критерии оценки	Баллы
1	Соответствие дозировки возрастным особенностям занимающихся	1
2	Наличие всех структурных компонентов	1
3	Четкость, логичность, структурированность материала	1
4	Терминологическая точность	1
5	Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок	1
6	Эстетичность оформления	1
7	Схематичное изображение в организационно-методических указаниях	1
Итого:		7

Перевод баллов в качественную оценку

7 баллов	<i>отлично</i>
5-6 баллов	<i>хорошо</i>
3-4 балла	<i>удовлетворительно</i>
Менее 2 баллов	<i>неудовлетворительно</i>

Список литературы

Основные источники

1. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС 2 поколения. Методич. Рекомендации. М.: 2022. 240 с.
2. Жабиков Е.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие. Челябинск, 2022. 195 с.
3. Легкоатлетические прыжки в школе. Учебное пособие. Екатеринбург, 2022. 62 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Просвещение, 2014. 185 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М., Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 279 с.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. М.: Физкультура и спорт, 2012. 164 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Мн.: Высшая школа, 2014. 256 с.
6. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. высш. образования. М.: Академия, 2014. 288 с.
7. Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И. Теория и методика спортивных игр: Учебник для студ. учреждений высш. образования. М.: Академия, 2014. 464 с.
8. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: Методическое пособие. М.: Планета, 2015. 272 с.
9. Коджима Х.И. Японский мини-волейбол. СПб.: Олимпия, 2016. 160 с.
10. Корнеева Е.С. Правила игры в мини – волейбол по японски. М.: ФиС, 2015. 26 с.
11. Казанцева Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие. Иркутск.: БГУ, 2016. 140 с.
12. Кузнецова Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие. Иркутск.: БГУ, 2016. 140 с.
13. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 272 с.
14. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: Учебник. для студ. учреждений высш. образования. М.: Академия, 2014. 352 с.
15. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
16. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Просвещение, 2010. 125 с.
17. Савин М.В. Беляева А.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 368 с.
18. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2010. 142 с.
19. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. образования. М.: Академия, 2015. 176 с.
20. Шлагер В. Настольный теннис. М: Эксмо. 2016. 61 с.

Интернет - ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Приложение 1.Тестовое задание творческого характера:

Попытайтесь ответить на вопросы:

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.
11. Как называется бег по пересеченной местности?
12. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
13. Перечислите кроссовые дистанции.
14. Способы преодоления вертикальных препятствий.
15. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Приложение 2. Комплекс упражнений для развития быстроты (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-вниз. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. В быстром темпе наклониться вперед до горизонтального положения, руки прямые вверх. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.

3. И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны с гантелями 2 кг. Наклоны туловища в правую и левую стороны.

4. И.п. сед ноги врозь, руки за головой. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ноги.

5. И.п. лежа на спине, руки за головой. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх.

6. И.п. присед, руки произвольно. Встать, переходя в равновесие на одной ноге, другую отвести назад, руки – вверх, в стороны.

7. И.п. упор присев. Встать и подняться на носках, тянуться руками вверх, с отведением поочередно правой (левой) ноги назад-вверх, прогибаясь. Затем вернуться в И.п.

8. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Темповые подскоки вверх со сгибанием ног в группировку.

9. И.п. стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения и хлопок рук под коленом.

10. И.п. согнувшись, колени прямые, руки касаются голени ног. Выпрыгивание вверх со взмахом рук.

Приложение 3. Комплекс упражнений для развития прыгучести со скакалкой (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.

2. Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.

3. Прыжки из стороны в сторону. Прыжок влево, прыжок вправо, так тренируются боксеры.

4. Бежим на месте (не перемещаясь), пропуская каждый шаг через скакалку.

5. Прыжки с перекрещиванием ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Пример: левая нога впереди, правая сзади, затем наоборот.

6. Прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются.

7. Прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой.
8. Прыжки на одной ноге, затем прыжки на другой ноге. Например, 5 раз левой, затем 5 раз правой (можно больше).
9. Высокий прыжок с прокруткой скакалки два раза.
10. Интенсивный рывок с прыжками вперед, затем менее интенсивные прыжки назад с чередованием ног.

Приложение 4. Тестовое задание творческого характера:

Попытайтесь ответить на вопросы:

1. Какие способы держания ракетки вы знаете?
2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
3. С чего начинается игра?
4. Сколько партий в игре?
5. До какого счета играется одна партия?
6. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
7. Какие физические качества развивает игра?
8. Что такое «подрезка»?
9. Что такое «накат»?
10. Что такое «топ-спин»?

Приложение 5. Комплекс упражнений для развития ловкости (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. о.с. В ходьбе – сочетая движение рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.
2. И.п. о.с. Одновременная постановка рук на 8 счетов на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверх с последующим возвращением рук обратно вниз.
3. И.п. упор присев на полу. Прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевом суставе. Затем через упор присев встать и повернуться на 180 градусов для выполнения упражнений в обратном направлении.
4. И.п. полуприсед, руки сзади. Падением вперед перейти в упор лежа, правая (левая) нога вверх-назад. Совершив хлопок руками, через упор присев встать с поворотом на 180 градусов для выполнения упражнения в обратном направлении.
5. И.п. лежа на животе, держать малый мяч в руках впереди. Подбрасывать и ловить малый мяч двумя руками.
6. И.п. тоже. Держать малый мяч в левой (правой) руке и перебрасывать из руки в руку.
7. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны, согнуты в локтях, в левой руке малый мяч. Темповое перебрасывание по восходящей траектории малого мяча из руки в руку.
8. И.п. стойка ноги врозь, малый мяч в руках за спиной. Перебрасывание мяча из-за спины, двумя руками через голову.
9. И.п. стойка ноги врозь, руки с малыми мячами впереди. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.
10. И.п. тоже. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

Приложение 6. Тестовые задания творческого характера:

Попытайтесь ответить на вопросы:

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?

6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «23 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Приложение 7. Комплекс упражнений для развития силы (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. стойка на коленях, лицом к стенке, на расстоянии 0,5-0,7 см. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцы толчком о стену.
2. И.п. стойка ноги врозь, лицом к стенке, на расстоянии 0,5 см. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцы толчком о стену, но с предварительным хлопком рук.
3. И.п. стойка ноги врозь, гантели массой 2 кг перед грудью. Отведение рук в стороны, сгибая и разгибая их в локтях.
4. И.п. стоя согнувшись, ноги врозь, в руках гантели массой 2 кг. Отведение рук в стороны, сгибая и разгибая их в локтях.
5. И.п. упор лежа на полу. Толчком рук переход в упор хлопок ладонями в момент без опорного положения.
6. И.п. упор лежа на полу, в руках гантели массой 2 кг. поочередно отводить руки назад-вверх и одновременно поднимать правую (левую) ногу.
7. И.п. лежа на полу с гантелями массой 2 кг. Поднять прямые руки в стороны и опустить вниз.
8. И.п. стойка ноги врозь, в руках гантели массой 2 кг. Наклониться вперед, руки прямые вперед. Во время наклона смотреть вперед.
9. И.п. стойка на коленях, руки за головой. Смещая центр тяжести, садиться слева и справа от ступней ног, сохраняя равновесие.
10. И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, поднимая прямые руки и ноги вверх-вниз.

Приложение 8. Комплекс ОФП - сила (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в И.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из о.с. приседание, поднимая руки с гантелями вперед, и встать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сед углом, поднимать ноги и туловище, захватывая руками голени.
6. Из о.с. прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

Приложение 9. Карточки-задания по подвижным играм

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Название игры «.....» Описание игры	Время (продолжительность игры)	- схема; - условные обозначения; - правила.

Приложение 10. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Темповые подскоки вверх, при этом сгибая ноги в коленях во время подскоков.

2. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.

3. И.п. о.с., руки за головой. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в И.п. плечи и голову держать прямо, не напрягаться.

4. И.п. упор стоя, опираясь руками на подоконник. Темповые подскоки с опорой рук.

5. И.п. полуприсед, в руках гантели весом 2 кг, обруч лежит сбоку. Темповые прыжки через обруч в различных направлениях.

6. И.п. присед, в руках гантели весом 2 кг. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.

7. И.п. о.с., руки на пояс. Темповые прыжки чередовать ноги врозь с положением ног скрестно, правая вперед, левая сзади и наоборот. Плечи держать прямо, не наклонять.

8. И.п. о.с., руки на пояс. Три темповых подскока на месте, на четвертом поворот на 180 градусов с продолжением задания. Плечи держать прямо, лопатки отведены назад.

9. И.п. стойка на коленях, руки сзади. В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев и наоборот.

10. Упражнение то же, но после выдоха в присед поворот на 360 градусов с продолжением задания.

Приложение 11. Комплекс упражнений для развития гибкости (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения рук вперед и назад. Движения начинать плавно с постепенным увеличением скорости.

2. Упражнение то же, но держать гранаты массой 750 грамм.

3. И.п. стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Упражнение то же, но с гантелями массой 2 кг.

5. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. В руках гантели весом 2 кг. 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.

6. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижаты к бедрам.

7. И.п. упор сидя, руки сзади. Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад.

8. И.п. упор лежа на бедрах, согнув руки. Разгибая руки, прогнуться, захватив правую (левую) ногу и отведя левую (правую) руку вверх-назад.

9. И.п. стойка на коленях, руки в стороны. Прогибаясь, перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом, с отведением ног вверх-назад. Обратным движением прийти в упор лежа на бедрах.

10. И.п. стойка в упор согнувшись. Поочередно сгибать ноги в коленном суставе, опираясь на вытянутый носок.

Приложение 12. Комплекс ОФП - ловкости (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Одновременно выпускать и ловить два теннисных мяча хватом сверху.

2. Из основной стойки прыжки через вращающийся обруч.

3. Из основной стойки подбрасывать и ловить мяч, одновременно касаясь руками пола во время полета мяча.

4. Из основной стойки поочередно перешагивать через гимнастическую палку с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

5. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жанглирование).

6. Стоя в 1 м от стены, переходить в упор о стену с последующим отталкиванием и возвращением в И.п.

Приложение 13. Тестовое задание:

1. Первые приспособления для передвижения по глубокому снегу (Выберите один вариант ответа)

- А. снегоступы
- Б. снегоходы
- В. снегостопы

2. В каком веке в России стали использоваться лыжи (Выберите один вариант ответа)

- А. 18
- Б. 19
- В. 20

3. Вид лыжных гонок, где спортсмен переодевает лыжи (Выберите один вариант ответа)

- А. фристайл
- Б. скиатлон
- В. гонка преследования

4. В каком году были проведены первые соревнования по лыжному спорту в России (Выберите один вариант ответа)

- А. 1894
- Б. 1892
- В. 1893

5. В каком году впервые на чемпионате мира соревнования по лыжным гонкам проводятся двумя стилями: классическим и свободным (Выберите один вариант ответа)

- А. 1990
- Б. 1985
- В. 1980

6. Укажите разновидности лыжных ходов (Выберите один вариант ответа)

- А. свободный
- Б. стандартный
- В. классический

7. Самый сложный поворот в лыжных гонках (Выберите один вариант ответа)

- А. упором
- Б. переступание
- В. плугом

8. Гонка с общим стартом в лыжных гонках называется (Выберите один вариант ответа)

- А. масс-старт
- Б. индивидуальная
- В. преследования

9. Данная стойка наиболее характерна для лыжников при различных спусках (Выберите один вариант ответа)

- А. болид
- Б. средняя
- В. низкая

10. Данная стойка используется для уменьшения скорости спуска за счет увеличения тормозящей силы сопротивления воздуха (Выберите один вариант ответа)

- А. высокая
- Б. средняя
- В. низкая

11. Данная стойка применяется, когда требуется развить максимально возможную скорость движения (Выберите один вариант ответа)
 А. ракета
 Б. средняя
 В. низкая
12. Самый простой способ преодоления подъемов (Выберите один вариант ответа)
 А. елочка
 Б. полуелочка
 В. лесенка
13. Самый простой и хороший способ торможения (Выберите один вариант ответа)
 А. плугом
 Б. упором
 В. падением
14. Этот вид торможения используется на пологих спусках (Выберите один вариант ответа)
 А. плугом
 Б. упором
 В. падением
15. Этот вид торможения применяется обычно при спуске на или на равнине после выката (Выберите один вариант ответа)
 А. плугом
 Б. упором
 В. падением
16. Данный поворот применяется на склонах средней крутизны с неглубоким снежным покровом (Выберите один вариант ответа)
 А. упором
 Б. ножницами
 В. плугом
17. Этот поворот применяется почти при любом состоянии снежного покрова (Выберите один вариант ответа)
 А. плугом
 Б. переступанием
 В. падением
18. Коньковый ход, при котором происходит одновременное отталкивание руками на каждый шаг (Выберите один вариант ответа)
 А. одновременный бесшажный
 Б. одновременный одношажный
 В. попеременный двухшажный
19. Основное физическое качество у лыжников (Выберите один вариант ответа)
 А. сила
 Б. быстрота
 В. выносливость
20. На какую часть лыжи накладывается мазь, чтобы не было отдачи, (то есть проскальзывания назад) (Выберите один вариант ответа)
 А. колодка
 Б. пятка
 В. подпятка

Приложение 14. Комплекс упражнений для развития выносливости (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. из упора согнувшись, передвигаться по кругу на 360 градусов с упором на руку то в правую, то в левую сторону.
2. Упражнение то же, но из упора лежа.

3. И.п. из упора присев. Передвигаться по прямой, спиной вперед.
4. И.п. полуприсед, руки на пояс, локти отведены назад, осанка прямая. Прыжки вверх прогнувшись, продвигаясь спиной вперед.
5. Упражнение то же, но прыжки из низкого приседа.
6. И.п. о.с. Переход через упор согнувшись, но ноги вместе, упор на пальцы.
7. И.п. Упор лежа сзади. Поворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком на одной руке.
8. И.п. упор сидя сзади, ноги прямые. Поочередно поднимать правую (левую) ноги.
9. И.п. о.с. Через упор присев перекатом назад лечь на спину, махом ног вперед, ноги скрестно, с дополнительной опорой рук вернуться в И.п. с поворотом на 180 градусов.
10. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой. переход из упора лежа на спине в «мост» на голове с покачиванием.

Приложение 15.Оформление комплекса упражнений:

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Описание упражнений	Время 10 раз	Указания к упражнению

Приложение 16.Комплекс ОФП - гибкость (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к стенке, переходить в положение «мост».
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя ноги врозь, вращение обруча вокруг правой (левой) кисти и без остановки из руки в руку.
5. Стоя у стены, поочередно левым (правым) боком, выполнить махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками о стену, выполнить пружинистые наклоны туловища.

Приложение 17. Тестовое задание творческого характера

Попытайтесь ответить на вопросы:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Приложение 18. Комплекс упражнений для развития гибкости бадминтониста(каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вперед, прогибаясь назад, наклон назад, достать пятки руками.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз. Прогибаясь назад и поворачиваясь в сторону, правой рукой достать пятку левой ноги и затем левой рукой пятку правой ноги.

3. И.п. ноги врозь, руки сзади вместе. Наклон вперед с рывками руками назад.
4. И.п. выпад правой вперед, левая назад, руки на пояс. Пружинящие приседания в выпаде. 3 пружинящих движения, 4 смена ног.
5. Круговые движения, выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. На 4 счета вправо (влево).
6. «Восьмерки», выполняемые в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.
7. Выкруты назад, вперед с ракеткой.
8. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны.

Приложение 19. Комплекс ОФП - быстрота (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. стойка на коленях лицом к стенке на расстоянии 0,4 м. В быстром темпе сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стену.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки с гантелями за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-вниз. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.
3. И.п. лежа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища, опираются на пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ноги.
4. И.п. ноги врозь, упор сзади, опираясь на предплечья. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.
5. И.п. ноги врозь, лежа на спине, руки с гантелями за головой. В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.
6. И.п. упор присев. Встать и подняться на носках, с разведением рук в стороны и прогибанием в грудной клетке. Затем вернуться в И.п.
7. И.п. упор, стоя у стенки. Семенящий бег на носках на месте без отрыва носков от опоры. Во время выполнения упражнения следить за полным выпрямлением опорной ноги.
8. И.п. стоя на лопатках в группировке, руки под спину. Поочередно с максимальной быстротой сгибать и разгибать ноги.
9. И.п. стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками.
10. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Темповые подскоки вверх со сгибанием ног в тазобедренном суставе с подниманием их вперед.

Приложение 20. Комплекс прыжковых упражнений для легкоатлетов (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Приложение 21. Комплекс ОРУ на развитие силы рук и плечевого пояса (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. о.с. 1 – руки на пояс; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – И.п.

2. И.п. о.с. 1 – левую руку на пояс; 2 – руки на пояс; 3 – левую руку к плечу; 4 – руки к плечам; 5 – левую руку вверх; 6 – руки вверх; 7-8 – дугами наружу, И.п.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 – соприкоснуться руками у лопаток, левая сверху; 4 – И.п.; 5-7 – правая сверху; 8 – И.п.
4. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – согнуть руки в стороны, кисти в кулак; 2 – и.п.; 3 – согнуть руки к плечам; 4 – И.п.
5. И.п. стойка ноги врозь, левую руку в сторону, правую к плечу. 1-2 – правую руку в сторону, левую к плечу; 3-4 – смена положения рук, И.п.
6. И.п. о.с. 1 – левую руку в сторону, пальцы раскрыть, кисть правой руки в кулак; 2 – И.п.; 3 – правую руку в сторону, пальцы раскрыть, кисть левой руки в кулак; 4 – И.п.
7. И.п. о.с. 1 – руки вперед, кисти в кулак; 2 – раскрыть кисти (ладони внутрь); 3 – руки в стороны; 4 – руки вверх; 5 – дугой внутрь правую руку в сторону; 6 – дугой внутрь левую руку в сторону; 7 – дугами книзу руки вверх-наружу; 8 – дугами наружу И.п.
8. И.п. ноги врозь, правую руку в сторону, левую вверх. 1-2 – круг правой рукой вперед и круг левым предплечьем внутрь; 3-4 – круг левой рукой назад и круг правым предплечьем наружу, И.п. Тоже со сменой положения рук
9. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – круг правым предплечьем внутрь и круг левым предплечьем наружу; 3-4 – круг левым предплечьем внутрь и круг правым предплечьем наружу. И.п.
10. И.п. о.с. 1-2 – круг правой рукой вперед и круг левой рукой назад; 3-4 – круг левой рукой вперед и круг правой рукой назад. И.п.
11. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. 1-2 – 2 круга руками вперед; 3 – стойка на носках, руки к плечам; 4 – И.п. 5-7 – 2 круга руками назад; 8 – стойка на носках, руки к плечам; 8 – И.п.
12. И.п. о.с. 1 – левую руку вперед; 2 – руки вперед; 3 – рывок руками назад; 4 – И.п.
13. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – 2 рывка руками перед грудью; 3-4 – 2 рывка руки в стороны.
14. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища налево, рывком руки в стороны ладонями кверху; 2 – И.п. 3 – поворот туловища вправо, рывком руки в стороны ладонями кверху; 4 – И.п.

Приложение 22. Комплекс ОРУ на развитие силы мышц ног (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.п.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки за спину. 1-3 – 3 пружинных стойки на носках; 4 – И.п.
Вариант: тоже с поочередным или одновременным движением рук в различных направлениях на каждый счет.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 – И.п.; 5-8 – тоже правой.
Вариант: с выставлением на носок, на пятку.
4. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – левую вперед; 2 – левую в сторону; 3 – левую назад; 4 – И.п.; 5-8 – тоже правой.
- И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад левой, руки в стороны; 2-3 – 2 пружинных движения; 4 – И.п.; 5-8 – тоже правой.
5. И.п. о.с. 1 – мах левой в сторону, руки в стороны; 2 – выпад влево; 3 – стойка на правой, мах левой в сторону; 4 – И.п.; 5-8 – тоже правой.
6. И.п. о.с. 1 – левую вперед, руки в стороны; 2 – выпад левой, руки на пояс; 3 – стойка на правой, левую вперед, руки в стороны; 4 – И.п.; 5-8 – тоже правой.
7. И.п. о.с. 1 – упор присев; 2 – упор стоя согнувшись; 3 – упор присев; 4 – И.п.

8. И.п. стойка скрестно левой, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках с поворотом направо на 360° в упор присев ноги скрестно правой; 3-4 – с поворотом налево на 360°, вставая И.п. Тоже с поворотом налево.

9. И.п. о.с.1 – выпад левой, руки вперед; 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны; 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед; 4 – И.п.; 5-8 – тоже правой.

10. И.п. упор лежа. 1 – упор присев на левой, правую назад на носок; 2-3 – 2 пружинящих движения; 4 – глубокий выпад на левой, руки в стороны; 5-6 – держать; 7 – приставляя правую упор присев; 8 – И.п. Тоже на правой.

11. И.п. о.с.1 – стойка скрестно левой, руки на пояс; 2 – сгибая левую, упор присев на левой, правую в сторону на носок; 3 – приставляя правую, упор присев; 4 – встать, И.п.; 5-8 – тоже правой.

12. И.п. стойка на правой, левую вперед, руки на пояс. 1-2 – полуприсед (присед) на правой, руки в стороны; 3-4 – встать, И.п. Тоже на левой.

Приложение 23. Комплекс прыжковых упражнений для теннисистов (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольному или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через табуретку.

Приложение 24. Комплекс ОРУ для ног и тазового пояса (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;

- ходьба на внешней части стопы

2. Упражнения для мышц бедра:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);

- полу шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другой рукой о стенку. Наклоны к прямой ноге.

Приложение 25. Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса – для пальцев и кистей (каждое упражнение повторить 10 раз):

- а) силовые упражнения:
 - сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
 - упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
 - отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;
- б) упражнения на увеличение подвижности суставов:
 - руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
 - хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
 - в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

Приложение 26. Комплекс упражнений для развития координации движений (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Махи ногой вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием рук.
2. Жонглирование теннисными мячами в движении: на прямых руках, скрестив руки, ударяя об пол, поочередно.
3. Стойка, руки в стороны – прыжок с поворотом вправо-влево, стойка руки в стороны.
4. Прыжок из круга в круг, с поворотом и касанием стоп в воздухе.
5. Присед, прыжок вперед с опорой на руки, прыжок назад с отталкиванием руками от пола.
6. Прыжки в стороны (вправо-влево), отталкиваясь двумя ногами.
7. Лежа на спине, сед в равновесии, поворот в седе, лежа на спине.
8. Присед в упоре, прыжок в группировке с поворотом, хлопок ладонями в седе на пятках.
9. Лежа на груди, прыжок, упор лежа на спине.
10. Поочередные прыжки на разноименных ногах со сгибанием и скрестным перемещением рук в стороны.

Приложение 27. Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса – для сгибателей и разгибателей предплечья (каждое упражнение повторить 10 раз):

- а) силовые упражнения для сгибателей:
 - сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
 - подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
 - в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке.
- б) силовые упражнения для разгибателей:
 - разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
 - разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
 - прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
 - разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;
- в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:
 - одна рука сверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

Приложение 28. Комплекс упражнений для развития быстроты и быстроты реакции в бадминтоне (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Старты из различных И.п.
2. Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции.
3. Ловля (теннисного мяча, волана) опущенного на уровне вытянутой руки, на уровне головы, на уровне груди.
4. Ловля теннисного мяча поочередно правой и левой рукой по сигналу с разворотом на 360 градусов.
5. Ловля теннисного мяча по сигналу из различных И.п.
6. Ловля теннисного мяча с поочередным набрасыванием их в различные точки стенки.
7. Поочередная имитация ударов с максимальной частотой.
8. Имитационные упражнения с акцентированным быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
9. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх с места и в движении.
10. Броски в стену и ловля теннисного мяча различными способами, подобным ударам в бадминтоне.

Приложение 29. Комплекс упражнений для развития прыгучести (каждое упражнение повторить 10 раз):

Прыжковые упражнения без отягощения

1. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке).
2. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
3. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди.
4. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка»).
5. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге.

Прыжковые упражнения с отягощением

6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах.
7. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх.
8. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы.
9. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада.
10. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.
11. Прыжки на двух ногах с гантелями в руках.

Приложение 30. Комплекс ОРУ для мышц ног (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны – поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону – не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения – упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее – поднимание на носках.
12. Руки на поясе – из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед – танец вприсядку.

Приложение 31. Комплекс ОРУ для мышц туловища (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч – наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз – на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой – прогибание назад.
13. Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в И.п.
15. То же, но руки за головой.
16. То же но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны – поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола – не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Приложение 32. Комплекс упражнений - силовые способности (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. о.с. Присед, руки на пол, упор лежа на грудь, руки согнуты в локтевых суставах.
2. И.п. упор лежа. Махи ногами, согнутыми в коленных суставах, вверх.
3. И.п. упор лежа. Оттолкнувшись руками от пола, сделать хлопок ладонями в воздухе.
4. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки за голову. Поднимание и опускание бедер.

5. И.п. упор лежа боком на одной руке. Перемещение ног по кругу.
6. И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук, со сгибанием ног в коленных суставах.
7. И.п. сед на коленях возле стены, руки сзади. «Падение» на стенку с энергичным отталкиванием от нее.
8. И.п. о.с. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах (стойка-присед-стойка).
9. И.п. присед. Передвижение в приседе, держась руками за стопы, перенося вес тела с ноги на ногу.
10. И.п. присед ноги скрестно, руки вниз. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.

Приложение 33. Комплекс ОРУ для шеи (каждое упражнение повторить 10 раз):

- а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
 - наклоны головы вперед, назад, в стороны;
 - повороты головы налево, направо;
 - круговые движения головы;
- б) силовые упражнения:
 - руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
 - стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
 - из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Приложение 34. Комплекс ОРУ для мышц рук (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Стоя в основной стойке – руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам – круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» – разминание.
10. Правая рука вверх, левая вниз – рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая вниз – рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенное увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа – отжимание от пола.

Приложение 35. Комплекс ОРУ на развитие силы мышц ног «Пистолет» (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки.
2. Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и движениями руками.
3. Выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой положения рук.

4. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками.
5. Круговые движения стопой и ногой.
6. Повороты ноги внутрь и наружу.
7. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.
8. Упражнения на расслабление мышц ног.

Приложение 36. Комплекс ОРУ для развития боковых мышц живота (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. о.с.1 – левую назад на носок, поворот туловища направо, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – правую назад на носок, поворот туловища налево, руки в стороны; 4 – И.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху. 1 – поворот туловища налево; 2 – дугой кверху, правой рукой коснуться левой ладони; 3 – руки в стороны, ладонями кверху; 4 – И.п.; 5-7 – направо; 8 – И.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед на левой с поворотом туловища налево, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – направо; 4 – И.п. 5-7 – направо; 8 – И.п.
4. И.п. – о.с.1-2 – шаг левой в сторону в стойку ноги врозь с поворотом туловища налево, руки в стороны; 3-4 – стойка ноги врозь, руки вверх; 5-6 – поворот туловища направо, руки в стороны; 7-8 – приставляя левую, И.п.; 1-8 с правой.
5. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. 1-3 – повороты туловища налево, направо, налево; 4 – И.п.; 5-8 – направо.
6. И.п. – стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны. 1-3 – повороты туловища налево, направо, налево; 4 – И.п.; 5-8 – направо.
7. И.п. – о.с.1 – шаг левой в сторону в стойку ноги врозь, наклон прогнувшись с поворотом туловища налево, руки в стороны; 2-3 – повороты туловища направо, налево; 4 – приставляя левую, И.п.; 5-8 – с правой.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, левой рукой коснуться правой пятки; 3-4 – И.п.; 5-8 – направо.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища налево, правую руку в сторону, ладонью кверху; 2 – И.п.; 3-4 – направо; 5 – присед, руки вперед; 6 – встать, наклон касаясь; 7 – наклон назад, руки на пояс; 8 – И.п.
10. И.п. – широкая стойка, руки вперед, кисти в замок. 1 – поворот туловища налево, руки влево; 2 – И.п.; 3 – направо; 4 – И.п.; 5 – наклон назад, руки вверх, кисти в замок; 6-7 – 2 пружинных наклона вперед-книзу, руки вперед (с касанием пола за ногами); 8 – И.п.
11. И.п. – о.с. 1 – стойка на правой, левую согнуть вперед, носок касается колена опорной ноги, руки вперед; 2 – левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь и наклон прогнувшись с поворотом туловища налево, руки за голову; 3 – поворот туловища направо; 4 – приставляя левую, И.п.; 5-8 – направо.
12. И.п. – руки в стороны. 1 – стойка на правой, согнуть левую вперед, носок касается опорной ноги; 2-3 – повороты туловища налево, направо; 4 – приставляя левую, И.п.; 5-8 – на левой и поворотом туловища направо.

Приложение 37. Комплекс ОФП - выносливости (каждое упражнение повторить 10 раз):

1. И.п. из упора согнувшись, передвигаться по кругу на 360 градусов с упором на руки.
2. И.п. из упора лежа. Передвигаться по прямой, спиной вперед.
3. И.п. полуприсед, руки на пояс, локти отведены назад, осанка прямая. Прыжки вверх прогнувшись, продвигаясь спиной вперед.
4. Упражнение то же, но прыжки из полуприседа.
5. И.п. упор сидя сзади, ноги прямые. Поворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком на одной руке.

6. И.п. стойка ноги врозь, руки произвольно. Через упор присев, опираясь на руки, перейти в упор лежа, лечь, затем возвратиться в И.п.

7. И.п. тоже. Перейти в упор прогнувшись, лечь, перебирая руками, возвратиться И.п., не сгибая коленей.

8. И.п. Упор лежа боком на одной руке. Отвести поочередно ногу и руку вверх.

9. И.п. упор присев. Прыжком, отведя ноги назад, чередовать переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

10. И.п. стойка на коленях, руки вверх. Наклоны вперед до горизонтального положения, голова отведена вверх-назад, спина прогнута.