

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

по дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности  
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Методические указания рассмотрены  
на заседании цикловой методической комиссии  
технических специальностей

Председатель ЦМК

Е.Э.Воеводина

Саратов 2024

## **Пояснительная записка**

Методические указания по выполнению самостоятельной работы подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» и соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

Содержание самостоятельных занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём самостоятельных занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Перед проведением самостоятельной работы преподавателем организуется инструктаж, а по окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура» содержит 59 самостоятельную работу.

## **Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»**

### **Самостоятельная работа 1**

**Тема:** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

### **Подготовка рефератов**

### **Самостоятельная работа 2**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.  
Прыжок в длину с места  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 3**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.  
Прыжок в длину с места  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 4**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.  
Прыжок в длину с места  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 5**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.  
Прыжок в длину с места  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 6**

**Тема:** Бег на длинные дистанции  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 7**

**Тема:** Бег на длинные дистанции  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 8**

**Тема:** Бег на длинные дистанции  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 9**

**Тема:** Бег на длинные дистанции  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 10**

**Тема:** Бег на длинные дистанции  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 11**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов  
Составление комплекса упражнений на выносливость

### **Самостоятельная работа 12**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Составление комплекса упражнений на выносливость

**Самостоятельная работа 13**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Составление комплекса упражнений на выносливость

**Самостоятельная работа 14**

**Тема:** Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса

**Самостоятельная работа 15**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов

Составление комплекса упражнений на выносливость

**Самостоятельная работа 16**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 17**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 18**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 19**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 20**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 21**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 22**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 23**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Составление комплекса упражнений на скорость

**Самостоятельная работа 24**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 25**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 26**

**Тема:** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 27**

**Тема:** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 28**

**Тема:** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 29**

**Тема:** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 30**

**Тема:** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 31**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 32**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 33**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 34**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 35**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 36**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Составление комплекса упражнений на скорость

### **Самостоятельная работа 37**

**Тема:** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 38**

**Тема:** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 39**

**Тема:** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 40**

**Тема:** Техника нижней подачи и приёма после неё

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 41**

**Тема:** Техника нижней подачи и приёма после неё

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 42**

**Тема:** Техника нижней подачи и приёма после неё

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 43**

**Тема:** Техника прямого нападающего удара

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 44**

**Тема:** Техника прямого нападающего удара

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 45**

**Тема:** Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 46**

**Тема:** Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Составление комплекса упражнений на прыгучесть

**Самостоятельная работа 47**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Составление различных комплексов упражнений на тренажерах с учетом своего веса

**Самостоятельная работа 48**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Составление различных комплексов упражнений на тренажерах с учетом своего веса

**Самостоятельная работа 49**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Составление различных комплексов упражнений на тренажерах с учетом своего веса

**Самостоятельная работа 50**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Составление различных комплексов упражнений на тренажерах с учетом своего веса

**Самостоятельная работа 51**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Составление различных комплексов упражнений на тренажерах с учетом своего веса

**Самостоятельная работа 52**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 53**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 54**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 55**

Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 56**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 57**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 58**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

**Самостоятельная работа 59**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

## **Самостоятельная работа №1**

### **Подготовка реферата.**

**Цель методической рекомендации** - помочь студентам освоить методику работы с источниками информации, изложить требования к написанию текста, научить правильно в соответствии с требованиями ГОСТ оформить реферат.

**Оборудование:** планшет, ПК

### **ВЫБОР ТЕМЫ РЕФЕРАТА И ЕЕ ФОРМУЛИРОВКА**

Работа над рефератом начинается с выбора темы.

Выбор темы реферата определяется интересом автора к той или иной проблеме; от постановки вопроса.

От правильно сформулированной темы во многом зависит успех всей работы.

При выборе темы следует обязательно учитывать значимость, актуальность, и наличие круга источников. Желательно, чтобы проблема содержала элементы новизны, ориентировала на поисковое творчество, углубленное изучение рассматриваемого вопроса.

### **ОТБОР ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ**

Процесс выявления литературы по теме – фундамент для написания реферата. Это не механический, сложный творческий процесс.

Учащиеся подбирают литературу и источники под руководством преподавателя.

Рекомендуется изучать проблему с общих работ, чтобы получить представление об основных вопросах избранной темы.

Сначала изучаются работы, вышедшие за последние годы: в них дается обзор источников по проблеме, имеется библиография. Затем просматриваются материалы, вышедшие в более раннее время.

Для подбора литературы необходимо обратиться к справочно-библиографическим каталогам, картотекам в читальных залах и библиотеках. В случае затруднения полезно проконсультироваться с библиографом.

При поиске определенной книги целесообразно пользоваться информацией алфавитного каталога.

При отборе литературы по интересующей проблеме следует обращаться и к систематическому каталогу, (карточки по отдельным отраслям знаний), а также к предметному каталогу ( по отдельным предметам, направлениям).

Можно также обратиться к материалам библиотечных картотек (информация о статьях по различной тематике).

Стали доступными и компьютерные универсальные источники информации.

Еще более широкие возможности открывает Интернет – источник информации пользователь находит по электронным адресам.

Затем составляется список необходимой (или имеющейся) литературы или оформляются карточки с обязательным указанием данных об авторе (если есть автор), полном названии, месте и времени издания и количестве страниц книги.

### **СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА**

После выбора темы составляется рабочий план. В ходе написания реферата он уточняется.

План представляет собой проектирование будущей работы, ее общий замысел.



План может быть простым (содержит лишь основные пункты), и сложным (иметь главные и раскрывающие их второстепенные пункты).

Основные пункты нумеруются римскими цифрами, а подчиненные – арабскими цифрами или буквами.

Главные пункты располагаются ближе к левому краю, а второстепенные – под ними, с отступом на несколько букв.

На основании плана ведется накопление материала и целенаправленный отбор необходимого материала, определяется деление текста на соподчиненные элементы, даются названия частям реферата, составляется его оглавление (содержание).

## **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Реферат имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение
- список использованной литературы;
- приложения

### **1.ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ**

На титульном листе (обложке реферата) указываются:

- полное название образовательного учреждения;
- указывается место и год выполнения без слова « год »

(см. приложение 1).

- название темы (без кавычек и точки в конце);
- фамилия, имя автора работы;
- группа;
- фамилия, имя, отчество преподавателя;

### **2. ОГЛАВЛЕНИЕ**

В оглавлении последовательно представляются точные названия пунктов плана реферата, четко отражается структура реферативной работы, ее внутренняя логика «(см. приложение 2)».

Формулировки оглавления должны четко повторять заголовки глав и параграфов в тексте, быть краткими и понятными.

### **3.ВВЕДЕНИЕ**

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая значимость изучения данного вопроса (например, материалы могут использоваться на уроках, во внеклассной работе т. п.). Здесь же после определения цели называются конкретные задачи, которые предстоит решить. Также дается краткий обзор литературы и важнейших источников, на основе которых готовился реферат.

Введение – очень ответственная часть работы, так как ориентирует на последующее раскрытие темы. Полностью введение лучше написать после

окончания работы над основной частью, когда точно будут видны результаты реферирования.

Объем введения составляет десятую часть от общего объема реферата.

#### **4.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В основную часть входят главы пунктов плана. В них рассматривается история развития вопроса, раскрывается поставленная во введении проблема, различные точки зрения на нее и собственная позиция автора реферата.

Работа должна быть логически выдержана, все части в ней должны быть связаны, поскольку располагаются в строгой последовательности.

Текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками, диаграммами.

#### **5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении содержится итог работы, важнейшие выводы, к которым пришел автор, указывается их практическое значение, отмечается, что нового получил для себя в результате работы над данной темой.

Важнейшим требованием к заключению является его логичность. Заключение по объему не должно превышать введения (около 5% всего текста).

#### **6.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Список использованной литературы или библиография завершает работу и помещается после заключения. В нем фиксируются только те источники, с которыми непосредственно работал автор реферата. Страницы списка литературы входят в единую нумерацию страниц текста. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг (см. приложение3).

При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Можно представить список по двум разделам: сначала называются первоисточники, затем – вся остальная литература. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются.

Иностранные источники перечисляются в конце всего списка.

#### **7. ПРИЛОЖЕНИЕ**

Приложение - вспомогательная часть реферата, в которую могут входить графики, таблицы, статистически обработанные данные, материалы наблюдений, иной иллюстративный материал. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись. Кроме того, нужно указывать вид прилагаемой информации – схема, рисунок, список, таблица и т. д. Этот источник также вносится в список использованной литературы.

Приложения могут располагаться в тексте реферата или в конце всей работы. Каждое приложение начинается с нового листа и нумеруется в порядке их упоминания в тексте с использованием круглых скобок, например (см. приложение 3).

Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Если в таком приложении нет необходимости, оно может просто отсутствовать, так как не является обязательной частью реферата.

#### **ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА**

Реферат должен соответствовать определенным требованиям не только по содержанию, но и по оформлению.

1. Реферат может быть представлен в рукописном, машинописном или в компьютерном исполнении.

2. Текст печатается на стандартных листах формата А 4 (210 х 297мм). В соответствии с ГОСТ Р6. 30 -97 количество строк на листе не более 30, а длина строк - примерно – 60 знаков, включая пробелы между словами и знаки препинания. Страницы нумеруются со второй, арабскими цифрами (2,3,4...). Номер проставляется снизу в центре страницы. Текст печатается с одной стороны, соблюдая размеры полей:

- слева – 3 см;
- справа – 1 см;
- сверху - 2см;
- снизу - 2,5см

Текст печатается с абзацами, заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу пробелами в 3 интервала.

Листы скрепляются слева.

2. Объем реферата – примерно 20 -25 печатных машинописных страниц через два межстрочных интервала или полуторный интервал на компьютере (размер шрифта -14).

Реферат по теме или разделу печатается в объеме 5 – 10 страниц.

3. Язык реферата должен быть простым, понятным. Стил – безличное предложение типа «Считается...», «Рекомендуется...», или от 1 лица мн. числа «Мы считаем...».

Рекомендуемые темы для рефератов:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физические способности человека и их развитие
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка
4. Массовый спорт.
5. Оздоровительные системы физических упражнений.

## **Самостоятельная работа №2**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

**Разработка комплекса упражнений на выносливость**

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

#### *Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

#### **Самостоятельная работа №3**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

#### *Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

#### **Самостоятельная работа №4**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;



6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

### **Самостоятельная работа №5**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.

11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

### **Самостоятельная работа №6**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

## **Самостоятельная работа №7**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока.

Упражнение выполняется со страховкой;

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;

7. Различные виды передвижений с отягощением;

8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;

9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.

11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

## **Самостоятельная работа №8**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо

начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока.

Упражнение выполняется со страховкой;

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;

7. Различные виды передвижений с отягощением;

8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гири, «блинов» от штанги из рук партнера;

9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.

11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

## **Самостоятельная работа №9**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений,



гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное

напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока.

Упражнение выполняется со страховкой;

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;

7. Различные виды передвижений с отягощением;

8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;

9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.

11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

## **Самостоятельная работа №10**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Прыжок в длину с места

Составление комплекса упражнений на выносливость

**Цель:** составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей.

Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

## **Самостоятельная работа №11**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов  
Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

## **Самостоятельная работа №12**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов  
Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;

3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока.

Упражнение выполняется со страховкой;

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

### **Самостоятельная работа №13**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов  
Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.



Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;

6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

### **Самостоятельная работа №14**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов  
Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;

7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.
12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

### **Самостоятельная работа №15**

**Тема:** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов  
Составление комплекса упражнений на выносливость

Цель: составление комплекса упражнений.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития общей ловкости:*

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1, 2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

Различают следующие методы развития силы:

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.
2. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.
3. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.
4. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

*Упражнения для развития силы:*

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;
2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Различные виды передвижений с отягощением;
8. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
9. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.

11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

12. И.П. – сед на стуле, прямые руки вверх, в руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса баскетболиста. Количество повторений – до 12 раз

### **Самостоятельная работа №16**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

**Разработка комплекса упражнений на скорость.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

1. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
2. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
3. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
4. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
5. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.
6. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
7. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
8. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
9. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

## **Самостоятельная работа №17**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

10. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

11. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

12. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

13. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

14. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

15. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

16. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

17. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

18. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

## **Самостоятельная работа №18**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

19. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
20. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
21. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
22. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
23. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.
24. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
25. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
26. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
27. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №19**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединения комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

28. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
29. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо



больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

30. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

31. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

32. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

33. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

34. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

35. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

36. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

## **Самостоятельная работа №20**

**Тема:** Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

Цель: разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединения комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

37. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

38. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

39. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

40. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

41. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.
42. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
43. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
44. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
45. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №21**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

46. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
47. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
48. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
49. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
50. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.
51. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

52. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

53. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

54. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

## **Самостоятельная работа №22**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединения комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

55. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

56. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

57. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

58. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

59. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

60. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

61. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

62. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

63. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №23**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

64. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

65. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

66. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

67. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

68. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

69. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

70. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

71. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

72. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №24**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

73. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
74. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
75. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
76. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
77. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.
78. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
79. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
80. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
81. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

## **Самостоятельная работа №25**

**Тема:** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединения комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

82. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

83. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо

больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

84. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

85. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

86. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.

87. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

88. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

89. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

90. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

## **Самостоятельная работа №26**

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

### **Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

Цель: разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединения комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

91. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

92. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

93. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

94. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

95. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.
96. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
97. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
98. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
99. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №27**

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

#### **Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

Цель: разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

100. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.
101. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
102. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
103. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
104. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.
105. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

106. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

107. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

108. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №28**

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

#### **Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

Цель: разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединения комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

109. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

110. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

111. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

112. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

113. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

114. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

115. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

116. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

117. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).



### **Самостоятельная работа №29**

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

#### **Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

Цель: разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

118. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

119. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

120. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

121. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

122. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

123. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

124. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

125. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

126. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №30**

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

#### **Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

Цель: разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

127. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

128. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

129. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

130. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

131. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

132. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

133. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

134. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

135. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №31**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

136. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

137. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо

больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

138. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

139. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

140. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

141. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

142. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

143. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

144. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №32**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

145. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

146. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

147. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

148. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

149. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

150. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

151. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

152. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

153. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №33**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

154. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

155. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

156. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

157. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

158. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

159. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

160. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

161. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

162. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №34**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстрой и прыгучести.

163. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

164. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

165. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

166. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

167. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40-60 м.

168. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

169. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

170. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

171. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №35**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

172. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

173. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.

174. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.

175. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.

176. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.

177. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

178. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

179. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

180. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №36**

**Тема:** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть.**

**Цель:** разработка комплекса упражнений.

Составление комплекса упражнений из уже пройденного материала соединение комплексов по быстроте и комплексов прыгучести.

181. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.

182. Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.
183. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.
184. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.
185. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.
186. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
187. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.
188. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».
189. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).

### **Самостоятельная работа №37**

**Тема:** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.

8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гириями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец впрыска с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре ( гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;  
а) приседания на одной ноге в быстром темпе;



б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.

35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:

а) полуприседания и приседания на одной ноге;

б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.

38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.

39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.

40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднятие и опускание пяток на двух или на одной ноге.

41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.

42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.

Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

### **Самостоятельная работа №38**

**Тема:** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.

2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.

3-4 подхода по 1 минуте.

3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте

4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.

5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.

6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец впрыска с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.

34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;  
а) приседания на одной ноге в быстром темпе;  
б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу;  
а) полуприседания и приседания на одной ноге;  
б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

### **Самостоятельная работа №39**

**Тема:** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

#### **Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.

5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гириями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец вприсядку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)

33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
  - б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
  - б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

#### **Самостоятельная работа №40**

**Тема:** Техника нижней подачи и приёма после неё

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

##### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте

4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гириями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец впрыска с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.

32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднятие и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

### **Самостоятельная работа №41**

**Тема:** Техника нижней подачи и приёма после неё

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.

3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец вприсядку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.



31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

#### **Самостоятельная работа №42**

**Тема:** Техника нижней подачи и приёма после неё

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.

3-4 подхода по 1 минуте.

3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец впрыска с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.

31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

### **Самостоятельная работа №43**

**Тема:** Техника прямого нападающего удара

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.

2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.

3-4 подхода по 1 минуте.

3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте

4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.

5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.

6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.

7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.

8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров

9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча

10. Прыжки в длину с передачей мяча

11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.

12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.

13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.

14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.

15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.

16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.

17. Танец впрыска с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.

18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.

19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.

20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.

21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.

22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.

23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.

24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.

25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.

26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.

27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.

28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

#### **Самостоятельная работа №44**

**Тема:** Техника прямого нападающего удара

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

**Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гириями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец вприсядку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.
26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.

27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;  
а) приседания на одной ноге в быстром темпе;  
б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:  
а) полуприседания и приседания на одной ноге;  
б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

### **Самостоятельная работа №45**

**Тема:** Техника прямого нападающего удара

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

**Цель:** составление комплекса упражнений на прыгучесть.

### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец впрыска с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.



26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
- а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
- б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
- а) полуприседания и приседания на одной ноге;
- б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

#### **Самостоятельная работа №46**

**Тема:** Техника прямого нападающего удара

**Разработка комплекса упражнений на прыгучесть.**

Цель: составление комплекса упражнений на прыгучесть.

**Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.  
3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180\*, 360\* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Прыжки с дриблингом на щите двумя руками одновременно – выполнять 1-2 мин.
7. Прыжки через гим. скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча.
8. Прыжки через барьеры с ведением мяча или без 4-6 подходов 10-15 барьеров
9. Прыжки в высоту через планку с передачей мяча
10. Прыжки в длину с передачей мяча
11. Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах – можно выполнять с ведением мяча.
12. Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.
13. Прыжки с гирями, гантелями, » блинами». Можно имитировать обманные движения на передачу мяча во время прыжков.
14. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку – до 5 мин.
15. Безостановочное забивание мяча из-под кольца (можно сверху) – максимальное количество раз.
16. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
17. Танец впрысдку с ведением одного или двух мячей – игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны – 25-30 сек.
18. Прыжки на одной ноге с ведением мяча – задача прыгнуть как можно дальше.
19. Прыжки через длинную скакалку с ведением.
20. Прыжки с подтягиванием коленей к животу – мяч удерживается в вытянутых руках над головой – сериями по 25-30 сек.
21. Прыжки на двух ногах с доставанием отметки на щите – 25-30 сек.
22. Передача мяча у щита. Игроки становятся у щита по разные стороны кольца и делают передачи с отскоком от щита в прыжке.
23. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках – устанавливать снаряд можно вдоль и поперек направлению прыжка.
24. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо двумя руками сверху.
25. Ловля и передача мяча в одном прыжке – можно выполнять на месте и в движении с последующим броском в кольцо.

26. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников – передачи выполняются в одном прыжке.
  27. Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см. – кто сделает больше прыжков за определенное время.
  28. Прыжки со штангой – выполнять 30-40 мин.
  29. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (можно использовать мат)
  30. Прыжки на одной ноге в виде соревнования.
  31. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.
  32. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)
  33. Присед на одной ноге «пистолетик». Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
  34. Стоя спиной к опоре (гимнастический конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры, другая стоит на полу;
    - а) приседания на одной ноге в быстром темпе;
    - б) приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
  35. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. стенка и т.д.). Одна нога (выпрямленная в коленном суставе) пяткой касается опоры, другая стоит на полу:
    - а) полуприседания и приседания на одной ноге;
    - б) полуприседания или приседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.
  36. Стоя лицом к гим. стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя руками. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
  37. Стоя лицом к опоре (гим. конь, гим. скамейка и т.д.) высотой 60-80 см. Одна нога касается пяткой опоры, другая стоит на грунте. Подскоки на месте. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.
  38. Стать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-30 см. Смена положения ног в быстром темпе.
  39. Выпрыгивание вверх из приседа на двух параллельных скамейках с набивным мячом 2-3 кг в руках.
  40. стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток на двух или на одной ноге.
  41. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим мгновенным отскоком вверх.
  42. Спрыгивание с возвышения (20-30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
  43. Прыжки со скакалкой на одной ноге, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
- Выбрать несколько упражнений на 10-15 минут.

## **Самостоятельная работа №47**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.**

**Цель:** составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

Каждому желающему избавиться от лишних килограммов следует знать, что программа для похудения представляет собой комплексный подход, включающий в себя конкретный график тренировок и оптимальный рацион питания. Чтобы сделать фигуру стройной и спортивной, необходимо разработать индивидуальную схему, основываясь на уже известных комплексах. **Чтобы добиться необходимого похудения, у вас должен быть конкретный план действий, поэтому подберите упражнения, составьте график, скорректируйте меню и обязательно записывайте свои результаты.**

**План похудения**, который поможет скинуть лишние килограммы всего за 30 дней, должен быть составлен так, чтобы процесс сброса веса не навредил вашему здоровью. Не слишком быстрый, но действенный метод снижения массы подразумевает сочетание определенной физической нагрузки со скорректированным меню. Забудьте об изнурительных тренировках и строгих диетах, лучше соблюдайте следующие 5 железных правил:

- Вычеркните из рациона жареную и жирную пищу, белый хлеб, фастфуд, сладости.
- Пейте в день до 1,5-2 л воды, но не кофе, чай, компоты.
- Завтракайте, обедайте и ужинайте каждый день в одно и то же время.
- Забудьте о том, что худеете – просто наслаждайтесь процессом.
- Не забывайте больше двигаться – не засиживайтесь на рабочем месте.

### **В тренажерном зале**

Запустить процесс снижения веса можно и в случае, если усердно заниматься на тренажерах. Если вы новичок, то лучше воспользуйтесь услугами персонального тренера. С помощью различных упражнений можно существенно увеличить мышцы, но при этом не забывайте про кардиотренировки – занимайтесь на беговой дорожке, степпере, эллиптическом тренажере и т.д. Тренировка для похудения должна занимать около 1.5 часа – не забывайте про разминку в 5-10 минут.

При выборе силовых упражнений вам следует прорабатывать самые крупные группы мышц: грудь, спину, ноги. При работе с ними тратится максимум энергии, что позволит сжечь больше калорий. Каждое упражнение желательно делать по 3-4 подхода. После занятия обязательно сделайте растяжку. Очень важно иметь качественный сон, без него ваша результативность уменьшится до нуля. К силовым упражнениям, которые помогут в снижении веса, относятся:

- **приседания со штангой;**
- **жим лежа;**
- **жим стоя с груди;**
- **отжимания от пола;**
- **сгибание рук со штангой и др.**

**Программа набора массы** рассчитана на 10 недель. Для удобства курс разбит на 5 этапов по 2 недели, каждый из которых имеет свои особенности – нормы питания и физические упражнения. Данная статья представляет собой пошаговую инструкцию, которая поможет интенсивно и безопасно нарастить мышечную массу. После того, как вы пройдете весь курс, вы можете повторить его, усиленно увеличив нагрузку во время тренировок.

**Цель программы** – увеличить массу тела за счет роста мышц, а не жировой ткани. Как бонус мужчины получают объемные рельефные мышцы, а женщины гармонично развитую, подтянутую фигуру.

### **Элементы программы:**

- правильное питание – придется изменить рацион, считать калории и взвешивать порции;
  - физическая активность – необходимо 3 раза в неделю выполнять комплекс физических упражнений;
  - режим дня – требуется выделять достаточно времени на сон и отдых.
- Каждая составляющая программы обеспечивает эффективность двух других, и только выполнение всех элементов гарантирует вам желаемый прирост мышц.

**Результативность** данной методики проверена на сотнях людей, стремившихся набрать массу. Все они отметили положительный результат. Соблюдение рекомендаций обеспечит вам ежемесячную прибавку в весе 0,3-0,6 кг. Повторяя эту программу циклами с регулярным увеличением физической нагрузки, вы наберете до 8-10 кг в год.

Прибавка в весе более 1 кг в месяц нежелательна. Она указывает на то, что в организме начал откладываться жир. В этом случае необходимо уменьшить потребление калорий на 5-10%.

**Безопасность.** Методика абсолютно безопасна даже при длительном циклическом применении. Сбалансированное питание, дозированные тренировки и соблюдение режима дня улучшают состояние здоровья.

### **Диета для набора массы**

За основу системы питания взят стол №11 по Певзнеру. Эта диета с повышенной энергоценностью (большим количеством калорий) за счет увеличения количества белков, витаминов и минералов. Однако в данной вариации на 40% уменьшено количество жиров, что позволяет придерживаться диеты длительно, без риска отложений жира в подкожной клетчатке, в сосудах и вокруг внутренних органов.

**Режим питания.** Рацион разделен на 6 приемов пищи: полноценные завтрак, обед, ужин и 3 перекуса.

## **Основные характеристики:**

- белки 110-130 г;
- жиры 50-60 г;
- углеводы 400-450 г;
- калорийность около 3000 ккал.

## **Перечень рекомендуемых продуктов**

- Хлеб – ржаной или зерновой, с отрубями, бездрожжевой. Норма до 200 г в день.
- Бульоны богатые экстрактивными веществами для стимуляции аппетита – мясной, рыбный, грибной и супы на их основе.
- Мясо разных видов, исключая жирные сорта.
- Рыба любых сортов и морепродукты.
- Яйца. На раннем этапе диеты использовать яйца с желтками. В них содержится витамины, микроэлементы и жирные кислоты, которые обеспечивают удачный старт набора веса.
- Молочные продукты низкой и средней жирности. Сливки и сметана для заправки блюд.
- Жиры – нерафинированное растительное, сливочное и топленое масло (в небольшом количестве).
- Крупы и бобовые, мюсли.
- Макароны изделия из твердых сортов пшеницы.
- Овощи сырые и в кулинарной обработке.
- Фрукты и ягоды в любом виде.
- Сладости – джем, варенье, мед, шоколад, печенье, желе.
- Напитки – чай, кофе, какао на молоке, компоты, соки, отвар шиповника + вода в чистом виде 1,5 л.

## **Программа для начинающих**

Если у вас значительный дефицит массы, то первые 2-3 недели посвятите набору килограммов. В этот период постепенно увеличивайте количество потребляемых продуктов и физическую активность. Достаточно 5-7 минут гимнастики 2 раза в день и пешие прогулки на свежем воздухе в течение 60 минут. После того, как вы прибавили 1-2 кг, можете приступить к тренировкам.

Если до этого вы не занимались спортом регулярно, то вам не подойдет программа, составленная для опытных спортсменов. Упражнения со значительным рабочим весом (гантелями и штангой) будут для вас изнурительными. Во время занятий будет сжигаться все дополнительные калории, и прибавка в весе будет происходить слишком медленно. В этом случае подойдет упрощенный вариант тренировок, который вы можете выполнять дома. Режим тот же – 3 тренировки в неделю с перерывами в 72 часа.

### **Каждая тренировка включает в себя:**

- Отжимания от пола 3 сета с максимальным количеством повторений.
- Подтягивания 3 сета с максимальным количеством повторений.
- Выпады назад 3 сета по 10 повторений.
- Гиперэкстензии 3 сета по 10-15 повторений.
- Скручивания 3 сета с максимальным количеством повторений.

Между сетами делайте перерыв 2-3 минуты.

### **Самостоятельная работа №48**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.**

Цель: составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

Приседания со штангой 4\*12;

- становая тяга 4\*12;
- подтягивания широким хватом 4\*15;
- обратные отжимания 4\*15;
- тяга верхнего блока 4\*15;
- подъем ног в висе 4\*20;
- скручивания 4\*20.

### **Самостоятельная работа №49**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.**

Цель: составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

Гиперэкстензия 4\*15;

- приседания 4\*12;
- отжимания 4\*15;
- французский жим 4\*15;
- тяга штанги в наклоне 4\*12;
- скручивания 4\*20;
- планка 1 минута.

### **Самостоятельная работа №50**

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.**

Цель: составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

приседания со штангой на спине — 3x8

сгибания ног на блоке — 3x10

разгибания ног на блоке — 3x10

тяга блока за голову — 3х8  
 гиперэкстензия — 3х10  
 подъем ног в висе на перекладине — 3х15-20

## Самостоятельная работа №51

**Тема:** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса.**

Цель: составить комплекс питания и упражнений для похудения.

Составить комплекс питания и упражнений для набора веса.

Кардио	5–7	минут	(бег).
Жим	штанги	лежа: 2	по 10.
Разведение	гантелей	лежа: 2	по 10.
Разгибание	рук на	блоке: 2	по 10.
Жим	гантели из-за	головы: 2	по 10.
Пресс:	3	по	10.

## Самостоятельная работа 52

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.



Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 53**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40

м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптаннами).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 54**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

### **Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 55**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 55**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40

м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптаннми).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 56**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

### **Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы

предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 57**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

### **Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанными).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.



Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 58**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40

м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа 59**

**Тема:** Лыжная подготовка

Составление лыжного маршрута с учетом местности

Цель: составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы

предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные учебные издания:**

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>
2. **Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>
3. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русайкина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87159.html>

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

4. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское образование»).
6. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
8. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.
9. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
10. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
11. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.