

Н. А. Гуревич

**1500
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КРУГОВОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

Под редакцией А. Г. Гужаловского

Минск «Вышэйшая школа» 1976

Гуревич И. А.

Г 95 1500 упражнений для круговой тренировки. Под редакцией А. Г. Гужаловского. Минск, «Вышэйш. школа», 1976.

304 с. с ил.

Предлагается 1500 проиллюстрированных упражнений для круговой тренировки. Упражнения систематизированы и разделены на комплексы, рассчитанные на людей с различной физической подготовкой.

Предназначается преподавателям физвоспитания ПТУ, техникумов, школ и других учебных заведений, а также всем, кто желает быстро развить свои физические способности.

**60900—151
Г М304 [05]—76 113—76**

7А

(С) Издательство «Вышэйшая школа», 1976.

Учебными заведениями профессионально-технического образования нашей страны накоплен большой и разнообразный опыт физической подготовки молодежи. Изучение, обобщение и распространение этого опыта является важным этапом дальнейшего совершенствования учебно-воспитательного процесса и повышения качества обучения. В предлагаемой книге разработана и обобщена методика круговой тренировки на уроках физического воспитания в профессионально-техническом училище, собраны разнообразные упражнения и комплексы.

Стремясь к наглядности, автор предпринял попытку создать систему методических плакатов с символическим изображением упражнений, используемых на станциях круговой тренировки и предназначенных как для учебной работы на уроках физического воспитания, так и для тех, кто желает самостоятельно развивать свои физические способности.

Данное пособие может быть с успехом использовано в средней общеобразовательной школе, а также в других учебных заведениях при организации учебного и тренировочного процесса методом круговой тренировки.

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

Группировка упражнений позволяет путем направленного подбора легко связать их с любой про-

фессией и учебным материалом программы по физическому воспитанию. Упражнения сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и имеют прикладное значение как в воспитании физических качеств, так и в совершенствовании умений и навыков, связанных с избранной профессией.

Пользуясь книгой, можно легко подобрать нужные комплексы упражнений с учетом развития тех или иных физических качеств.

Собранные упражнения и материал, изложенный в книге, не исчерпывают всех возможностей применения круговой тренировки в учебном и тренировочном процессе. Все замечания читателей будут с искренней благодарностью приняты автором. Отзывы о книге просим направлять по адресу: г. Минск, ул. Кирова, 24, издательство «Вышэйшая школа».

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И. М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчиненные воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания¹. И. П. Павлов указывал, что произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга². Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, совершенствование его в процессе воспитания.

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

На уроках физического воспитания эффективно используются упражнения для совершенствования и развития молодого организма, укрепления здоровья, воспитания нужных физических качеств, выработки профессионально-прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности учащихся.

Физические упражнения, включаемые в круговую тренировку, не

только способствуют формированию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, развивающихся в неразрывном взаимодействии и единстве, но и повышают устойчивость навыков и способствуют их положительному переносу, что в конечном счете позволяет расширить человеку сферу своих двигательных возможностей. Отсюда вытекает, что разнообразные физические и профессиональные навыки формируются в неразрывном взаимодействии друг с другом. Как правило, развитие профессиональных прикладных навыков всегда обусловлено соответствующим воспитанием физических качеств.

Развитие физических качеств, которое происходит в результате целенаправленной физической деятельности человека, тесно связано с морфологическими и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах и органах.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость. Дополнительно различают так называемые комплексные качества: прыгучесть, сило-

¹ Сеченов И. М. Избранные произведения, т. 1. 1952.

² Павлов И. П. Полное собрание сочинений, т. III, изд. 2-е. 1951.

вую или скоростную выносливость, гибкость и др. Практически ни одно физическое качество не существует в «чистом» виде.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения. Ее определяют как способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Применяя круговую тренировку, можно добиться существенного увеличения силы за счет выполнения мышечной работы с максимальными или близкими к ним усилиями.

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

Наряду с силой на станциях круговой тренировки успешно развивается выносливость. Развитие выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и утомления.

Длительное поддержание работоспособности при выполнении комплексов физических упражнений круговой тренировки, направленных на развитие выносливости, находится в прямой зависимости от: 1) высокой общефизической подготовленности; 2) тренированности нервной системы к стойкому развитию процессов возбуждения; 3) большой работоспособности органов кровообращения и дыхания; 4) экономичности протекания обменных процессов; 5) нали-

чия в организме скрытых энергетических ресурсов; 6) высоких волевых усилий, способных противостоять наступающему утомлению.

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

В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). В числе методов развития быстроты на станциях круговой тренировки широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция в реализации данного метода состоит в стремлении превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений.

Развитие ловкости на станциях круговой тренировки взаимосвязано с воспитанием быстроты и складывается из развития способности, во-первых, осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности под-

держивать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению их запаса и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора, что является важной предпосылкой для овладения будущей профессией.

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

При подборе физических упражнений для станций круговой тренировки следует помнить о различиях в функциональных возможностях организма девушек и юношей. Эти различия, весьма ощутимые уже в подростковом возрасте, становятся особенно существенными в юношеский период. Физические нагрузки при работе с девушками должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами.

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

СИЛА

Методы тренировки силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки. Существует три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера: 1) работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлением; 2) работа с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью; 3) работа с

отягощениями или сопротивлением околопредельного или предельного веса и сопротивления.

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

мального усилия для восстановления работоспособности необходим «полный интервал» отдыха в течение 3—5 минут»¹.

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

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

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

Эффект применения силовых упражнений в круговой тренировке в значительной мере зависит от того, насколько рационально распределена нагрузка в каждом занятии и недельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При

этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие — целевой, направленный на развитие какой-либо группы мышц, а третьи — специальный, связанный с определенным программным материалом.

Не следует в занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий. Целесообразно отдельные упражнения с небольшими отягощениями или связанные с преодолением своего веса включать в домашние задания.

Наиболее эффективными силовыми упражнениями для учащихся являются такие, которые могут быть выполнены не более 12—15 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 сек работы. Если упражнение может быть выполнено большее количество раз подряд, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость.

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

Развитию силы мышечных групп в процессе круговой тренировки необходимо уделять особое внимание, применяя специально подобранные

¹ Ш о л и х М. Круговая тренировка. М., 1966.

упражнения для локального воздействия в сочетании с упражнениями общего воздействия.

Дыхание при выполнении силовых упражнений имеет важное значение и требует специального регулирования. Во избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила: 1) допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях; 2) включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме; 3) не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания; 4) желательно, чтобы ученики делали вдох и выдох в середине силового упражнения, несмотря на то что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание.

Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена также за счет их рационального распределения на станциях круговой тренировки. В паузах между работой на станциях при выполнении силовых упражнений используют как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха применяется ходьба, упражнения на растягивание и расслабление.

Регулярные тренировки приводят к приспособлению организма к нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определенного

времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки остаются постоянными. С этой точки зрения целесообразно повторять подобранный комплекс силовых упражнений достаточно длительное время, варьируя величину отягощения, количество повторений упражнения и число прохождение кругов за урок. Однако чрезмерно продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому рекомендуется периодически менять комплексы силовых упражнений, используемые в системе смежных занятий. Частота смены комплексов круговой тренировки для развития силы в различных условиях различна и может зависеть от смены программного материала, от выполнения поставленных задач физической подготовки и т. п. По рекомендациям М. Шолиха они меняются один раз в 2—6 недель.

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

БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЙ

Быстрота двигательной реакции является одной из основных форм проявления качества быстроты. Она

имеет большое прикладное значение. В жизни часто встречаются случаи, когда требуется отвечать на ка-

кой-либо сигнал с максимальной быстротой. Современная техника нередко предъявляет высокие требования к быстроте реакции. Быстрота, в особенности если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов.

Для простых реакций характерен очень большой перенос быстроты: люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, также быстро реагируют и в других. Занятия различными специальными физическими упражнениями улучшают быстроту простой реакции. Воспитание качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии способностей к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций. Это достигается выполнением специальных упражнений, связанных с бегом на скорость, бегом с ускорением, выполнением упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. п.

При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки идут по пути постепенного увеличения числа возможных изменений игровой обстановки. Например, сначала обучают принимать мяч в ответ на заранее обусловленную передачу, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных передач, потом трех и т. д. Постепенно его подводят к реальной обстановке единоборства. У высококвалифицированных рабочих быстрота сложных реакций очень высока. Достигается это благодаря тому, что высококвалифицированный

рабочий реагирует не столько на само рабочее движение, сколько на подготовительные действия к нему. В каждом движении есть две фазы: 1) позотоническая, выражающаяся в небольшом изменении позы и перераспределении мышечного тонуса; 2) собственно движение. Высококвалифицированные рабочие умеют реагировать уже на первую фазу, до начала основного движения. Эту способность нужно развивать, для чего необходимо при занятиях на станциях круговой тренировки приучать учащихся реагировать на первую фазу, стремясь заранее принимать нужную позу, постепенно все больше приближая выполнение к естественным действиям.

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

Поскольку при выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения, эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым упражнениям. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и способность проявлять большую силу в быстрых движениях. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, выполняемыми с большой скоростью. Следует стремиться к тому, чтобы учащиеся на уроках сознательно

стремились развивать и увеличивать свою силу.

Наряду с применением отягощения для воспитания быстроты движений используются упражнения, выполняемые в облегченных условиях, такие, как метание облегченных снарядов, чередование упражнений с облегченными снарядами и снарядами нормального веса. В циклических видах спорта: легкой атлетике, плавании, гребле и др. быстрота проявляется в основном в частоте движений. Большое значение в поддержании высокого темпа движений играет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы. Все это достигается путем регулярного использования в круговой тренировке упражнений, выполняемых с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Таким образом, ведущим средством воспитания быстроты в циклических движениях являются повторные упражнения в максимально быстром или высоком темпе, а также упражнения типа ускорений, выполняемые на различных станциях и повторяющиеся через 1—3 станции. В ряде случаев (при возникновении скоростного барьера)

целесообразно прекращать на некоторое время упражнения, связанные с развитием скоростных качеств и переключаться на другие виды упражнений, с помощью которых можно повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.

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

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются учащиеся, выполняя то или иное упражнение на станции. Поэтому на станциях, где выполняются скоростные упражнения, желательно предусматривать применение соревновательного или игрового метода выполнения упражнений, ставить конкретную задачу при выполнении этих упражнений.

ЛОВКОСТЬ

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

Воспитание ловкости является общим для всех профессий требовани-

ем, а специфичность избранной профессии предполагает специальный подбор средств воспитания ловкости, вытекающий из особенностей характера будущей профессиональной деятельности учащихся. Таким образом, ловкость — это сложное комплексное качество, уровень которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеет высокоорганизованное мышечное чувство и пластичность корковых нервных

процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим.

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

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

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

Второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности и координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно, т. е. точность быстрых движений. Третий этап яв-

ляется усложнением второго этапа и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

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

1. Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например, быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д. — этот вид ловкости называется телесной ловкостью.

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

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

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

5. Ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников. К ним относятся упражнения, которые выполняются во взаимодействии с партнером как в простых действиях, так и в сложных.

6. Ловкость, проявляемая в

игровых упражнениях, требующих тактических противодействий, таких, как обводка партнера, перехват передачи и т. п.

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

Воспитание равновесия на занятиях круговой тренировки осуществляются двумя основными способами. Первый из них основывается на использовании упражнений, которые включают движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия. К таким упражнениям относятся различные виды равновесия на двух и одной ногах с продвижением вперед или назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления после различных прыжков, балансирование различных предметов и др. Второй преследует цель совершенствования функций

вестибулярного аппарата. В этом отношении полезны все упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перечисленных выше упражнений.

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

ГИБКОСТЬ

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима при производственной деятельности для успешного освоения различных рабочих специальностей. Это обусловлено тем, что для выполнения многих движений в производстве нужна определенная, часто большая амплитуда, т. е. нужен запас гибкости. С другой стороны, упражнения, развивающие гибкость, одновременно

укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, их способность к растягиванию, что является весьма важным фактором предупреждения мышечных травм на производстве.

Гибкость особенно улучшается в подростковый и юношеский период при регулярных занятиях физкультурой и достигает наибольшей величины к 15 годам, после чего она временно удерживается на достигнутом

уровне и затем начинает снижаться (в случае, если не будет продолжена специальная работа).

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

Гибкость у женщин, как правило, большая, чем у мужчин. Хорошая гибкость позволяет более полноценно реализовать в действиях профессиональное мастерство, проявлять ловкость, повышать производительность труда. Обычно при выполнении спортивных и трудовых действий размах движений не достигает крайних границ подвижности в суставах. Ни в каком конкретном спортивном действии невозможно, например, развить максимальную скорость, если движения будут выполняться по полной, анатомически доступной амплитуде.

Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.

Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит во многом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости свя-

зок, сухожилий и мышц. Однако в строении суставов могут быть индивидуальные отличия, ограничивающие движения или, наоборот, позволяющие увеличить их амплитуду. Максимальная амплитуда, допускаемая устройством суставов, как правило, в определенной мере ограничена связками и мышцами. Чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а следовательно, и подвижность в суставах.

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

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

Чем выше способность мышц-ан-

гибкости растягиваться, тем больше подвижность в суставах, тем меньшее сопротивление эти мышцы оказывают в рабочих движениях, тем относительно легче и производительнее выполняется различная физическая работа.

Если в круговой тренировке развивать силу, забывая о необходимости поддерживать уровень растяжимости мышц, или увлечься улучшением подвижности в суставах, игнорируя развитие силы, то результат всегда будет неполноценным. Надо, чтобы на станциях круговой тренировки упражнения «на силу» применялись параллельно в чередовании с упражнениями «на гибкость». Такой путь дает наилучший эффект и оправдан практикой.

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

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

Специальная подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения специальных упражнений на станциях с преимуществен-

ным воздействием «на растягивание» или «на гибкость».

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

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

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

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

Упражнения на станциях круговой

тренировки с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями на открытом воздухе. Для достижения большой амплитуды дви-

жений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги планки и т. п.). Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда взаимосвязано с воспитанием силы.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

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

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

Применительно к круговой тренировке среди прочих различают следующие основные виды специальной выносливости: 1) выносливость к работе динамического силового характера (силовая выносливость); 2) выносливость к работе статического силового характера (статическая выносливость); 3) выносливость к работе скоростного динамического характера (скоростная выносливость).

Силовая выносливость — это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнений с различными сопротивлениями и т. д. Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом сначала прирост нагрузки идет по пути постепенного увеличения объема тренировочной работы за счет увеличения станций на силу, затем посредством увеличения интенсивности упражнений за счет увеличения количества повторений на каждой станции. Перед учащимися ставится задача добиться как можно большего числа повторе-

ний на каждой станции. Количественные рекомендации для того или иного пола и возраста учащихся, определяются практическим путем с дифференцированием заданий для сильных, средних и слабых учеников.

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

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

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

Работая над развитием скоростной

выносливости на станциях круговой тренировки, надо иметь в виду, что этот вид выносливости тесно связан с «запасом» скорости. «Чем выше показатели быстроты движений ученика, т. е. чем лучше у него развиты способности быстро выполнять интенсивную работу, тем легче ему выдерживать более продолжительную работу с меньшей интенсивностью»¹. Вот почему, развивая скоростную выносливость на станциях круговой тренировки, надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции.

При тренировке специальной выносливости нужно решать еще одну важную задачу — воспитывать волевые качества, развивать способность стойко переносить тяжелые ощущения утомления.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. Вначале путем постепенного увеличения времени тренировочной работы за счет большего числа проходимых кругов, а затем за счет увеличения ее интенсивности, путем повышения темпа скорости выполнения упражнений на станциях.

Помимо воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений существенно важным является воспитание специальной игровой выносливости за счет различных игровых упражнений. Такая разнообразно переменная и многократно повторяющаяся деятельность требует быстрого переключения фи-

¹ Уроки физического воспитания в профессионально-технических училищах. М., 1966, с. 55.

физиологических функций с одного уровня на другой, а также большой пластичности и гибкости центральной нервной системы. Совершенствование функций, обеспечивающих воспитание «игровой выносливости», достигается как путем увеличения количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и повышением интенсивности выполнения упражнений или количества проходимых кругов при постепенном возрастании степени сложности выполнения заданий.

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

Специальная силовая выносливость воспитывается посредством выполнения силовых упражнений в среднем темпе с отягощением, вес которого примерно равен 50% от максимального. При воспитании выносливости рекомендуется чередовать большие нагрузки с малыми. При использовании скоростно-силовых упражнений для воспитания си-

ловой выносливости следует обычную величину отягощения повышать постепенно, после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам организма учащихся.

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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Организация круговой тренировки на уроках физического воспитания возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением уча-

щихся с новой организационной формой.

В условиях урока физвоспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновремен-

но и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

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

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

организма учащихся к предстоящей работе и будет носить характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в тех условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме в оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связанный с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В таком комплексе достаточно большой объем силовых и скоростно-силовых упражнений.

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

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствуя повышению плотности урока.

УРОКИ ГИМНАСТИКИ

Уроки гимнастики связаны с необходимостью развития умений и навыков, нужных для успешного овладения избранной профессией. Элементы и зачетные комбинации из программного раздела гимнастики требуют определенной физической подготовленности. Именно на уроках гимнастики наиболее остро

ощущается взаимосвязь между физическими качествами и навыками, формирующимися на фундаменте физической подготовки. Очевидно, что обучать, например, стойке, подьемам и другим элементам необходимо после того, как у учащихся укрепились мышцы плечевого пояса, спины, живота и др. Кроме того, на

уроках гимнастики, где много времени отводится обучению новым элементам и комбинациям упражнений, круговая тренировка позволяет значительно повысить моторную плотность занятий. Круговая тренировка в данной ситуации является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса — воспитание физических качеств и обучение навыкам и умениям в сжатый промежуток времени.

Круговая тренировка в зависимости от поставленных задач может включаться как в подготовительную, так и в основную части урока. Все будет зависеть от того, что является главным в конкретной ситуации — преимущественное развитие физических качеств или обучение и совершенствование гимнастических умений и навыков. Если слабая физическая подготовка учащихся препятствует полноценному формированию умений и навыков, круговую тренировку следует проводить в начале основной части урока.

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

Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, т. е. идти от простого к сложному, чередовать активный

отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует также постепенно увеличивать количество станций с упражнениями на силу.

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

Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений чередуются в динамических и статических упорах и висах, требующих координированных силовых и волевых проявлений. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для специализированного комплекса по гимнастике. Например, подбирая упражнения для развития мышц брюшного пресса, необходимо их сочетать с положениями висов или упоров. Упражнения для рук и плечевого пояса, связанные с упорами и висами, выполняются с применением дополнительного отягощения или сопротивления партнера, амортизатора и т. д.

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

Примерная схема организации круговой тренировки на уроках гимнастики следующая. На первом уро-

ке учащиеся знакомятся с организационной формой выполнения упражнений на станциях, расположением, последовательностью выполнения, переходами, записью в учетных карточках, подсчетами и др.

На втором уроке знакомятся с определением МТ (максимального теста) выполнения упражнений на каждой станции, с определением дальнейшей нагрузки по схеме $\frac{MT}{2}$

или $\frac{MT}{4}$ в зависимости от физической подготовленности группы. На 3—6 уроках проходят $\frac{MT}{4} + 1$ или $\frac{MT}{2} + 1$ с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений.

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

Используя круговую тренировку в уроках на втором и третьем году обучения, необходимо позаботиться о разнообразии комплексов и методических вариантов, так как при неудачно подобранном комплексе или чрезмерном однообразии его снижается интерес к занятиям со стороны учащихся, что неизбежно отразится на качестве выполнения упражнений на станциях. Непременным условием успешного составления комплекса будет неразрывная связь между общефизической и профессионально-прикладной подготовкой на основе программного материала, проходимого на уроке.

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

ИГРОВЫЕ УРОКИ

Программный материал по играм предъявляет высокие требования не только к умениям и навыкам, но и к уровню физической подготовки.

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

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

прыжках, метаниях и беге. Из тяжелой атлетики — упражнения с различными отягощениями.

Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них избирательно воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Средствами совершенствования технических приемов спортивных игр являются комплексные упражнения, состоящие из

предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Соотношение количества станций, направленных на воспитание физических качеств, с количеством игровых станций, направленных на совершенствование умений и навыков технических элементов или их сочетаний, относится как 3 : 1. При этом необходимо избегать чрезмерного увлечения одной или другой крайностью при подборе специализированных комплексов в игровых уроках.

УРОКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

При прохождении программного материала по легкой атлетике часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса учащихся имеет слабые показатели по таким видам легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту и т. д. После приема контрольных испытаний преподаватель видит, над какими физическими качествами надо работать с группой, в каком направлении следует вести физическую подготовку учащихся, чтобы достичь успешного выполнения учебных норм программы и сдачи норм комплекса ГТО.

Перспективность применения круговой тренировки в этом плане очевидна, и она с успехом может использоваться на уроках легкой атлетики.

Переход к проведению круговой тренировки на уроках легкой атлетики можно осуществить после усвоения ее на предыдущих уроках гимнастики или спортивных игр. Приступая к планированию, необходимо позаботиться о целесообразном расположении станций с учетом имеющегося в наличии оборудования, та-

кого, как прыжковые ямы, беговые дорожки, сектора для метания и т. д. При наличии по соседству гимнастического городка отдельные станции можно располагать на его территории, что в свою очередь разнообразит и обогатит комплекс круговой тренировки на уроках легкой атлетики.

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

Направленность специализированного комплекса на развитие каких-либо качеств определяется показателями учащихся на приемных контрольных испытаниях, и здесь преимущественное место займут упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовленность подростков.

При проведении круговой тренировки на уроках физического воспи-

тания по легкой атлетике должна учитываться как специфика профессии подготавливаемой группы, так и степень ее физической подготовленности. В отдельных случаях при слабейшей физической подготовке необходимо рекомендовать учащимся дополнительные задания, направленные на развитие отстающих физических качеств, умений или навыков.

Давая задание на дом, необходимо контролировать его выполнение на последующих уроках. Процесс обучения навыкам и умениям длителен и требует регулярного контроля и серьезного отношения к занятиям. Все это необходимо доводить до сознания учащихся, приучая их к регулярным и систематическим занятиям по воспитанию физических и волевых качеств.

Применение круговой тренировки на уроках связано с совершенствовани-

ем пройденного материала, поэтому такие уроки проводятся на первом году обучения во втором полугодии, а на втором и третьем году обучения после контрольных испытаний как в первом, так и во втором полугодии. Начинать проведение на первом году обучения следует по упрощенному варианту, т. е. по типу круговой тренировки, в дальнейшем можно переходить к более сложным вариантам, требующим учета и записи результатов. Срок действия комплексов такой же, как и на предыдущих уроках, — 4—6 занятий. Замена отдельных станций по усмотрению преподавателя будет также зависеть от проходимость конкретного материала на уроке.

При проведении круговой тренировки на уроке требуется предварительное изготовление станционных плакатов.

УЧЕБНАЯ ЛЫЖНЯ

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания.

Интересно и разнообразно можно построить уроки по лыжной подготовке методом круговой тренировки. В период, когда еще нет снежного покрова, такие занятия можно организовать как в спортивном зале, так и на спортплощадке. Важно, чтобы в подобранный комплекс круговой тренировки входили упражнения, направленные на развитие силы рук, ног, брюшного пресса, спины с использованием дополнительных отягощений и различных снарядов, упражнения для развития быстроты, связанные с бегом на короткие дистанции, прыжками, игровыми заданиями; упражнения на об-

щую выносливость — переноска и подъем грузов, борьба в единоборстве, передвижение в трудном положении с дополнительным отягощением, челночный бег с переменной скоростью, комбинированное смешанное передвижение, связанное с преодолением различных препятствий, хождение по лестнице и т. д.

Проведение круговой тренировки на учебной лыжне можно включать в уроки, связанные с совершенствованием и закреплением пройденного материала на втором и третьем году обучения.

Непременным условием для проведения таких занятий будет предварительное ознакомление с формой и методикой круговых занятий. Все организационные вопросы следует

решать на предварительном инструктаже на лыжной базе. На первом занятии рекомендуется провести ознакомление с выполнением упражнений на станциях. Далее проводится выполнение упражнений по заданию с постепенным увеличением нагрузки по станциям. Переход к следующему циклу происходит по усмотрению преподавателя и будет связан с успешным осуществлением поставленной задачи.

Занятия на учебной лыжне требуют знания как рельефа местности, так и условий организации и подготовки места к проведению занятий. Важно уметь и находчиво расположить станции в соответствии с местным рельефом учебного участка и конкретными задачами урока, связанными с воспитанием физических качеств, обучением умениям и навыкам лыжной техники и совершенствованием пройденного программного материала. Занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью и т. п.

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

вершенствует физические качества, а также укрепляет органы и системы организма, повышает функциональные возможности всего организма в целом.

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

Сознательность и активность играют важную роль во время круговых занятий на учебной лыжне. Так как станции круговой тренировки удалены друг от друга на большое расстояние по сравнению со станциями в спортивном зале, учащимся практически приходится выполнять упражнения самостоятельно. От того, насколько сознательно подходит учащийся к процессу обучения, знает цели и задачи круговых занятий, разбирается во всех упражнениях и технических приемах, зависит его активность. Построение круговой тренировки предполагает в своей основе необходимость сознательных и согласованных действий группы, дисциплинированность. Большое значение для поддержания активности имеет стимулирование и поощрение

перехода учащихся к более трудному комплексу. Учитывая, что круговая тренировка делает занятия интересными, эмоционально насыщенными, необходимо смелее применять ее на последующих годах обучения при совершенствовании и закреплении программного материала по лыжной подготовке.

Методика построения и организации урока по типу круговой тренировки на учебной лыжне предусматривает: 1. Наличие участка для учебной лыжни. 2. Изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий. 3. Изготовление плакатов-станций размером 30×50 см, не боящихся влаги и достаточно прочных, имеющих у основания колышки высотой около 1 м. 4. Предварительный разбор и изучение станций перед практическим применением их на учебной лыжне. 5. Предварительное ознакомление учащихся с организацией проведения круговой тренировки на уроках в спортивном зале и на спортплощадке по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. 6. Расстановка станционных плакатов и ограничительных флажков (при этом прокладку различных отрезков пути первый раз необходимо сделать совместно с группой учащихся, предварительно выполнив упражнение самому или предложив их выполнить лучшему ученику). 7. Если выпал глубокий снег, необходимо протоптать лыжню на самих станциях и на переходах от одной станции к другой. Для этого необходимо, не нарушая строя, след в след пройти по всем станциям, замкнув полностью круг. 8. Количество станций зависит от: а) задач, которые следует решить на уроке; б) времени, запланированного на круговые

занятия; в) степени подготовленности, пола и возраста; г) количества учащихся на каждой станции (опыт практической работы показал, что количество станций может быть от 8 до 15 в зависимости от конкретных условий). 9. Методы и варианты круговой тренировки подбираются самостоятельно. Можно рекомендовать метод непрерывного упражнения, где при незначительных и умеренных усилиях отпадает необходимость даже в кратких, так называемых «действенных» паузах. Объем воздействия в таком случае может составлять прохождение от 1 до 3 кругов, а длительность воздействия — от 30 до 60 мин. Предлагаем три варианта для круговой тренировки на учебной лыжне.

В а р и а н т 1

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

В а р и а н т 2

Время работы на станциях 3—5 мин. Дается средняя нагрузка, подобранная практическим путем, как и в первом варианте (допустим, 3 повторения девушке, 5 повторений юноше). Дифференциация нагрузки

по полу и физическому развитию осуществляется путем увеличения или уменьшения на одно повторение по сравнению со средним количеством повторений для всех учащихся. Перерывы между станциями продолжительностью 1—2 мин включают переходы к очередной станции и кратковременный отдых. Количество кругов 1—2. Отрезки на станциях — 25, 50, 75, 100 м. Отдых между кругами 3—5 мин.

В а р и а н т 3

Время работы на станции составляет 3—5 мин, но количество повторений должно быть индивидуальным, с постепенным повышением его до максимального. После этого необходимо переходить к следующему комплексу, степень трудности которого выше предыдущего. Длительность перерыва та же, что и в предыдущем варианте, или может быть сокращена до 1 мин. Отрезки на станциях не превышают 100 м. Коли-

чество кругов — 1—2. Отдых между кругами — 3—4 мин.

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

РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ПТУ

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

Различают следующие основные разновидности круговой тренировки: 1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения (преиму-

щественная направленность на выносливость). 2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость). 3. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Круговая тренировка по методу непрерывной работы проводится без перерывов и состоит из нескольких

повторений прохождения круга в зависимости от количества «станций» и имеет следующие варианты.

В а р и а н т 1

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

После того как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений (максимальный тест — МТ), каждый получает стандартную дозировку

ровку $\frac{МТ}{4}$ или $\frac{МТ}{2}$. Упражнения на

каждой «станции» и переход между ними выполняются в свободном темпе, без учета времени.

Повышение нагрузки идет за счет повышения количества повторений на одно или два на каждой «станции»

($\frac{МТ}{2} + 1$) или за счет перехода к сле-

дующему более трудному комплексу.

В а р и а н т 2

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того как разучены упражнения и на каждой станции проведен максимальный тест (30 сек упражнения и 30 сек отдых), засекается тренировочное время для однократного прохождения

круга с дозировкой $\frac{МТ}{2}$ или $\frac{МТ}{4}$.

Время прохождения одного круга

умножается на количество кругов (в зависимости от количества «станций»), что и является целевым временем. Учащимся на уроке необходимо стремиться при стандартном объеме упражнений к сокращению времени прохождения кругов до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. При этом заводится карточка достижений.

В а р и а н т 3

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем тренировки и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой «станции» по принципу 30 сек работы и 30 сек отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Последний вариант особенно подходит для подготовительной или второй половины основной части урока физвоспитания, так как тренировочное время стандартизировано. Минимальное время, необходимое для проведения этого варианта, позволяет вводить круговую тренировку практически в каждый урок.

Преимущество третьего варианта со стандартным тренировочным временем заключается также и в простоте фиксации времени. Это высвобождает внимание преподавателя, позволяет следить за ходом тренировки и значительно облегчает учет. После окончания круговой тренировки

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

(по М. Шолиху)

Фамилия, имя	Дата рождения	Рост	Вес	Класс	Начата	
					Закончена	
Упражнения	Максимальный тест	$\frac{МП}{2} \cdot 1/\text{время}$	$\frac{МП}{2} \cdot 3/\text{время}$	$\frac{МП}{2} \cdot 3/\text{время}$	$\frac{МП}{2} \cdot 3/\text{время}$	
	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	

1

2

3

4

5...

до 10

Объем упражнений

Время упражнений

Целевое время

Пульс

Самочувствие

ки ученики заносят в карточку достижений только число пройденных кругов и станций.

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

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с краткими перерывами, так называемыми «действенными» паузами как между

упражнениями, так и между кругами. Эта разновидность имеет три варианта. В вариантах 1 и 2 упражняются на станциях по 15 сек с постоянным перерывом в 30—45 сек. Круговая тренировка по этим вариантам строится следующим образом. Проводится тренировка с индивидуальной дозировкой $\frac{MT}{2}$ за 15 сек с интервалом отдыха 30—45 сек. Время отдыха зависит от величины нагрузки избранного упражнения и физической подготовленности учащихся. При этом чем выше интенсивность упражнений, тем успешнее будет развиваться максимальная сила,

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

(по Зейферту, Циттау)

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

Сумма

а также такие комплексные физические качества, как скоростная сила и скоростная выносливость.

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

В варианте 3 упражняются на станциях в течение 30 сек с постоянным 30-секундным перерывом.

При подборе упражнений для третьего варианта необходимо подбирать комплексы из таких упражнений, которые учащиеся смогли бы

выполнять на протяжении 30 сек работы без особой спешки с допустимой точностью.

Повышение индивидуальной нагрузки в третьем варианте идет за счет увеличения количества повторений на станциях $\frac{MT+1}{2}$, $\frac{MT+2}{2}$ и т. д., а общей — за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой (см. карточку).

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

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

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

Во втором варианте работа на каждой станции не ограничена временем и каждое упражнение повторяется максимум 8—10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 сек в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки.

Повышение нагрузки идет так же, как и в первом варианте, за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха применяются упражнения на расслабление и растягивание для лучшего восстановления сил и подготовки организма к очередной работе. Этот методический вариант может быть при-

менен на уроках с юношами, будущая профессия которых связана с активным физическим трудом, а также в смешанных группах, где девушки в это время выполняют другое задание.

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

Круговая тренировка по методу интенсивно-интервальной работы с полным интервалом отдыха отличается от предыдущих методов и их вариантов не только по организации проведения, но также и по определению МТ. Учащиеся на каждой «станции» не упражняются все одновременно, так как размещены по 2—4, а выполняют задание поочередно. При этом организация процесса круговой тренировки может быть обычной, включающей прохождение одного и более кругов, или специфической, когда каждое упражнение на станции выполняется сериями до

трех раз, а затем происходит переход к следующей станции. Применение этого метода во всех его вариантах направлено на совершенствование скоростной силы и скоростной выносливости.

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

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

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

Для занятий по типу круговой тренировки с использованием метода непрерывного упражнения можно применить 10—15 станций в зависимости от обеспечения инвентарем учащихся на каждом конкретном уроке. Подбирать упражнения при начальном обучении необходимо простые, не связанные с освоением сложных навыков. Дозировка (и число повторений) должна быть рассчитана на среднего и слабого ученика. Она должна составлять первоначально $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ от максимального числа повторений на каждой станции $\left(\frac{MT}{3} - \frac{MT}{4}\right)$. Например, максимальное число выжимания гантелей весом 8—10 кг составит в среднем по группе 20—25 раз. В этом случае общее задание для группы будет составлять 5—8 повторений. Нужно следить за тем, чтобы выполнение упражнений на разных станциях занимало одинаковое время, тогда не будет задержки во время перехода.

Последовательность перехода может определяться самими учащимися — командирами команд — при наличии свободных станций или по заведенному порядку — против часовой стрелки. Второй способ последовательности перехода в организационном отношении является предпочтительным, так как не нарушается чередование нагрузки и отдыха на различные группы мышц, учтенное при подборе комплексов. При удачно подобранном комплексе целесообразность дальнейшего его применения будет зависеть от правильного соотношения нагрузки и отдыха, а также последовательности подбора упражнений. Проблему повышения нагрузки предлагается решить за счет перехода к более сложным

комплексам, а также за счет увеличения прохождения количества кругов. При прохождении более одного круга необходимо давать учащимся перерыв (3—5 мин), используемый преподавателем для повторного измерения пульса, разбора ошибок в выполнении упражнений, а также мероприятий воспитательного характера.

При занятии по типу круговой тренировки с использованием интервального метода можно включать в комплекс также до 10—15 станций. Дозировка и число повторений колеблется от 8 до 10 повторений. Последовательность перехода — против часовой стрелки по порядку расположенных станций. Время на отдых и работу дозируется. В условиях урока физвоспитания практически опробованы следующие варианты.

Первый вариант проводится без пауз, но с целевым временем по следующему порядку. Если в командах от 2 до 4 человек, то упражняется половина учащихся, а остальные отдыхают и ждут своей очереди. Смена станций может проходить самостоятельно, но лучше по сигналу через жесткий интервал времени, который определяется практически необходимым временем для выполнения упражнений в спокойном темпе.

Второй вариант проводится с паузами и целевым временем тренировки по следующему порядку. На станциях занимается от 2 до 4 человек, которые начинают и заканчивают работу по сигналу одновременно. Регламент работы — 30 сек упражнений и 30 сек отдыха — требует соответствующего рационального подбора упражнений. Уровень трудности и степень нагрузки на каждом упраж-

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

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

Основные преимущества этих вариантов круговой тренировки состоят в следующем. 1. Они являются наиболее простой и удобной промежуточной формой, облегчающей внедрение круговой тренировки в уроки физического воспитания. 2. Высвобождается внимание учителя на решение основных задач физического воспитания учащихся в процессе круговой тренировки. 3. Концентрируется внимание учащихся на четко осознанном и правильном выполнении самого упражнения на станции. 4. Занятия упрощаются ввиду отсутствия учета и становятся доступными для тех, кто не был ознакомлен с применением круговой тренировки. 5. Облегчается организация и контроль. 6. Воспитывается самостоятельность, инициативность, повышается роль командиров команд.

ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

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

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

Предлагаемые упражнения для круговой тренировки подобраны с учетом анатомической классификации — для рук, туловища, ног и т. п. Наряду с этим упражнения подобраны и по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств.

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

Для организации занятий круговой тренировки предлагается большой набор разнообразных упражнений, охватывающий все основные мышечные группы и направленный на преимущественное воспитание и совершенствование физических качеств, закрепление навыков и умений прикладного характера.

Упражнения в комплексах подобраны из технически несложных движений. Учащимся рекомендуется предварительно изучить их в подго-

товительной части урока в виде отдельных общеразвивающих упражнений, выполняемых фронтальным или поточным способом.

Предлагаемые упражнения в своем большинстве имеют ациклическую структуру, но в круговой тренировке им придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Простота подобранных упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно, как одну целостную тренировочную работу.

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

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

Особое значение для разностороннего развития верхних конечностей приобретают упражнения с различными предметами, снарядами, тяжелыми для учащихся веса. Движения бросания и ловли, передачи и

приема, размахивания, вращения и т. п. развивают ловкость, сноровку в обращении с предметами разной формы и веса, вырабатывают быстроту двигательной реакции. Учащиеся приобретают важные для практической и трудовой деятельности умения и навыки. Большинство упражнений комплексов круговой тренировки представляют собой типичные движения общего и целевого воздействия.

К комплексам упражнений круговой тренировки относятся также некоторые упражнения, выполняемые на снарядах и тренажерах. В отличие от упражнений на снарядах в спортивной гимнастике они выполняются в обусловленной самой двигательной задачей экономной форме. ▀

Некоторые вспомогательные гимнастические снаряды: скамейки, плинты, лестницы и другое оборудование используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях круговой тренировки. Объединенные в специализированные комплексы, эти упражнения успешно могут использоваться как для общефи-

зической, так и для профессионально-прикладной подготовки на уроках физического воспитания.

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

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

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

осуществляемой по методу круговой тренировки.

Для циклического планирования круговой тренировки используются комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку учащихся с учетом профиля избранной профессии и программного материала, который проходит на уроках физического

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

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

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

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

Опыт практической работы пока-

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

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

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

Аналогичным образом круговая тренировка планируется на уроках легкой атлетики.

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

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

8 уроков легкой атлетики в каждом полугодии.

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

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

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

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

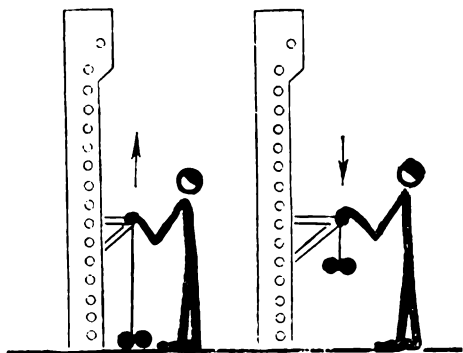
на 6—8 занятиях во втором полугодии и на 6—7 занятиях лыжной подготовки во втором полугодии.

Контрольные нормативы (тесты) по ППФП планируются и определяются руководителем физического воспитания с учетом характерных особенностей изучаемых профессий.

Таковыми нормативами могут быть нормы ГТО или учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности учащихся. При этом необходимо четко представлять, какие виды программы или нормы ГТО будут в наибольшей мере способствовать оценке физических качеств, характерных для данной профессии. На контрольных уроках, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

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

1. _____



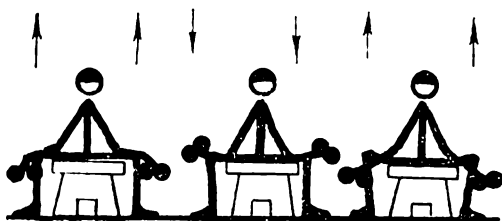
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти удерживают ворот, переброшенный через блок кронштейна с гантелью весом 3—5 кг.

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

2. То же, но гантель весом 5—8 кг.

3. То же, но гантель весом 8—10 кг.

2. _____



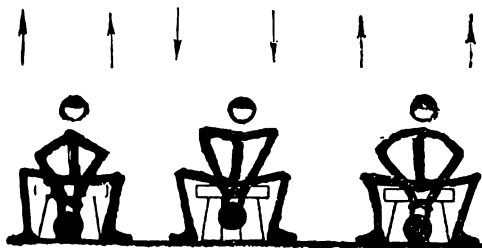
1. И. п. Сед на скамейке верхом, гантели весом 2—3 кг внизу.

Выполнение. Поднимать кисти вверх и опускать, не отрывая предплечья от бедер; чередовать хват сверху и снизу.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

3. _____



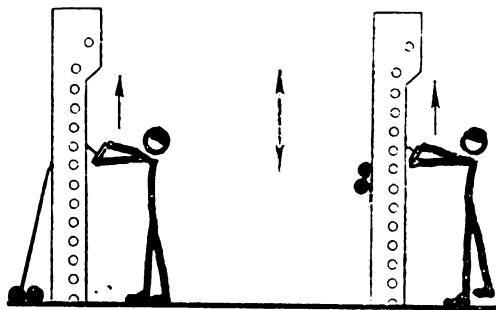
1. И. п. Сед на скамейке верхом, гиря весом 16 кг внизу, локтями упираться на внутренние части бедра.

Выполнение. Поднимать и опускать кисти вверх, не отрывая предплечья от бедра. Чередовать хват сверху и снизу.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

4.



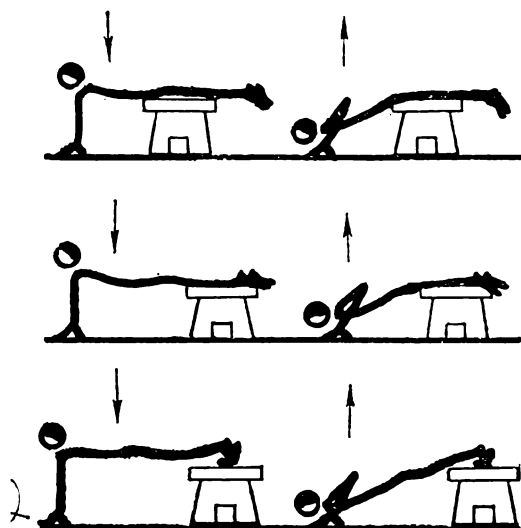
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки впереди, кисти держат ворот, переброшенный через блок гимнастической стенки с гантелью весом 2—3 кг.

Выполнение. Поднимать и опускать гантель при помощи накручивания и раскручивания шнура на блок. Дыхание произвольное.

2. То же, но гантель весом 4—5 кг.

3. То же, но гантель весом 6—8 кг.

5.

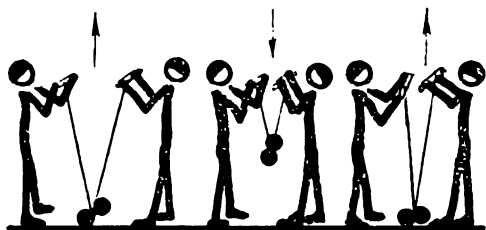


1. И. п. Лежа на полу, упор на пальцах с опорой бедрами о скамейку. **Выполнение.** Сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох — при сгибании.

2. То же, но с опорой ног о скамейку.

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

6.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, партнеры стоят лицом друг к другу на рас-

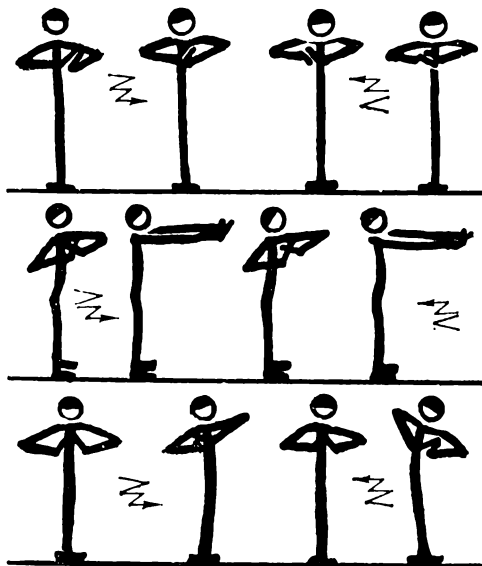
стоянии 1—2 м, руки согнуты в локтях, удерживают блок-ворот, прикрепленный к гантели весом 5—8 кг.

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

2. То же, но гантель весом 10 кг.

3. То же, но гантель весом 16—24 кг.

7.



1. И. п. Основная стойка, руки перед грудью, ладонями вместе.

Выполнение. Растягивание мышц и связок лучезапястного сустава кистей рук.

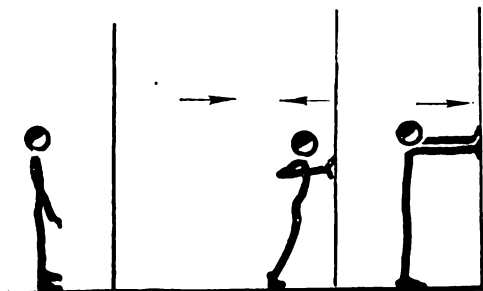
2. И. п. Основная стойка, руки перед грудью, пальцы соединены скрестно в замок.

Выполнение. Выпрямлять руки вперед, разворачивая ладони вперед наружу.

3. И. п. Основная стойка, ладони соединены перед грудью.

Выполнение. Растягивание мышц связок лучезапястного сустава кистей рук.

8.



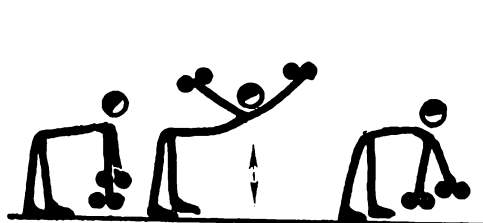
1. И. п. Основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,4 м.

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

2. То же, но расстояние до стены 0,5 м.

3. То же, но расстояние до стены 0,7 м.

9.



1. И. п. Туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки с гантелями весом 2—3 кг опущены вниз.

Выполнение. Поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения, не разгибая туловища.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

10.



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

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

2. То же, но гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

11.



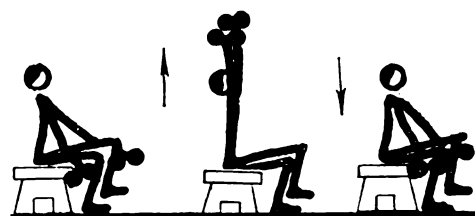
1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 4—6 кг в руках за головой.

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

2. То же, но гантели весом 8—10 кг.

3. То же, но гантели весом 10—12 кг.

12.



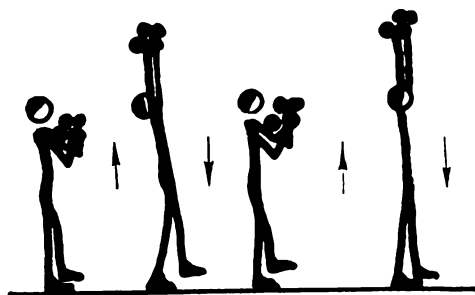
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, гантели весом 2—3 кг внизу по бокам.

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

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

13.



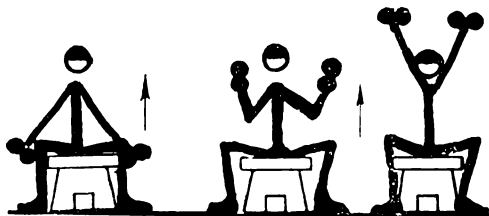
1. И. п. Основная стойка, гантели весом 5 кг у плеч.

Выполнение. Выжимать поочередно гантели вверх с последующим возвращением в исходное положение. Делать вдох перед началом жима, выдох в конце упражнения.

2. То же, но гантели весом 8 кг.

3. То же, но гантели весом 10 кг.

14.



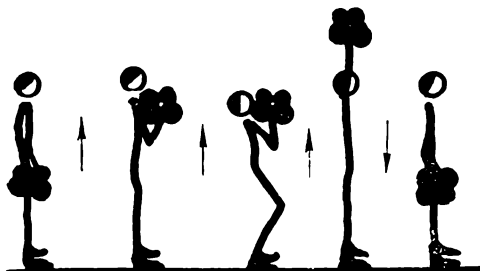
1. И. п. Сед верхом на скамейке, гантели весом 5 кг.

Выполнение. Поднять гантели к плечам и выжать их вверх на прямые руки.

2. То же, но гантели весом 8 кг.

3. То же, но гантели весом 10 кг.

15.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 4—5 кг в руках внизу.

Выполнение. Выжимать гантели к плечам, затем вверх на прямые руки.

2. То же, но гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но гантели весом 10 кг.

16.



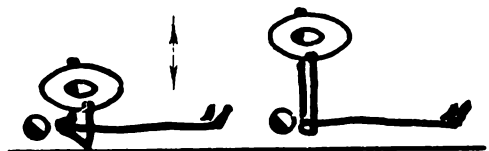
1. И. п. Сед на скамейке верхом, гантели весом 4—5 кг внизу.

Выполнение. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, поднимая гантели подмышки.

2. То же, но гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но гантели весом 10—12 кг.

17.



1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 5—8 кг на груди.

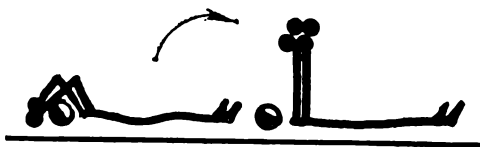
Выполнение. Выжимать блин, сгибая и разгибая руки. Делать вдох перед жимом, выдох — во время опускания блина¹.

2. То же, но блин весом 8—10 кг.

3. То же, но блин весом 10—15 кг.

¹ Указанную последовательность дыхания сохранять в упражнениях 17—32.

18.



1. И. п. Лечь на спину, гантели весом 8 кг в руках у плеч за головой.

Выполнение. Поднять гантели к плечам и выжимать их вверх.

2. То же, но гиря весом 16 кг.

3. То же, но штанга весом 25 кг.

19.



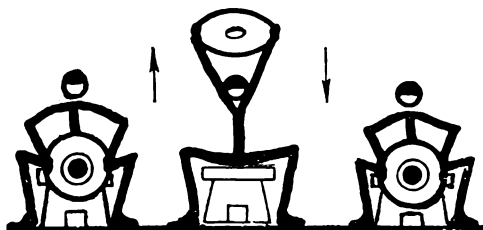
1. И. п. Лечь на спину, блин от штанги весом 2—3 кг захватить прямыми руками за головой.

Выполнение. Силой поднимать и опускать прямые руки.

2. То же, но блин весом 3—4 кг.

3. То же, но блин весом 5—6 кг.

20.



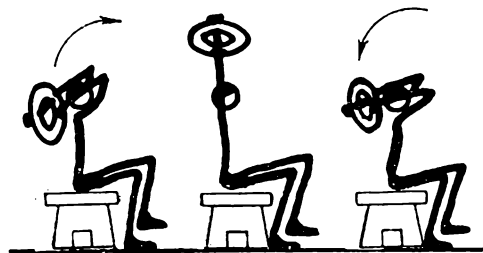
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, блин весом 3—5 кг внизу между ног.

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

2. То же, но блин весом 5—6 кг.

3. То же, но блин весом 6—8 кг.

21.



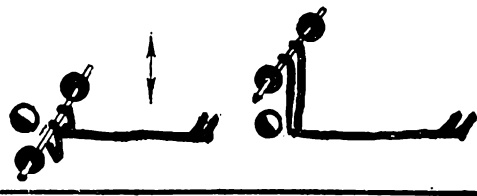
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, блин весом 3—4 кг за головой.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки за голову силой.

2. То же, но блин весом 5—6 кг.

3. То же, но блин весом 8—10 кг.

22.



1. И. п. Лечь на спину, штанга весом 30 кг на груди.

Выполнение. Выжимать штангу, сжимая и выпрямляя руки в локтях.

2. То же, но штанга весом 35 кг.

3. То же, но штанга весом 40 кг.

23.



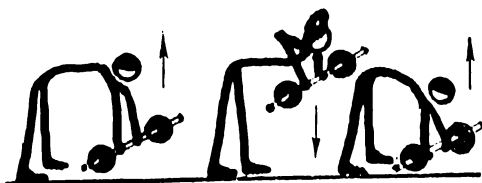
1. И. п. Лечь на спину, штанга весом 25 кг в руках за головой.

Выполнение. Поднять штангу к плечам и выжать вверх.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

24.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, прямые руки удерживают штангу весом 25 кг.

Выполнение. Сгибать руки в локтевых суставах и поднимать штангу вверх к груди.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

25.



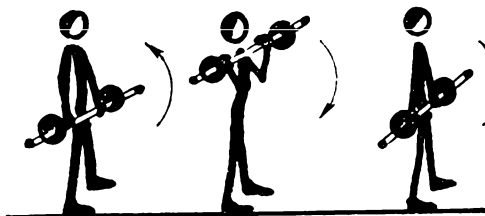
1. И. п. Лечь на спину, штангу весом 25 кг держать на уровне пояса хватом снизу.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Делать вдох перед началом сгибания, выдох — в конце.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

26.



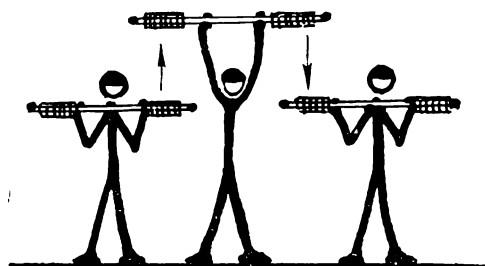
1. И. п. Ноги на ширине плеч, штанга весом 25 кг внизу в руках хватом снизу.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимать и опускать штангу. Делать вдох перед началом поднимания, выдох — при опускании рук со штангой.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

27.



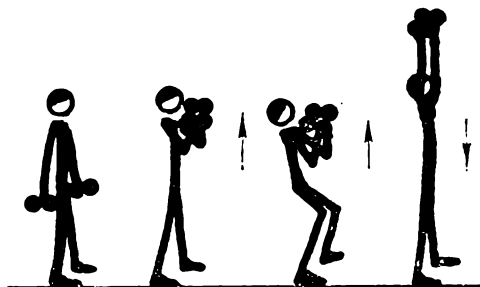
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гриф штанги на груди.

Выполнение. Выжимать с силой гриф штанги вверх с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

28.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—6 кг внизу.

Выполнение. Выжимать гантели чередуя опускание их за голову и перед грудью.

2. То же, но гантели весом 8 кг.

3. То же, но гантели весом 10 кг.

29.



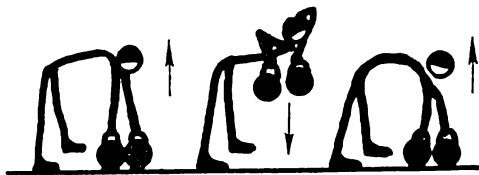
1. И. п. Лечь на спину, гиря весом 16 кг в руках на груди.

Выполнение. Выпрямляя и сгибая руки в локтях, выжимать гирю вверх.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

30.



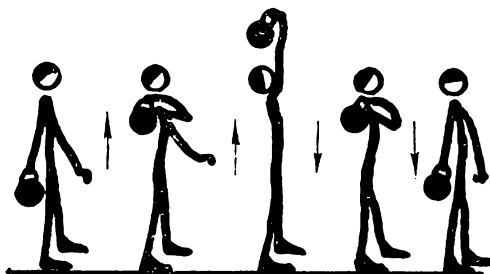
1. И. п. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, прямые руки удерживают гири весом 16 кг.

Выполнение. Сгибать руки в локтевых суставах и поднимать гири вверх к груди.

2. То же, но гири весом 24 кг.

3. То же, но гири весом 32 кг.

31.



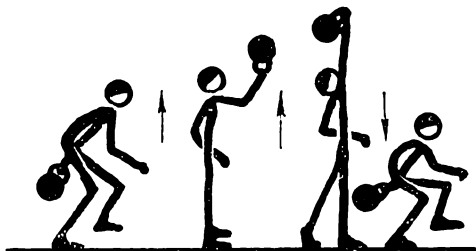
1. И. п. Ноги врозь, прямая рука захватывает гирю весом 16 кг ладонью вперед.

Выполнение. Поднять гирю к плечу силой, при помощи толчка выжать гирю вверх, чередуя правой, левой рукой.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

32.



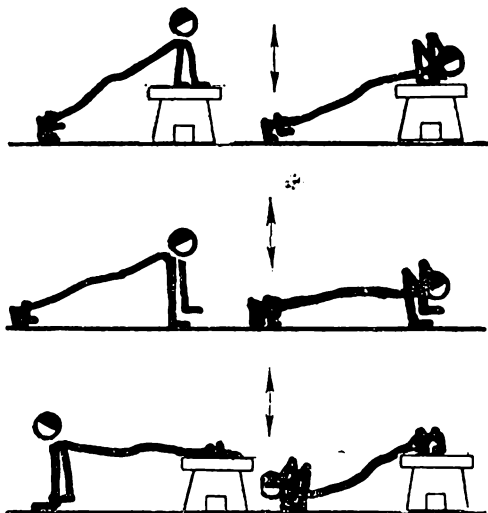
1. И. п. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, взяться руками за гирю весом 16 кг.

Выполнение. Отделить гирю от пола, качнув ею между ног, в темпе маховым движением вперед по дуге вверх рвануть гирю на себя и зафиксировать ее вверху на прямой руке.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

33.



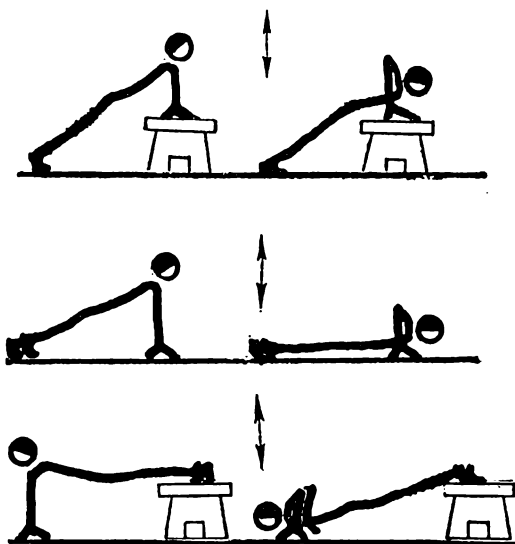
1. И. п. Упор лежа на скамейке.

Выполнение. Отжиматься от скамейки, сгибая и разгибая руки. Дыхание не задерживать. Вдох делать перед разгибанием рук, выдох — при сгибании¹.

2. То же, но упор лежа на полу.

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

34.



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

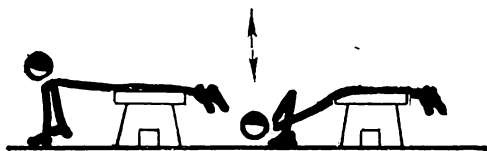
Выполнение. Отжиматься в упоре на пальцах, сгибая и разгибая руки.

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

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

¹ Указанную последовательность дыхания соблюдать в упражнениях 33—37.

35.



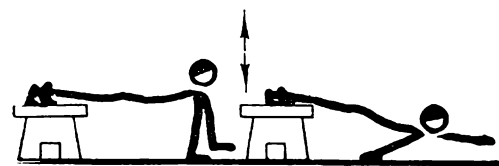
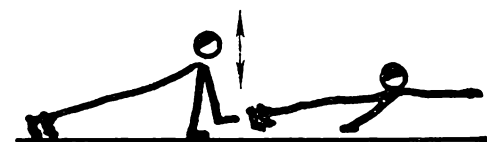
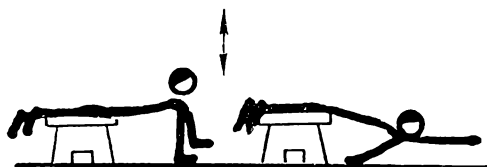
1. И. п. Упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки, касаясь грудью пола.

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

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

36.



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

Выполнение. Последовательное раздвижение рук в стороны с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но упор лежа на полу.

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



1. И. п. Упор лежа, руки шире плеч с опорой голенью ног о скамейку. **Выполнение.** Поочередное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку.



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



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

38.



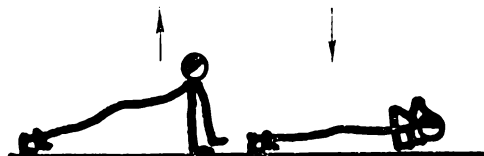
1. И. п. Упор стоя на коленях.

Выполнение. Переход в упор лежа, согнувшись с поочередным выпрямлением и сгибанием ног и рук.



2. И. п. Упор стоя согнувшись, руки поставить на расстоянии шага.

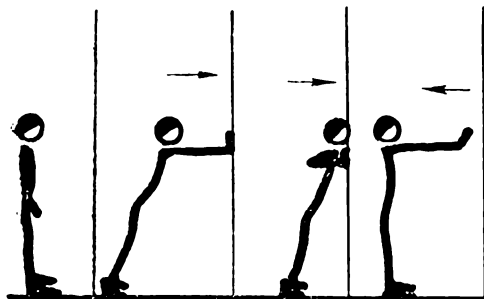
Выполнение. Сгибать руки, поворачивать голову поочередно налево и направо.



3. И. п. Упор лежа спереди.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки (тело держать выпрямленным или слегка прогнутым в тазобедренных суставах).

39.



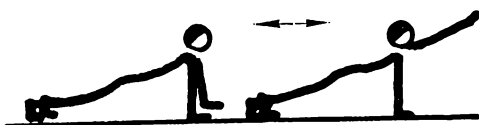
1. И. п. Основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,5 м.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук толчком о стенку.

2. То же, но расстояние от стенки 0,7 м.

3. То же, но расстояние от стенки 0,8 м.

40.



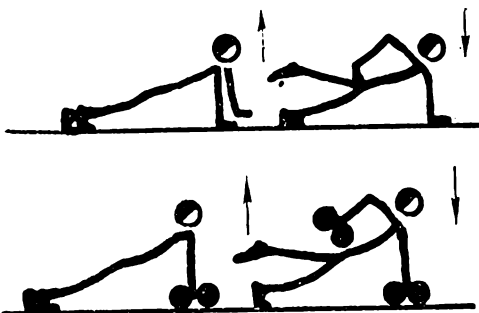
1. И. п. Упор лежа.

Выполнение. Поочередное поднимание рук в стороны и вперед вверх.

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

3. То же, но в руках гантели весом 4—6 кг.

41.



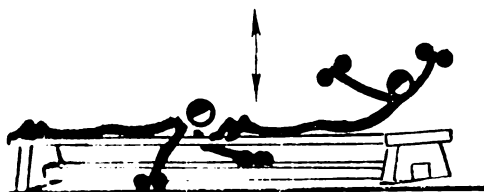
1. И. п. Упор лежа.

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

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

3. То же, но в руках гантели весом 4—6 кг.

42.



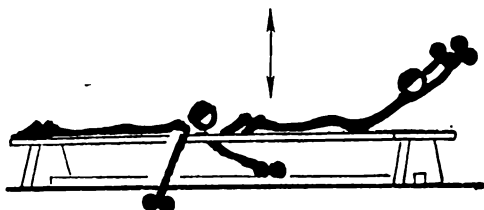
1. И. п. Лечь на скамейку животом, руки опущены вперед с гантелями весом 2—3 кг.

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

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

43.



1. И. п. Лечь на скамейку животом, руки с гантелями весом 2—3 кг опустить вниз.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые руки с гантелями через стороны.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

44.



1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, гантели весом 2—3 кг внизу, хватом сверху.

Выполнение. Поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце ¹.

2. То же, но гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

45.



1. И. п. Сед на скамейке, блин от штанги весом 8 кг внизу между ног.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

2. То же, но блин весом 15 кг.

3. То же, но блин весом 20 кг.

46.



1. И. п. Сед на скамейке, гиря весом 16 кг внизу между ног.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

47.



1. И. п. Сед верхом на скамейке, штанга весом 25 кг на полу спереди.

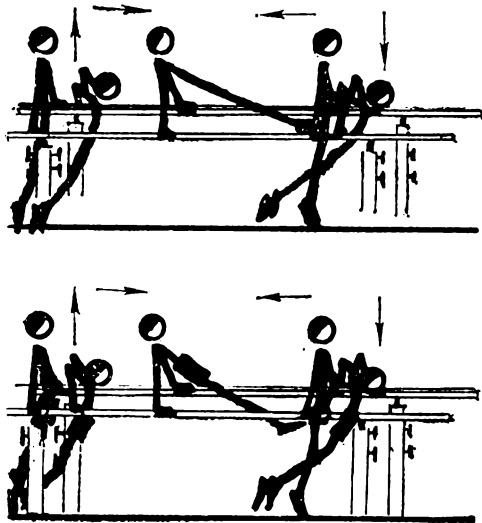
Выполнение. Поднимать и опускать штангу к плечам силой.

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

¹ Указанную последовательность дыхания соблюдать в упражнениях 44—47.

48.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, руками взяты за концы жердей параллельных брусьев.

Выполнение. Вскок в упор на концах брусьев, соскок в исходное положение.

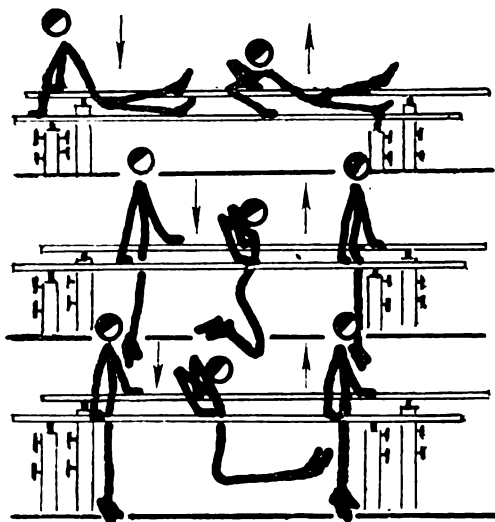
2. И. п. Упор на жердях параллельных брусьев.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре на брусьях.

3. И. п. Упор на жердях параллельных брусьев с монтажным поясом весом 2—3 кг.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре на брусьях.

49.



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

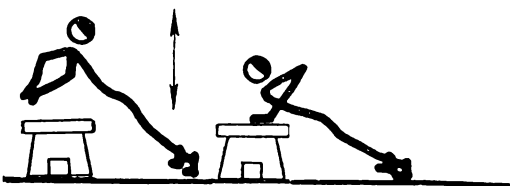
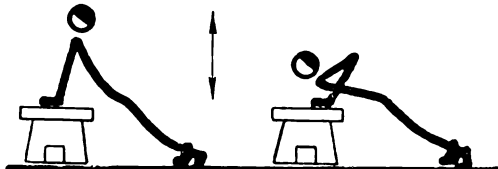
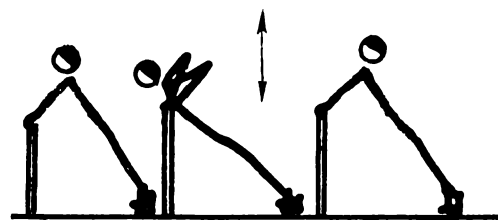
Выполнение. Выпрямлять и сгибать руки, переходя из упора лежа сзади в упор сидя.

2. И. п. Упор на концах параллельных брусьев.

Выполнение. Сгибать и выпрямлять в упоре на брусьях руки, ноги произвольно.

3. То же, но ноги фиксируют положение угла.

50.



1. И. п. Упор стоя с опорой о стойку или перила.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре стоя, с опорой о стойку или перила.

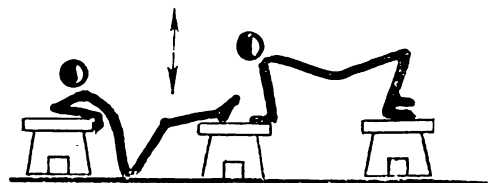
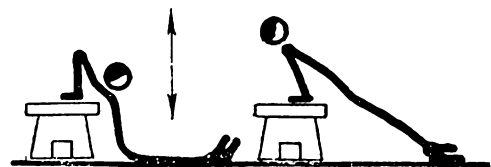
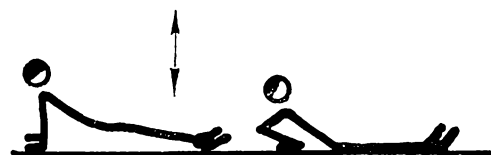
2. И. п. Упор лежа с опорой о скамейку.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре лежа на скамейке.

3. И. п. Упор лежа с опорой о скамейку.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре с хлопком рук во время выпрямления (выпрямление рук производить толчком).

51.



1. И. п. Упор сидя сзади, согнув руки.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.

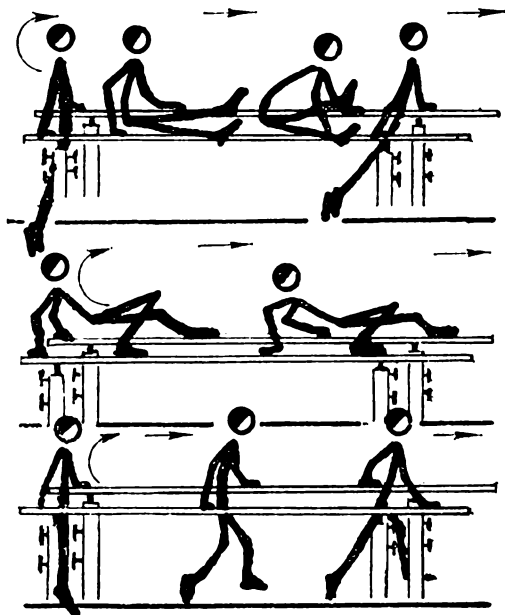
2. И. п. Упор о гимнастическую скамейку сидя сзади.

Выполнение. Разгибать и сгибать руки в упоре, переходя из упора сидя в упор прогнувшись сзади.

3. И. п. Упор сзади сидя на полу с опорой ног и рук о гимнастические скамейки.

Выполнение. Сгибать и разгибать руки и туловище, переходя из упора сидя на полу в упор сзади на скамейках.

52.



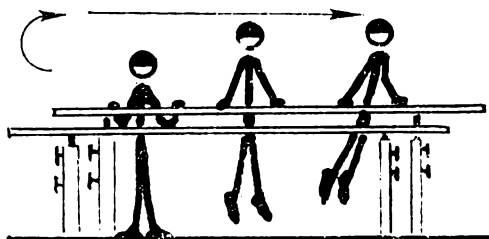
1. И. п. Упор стоя за концы параллельных брусьев.

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

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

3. То же, но с последующим передвижением только в упоре на руках.

53.



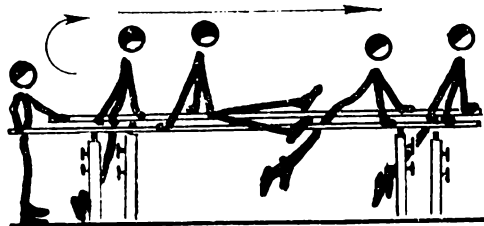
1. И. п. Упор на правой (левой) жерди параллельных брусьев лицом внутрь.

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

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 3—5 кг.

54.



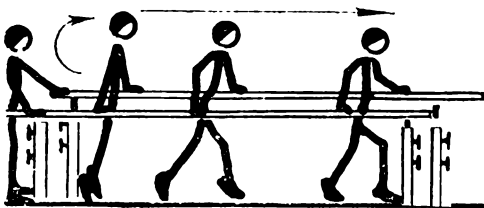
1. И. п. Упор на концах параллельных брусьев лицом к снаряду.

Выполнение. Из упора толчком ног и махом вперед сед ноги врозь. Перенос рук из упора сзади в упор впереди, толчком ног мах назад, махом вперед повторить все сначала.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 3—5 кг.

55.



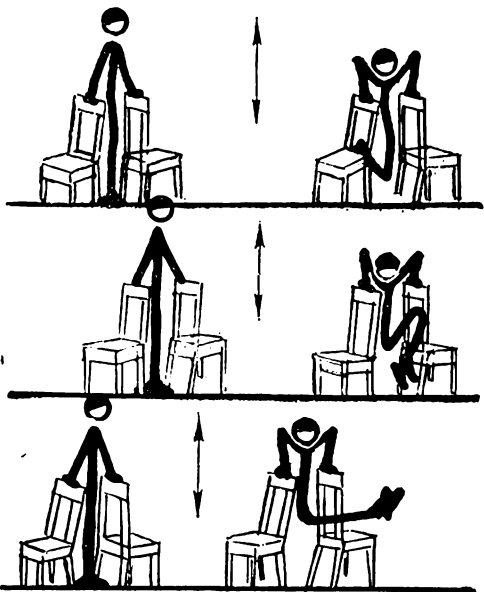
1. И. п. Упор на концах параллельных брусьев, лицом к снаряду.

Выполнение. Передвижение вперед в упоре на руках. Дыхание произвольное.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 3—5 кг.

56.



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

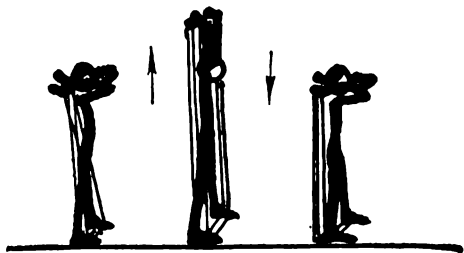
Выполнение. Сгибать и разгибать руки в упоре на спинках стульев. Вдох делать при выпрямлении рук, выдох — при сгибании¹.

2. То же, но в положении группировки.

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

¹ Указанную последовательность дыхания соблюдать в упражнениях 56—60.

57.



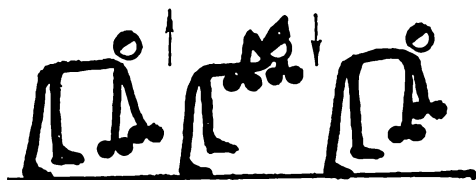
1. И. п. Основная стойка, руки согнуты в локтях за головой, пальцы захватывают у затылка концы одного амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение. Разгибать руки в локтевых суставах, не опуская локтей.

2. То же, но с двумя амортизаторами.

3. То же, но с тремя амортизаторами.

58.



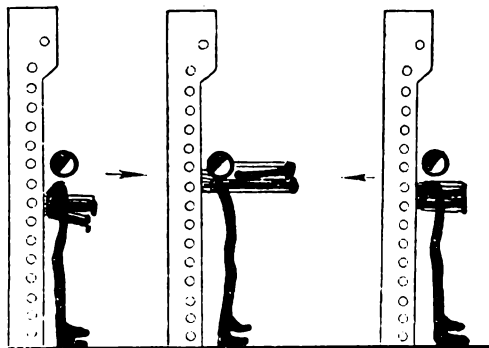
1. И. п. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки удерживают гантели весом 3—5 кг.

Выполнение. Сгибать руки в локтевых суставах и поднимать гантели вверх к груди.

2. То же, но гантели весом 8—10 кг.

3. То же, но гантели весом 10—12 кг.

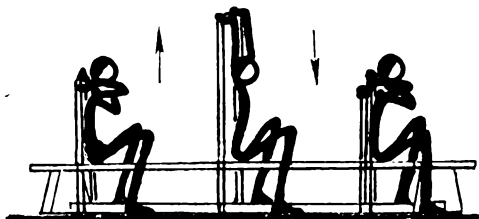
59.



1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях, кулаки у груди, пальцы захватывают ручки эспандера с 2—3 резинками, середина которого закреплена за рейку на высоте грудной клетки.

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

60.



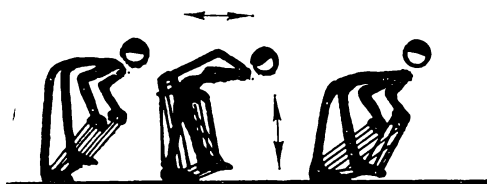
1. И. п. Сидя на гимнастической скамейке, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы одного амортизатора, середина которого находится под скамейкой.

Выполнение. Поднимать руки вверх до полного выпрямления.

2. То же, но с двумя амортизаторами.

3. То же, но с тремя амортизаторами.

61.



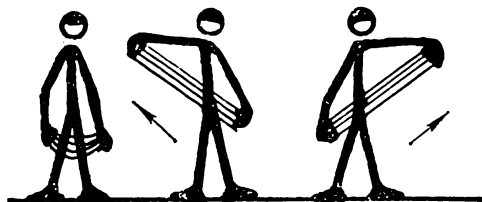
1. И. п. Ноги врозь, руки согнуты в локтях, за одни ручки эспандеров с двумя резинками держаться руками, другие — под стопами.

Выполнение. Разгибать руки в локтевых суставах, не разгибая туловища.

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

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

62.



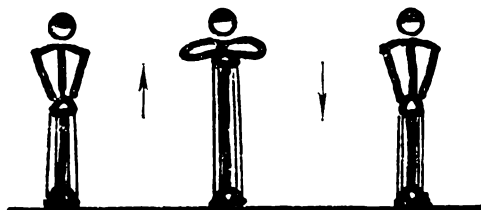
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу, эспандер с 2—3 резинками спереди.

Выполнение. Отводить поочередно правую (левую) руку в сторону вверх.

2. То же, но на эспандере 4 резинки.

3. То же, но на эспандере 5 резинок.

63.



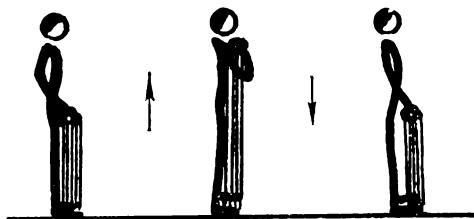
1. И. п. Ноги на ширине плеч, одна ручка эспандера с 2—3 резинками в руках хватом сверху, другая — под стопой.

Выполнение. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.

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

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

64.



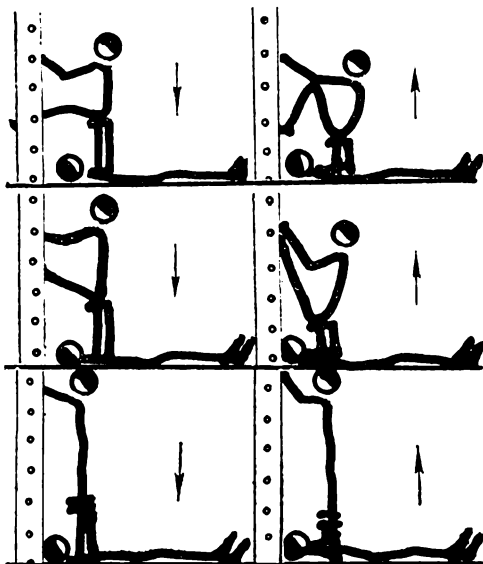
1. И. п. Ноги на ширине плеч, одна ручка эспандера с 2—3 резинками в руках хватом снизу, другая — под стопой.

Выполнение. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.

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

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

65.



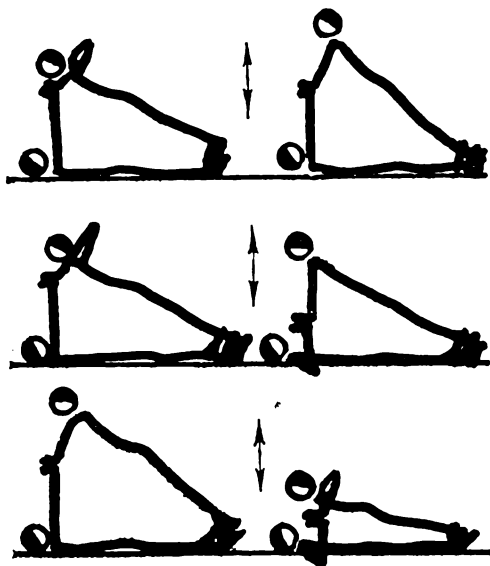
1. И. п. Первый лежит на спине головой около гимнастической стенки, второй сидит на руках первого с опорой ног и рук о гимнастическую стенку.

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

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

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

66.



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

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

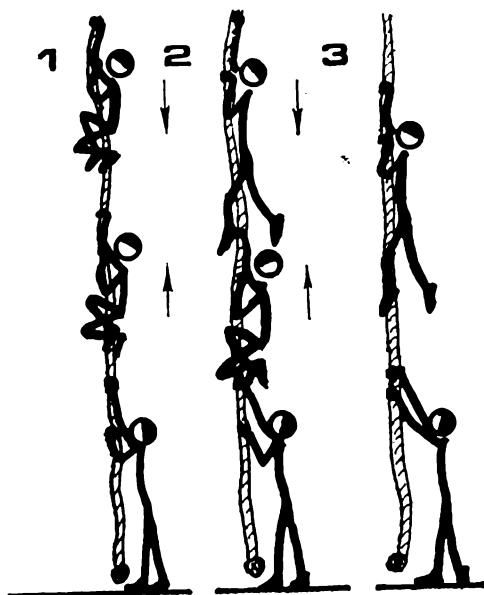
2. И. п. Первый партнер лежит на спине, прямые руки спереди, второй в упоре на руках первого.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук в упоре вторым партнером и удержание прямых рук первым. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

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

Выполнение. Одновременное сгибание и разгибание рук партнерами в упоре лежа.

67.



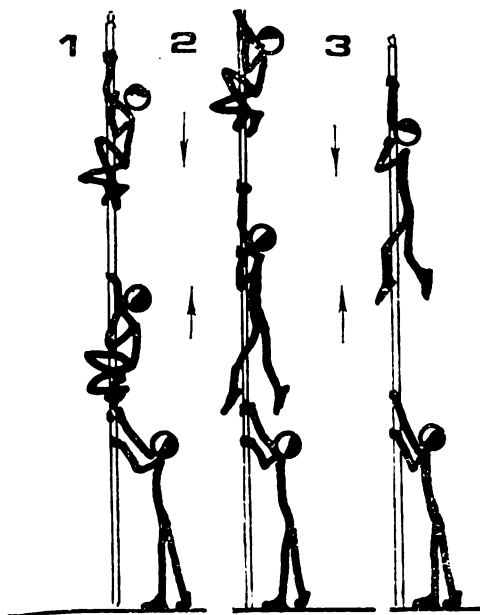
1. И. п. Вис стоя.

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

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

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

68.



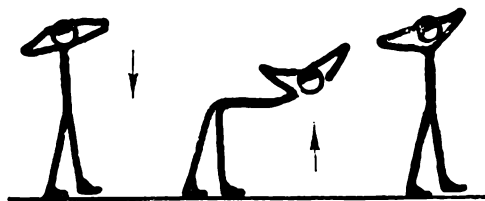
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки держат шест над головой.

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

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

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

69.



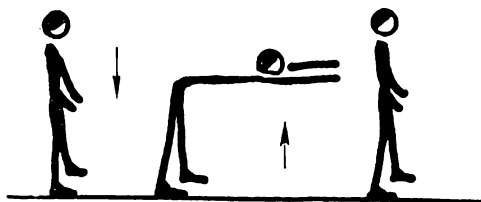
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

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

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

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

70.



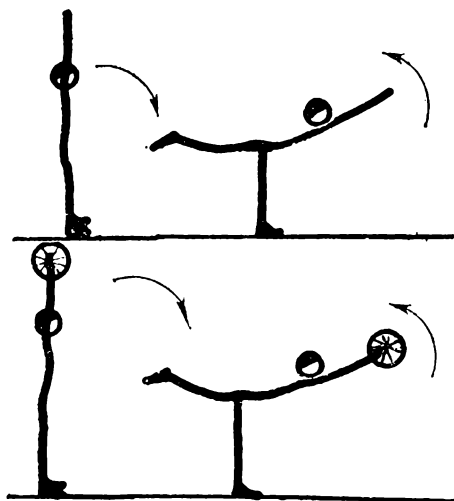
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки вниз.

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

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

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

71.



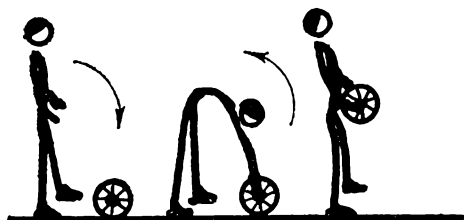
1. И. п. Основная стойка, руки вверх.

Выполнение. Равновесие поочередно на правой, левой ноге, руки вверх—вперед.

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

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

72.



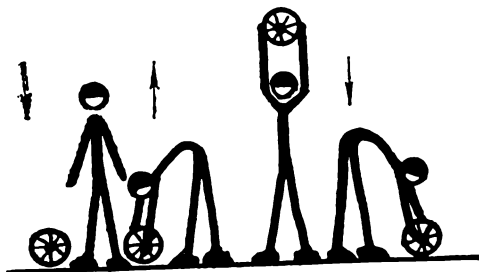
1. И. п. Ноги врозь, набивной мяч весом 3 кг у ног.

Выполнение. Поднимать набивной мяч, выпрямляя поясницу и опускать, не сгибая ног в коленях. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но набивной мяч весом 5 кг.

3. То же, но набивной мяч весом 8 кг.

73.



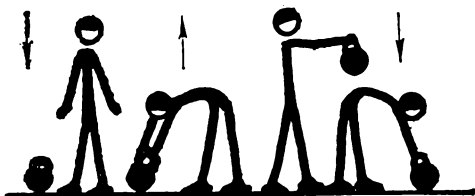
1. И. п. Основная стойка, набивной мяч весом 3 кг внизу слева.

Выполнение. Поднять набивной мяч вверх, затем опустить его с правой стороны, не сгибая ног в коленях. Вдох делать при поднимании, выдох — при опускании набивного мяча.

2. То же, но набивной мяч весом 5 кг.

3. То же, но набивной мяч весом 8 кг.

74.



1. И. п. Ноги врозь, гиря весом 16 кг слева.

Выполнение. Поднять гирю вверх до горизонтального положения, затем опустить ее с другой стороны (поднимая и опуская гирю, не стучать ею о пол). Вдох делать в начале упражнения, допуская кратковременное натуживание, выдох — в конце, при опускании гири.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

75.



1. И. п. Стоять согнувшись, ноги врозь, руки на коленях, резиновый пояс, закрепленный на голове, удерживает

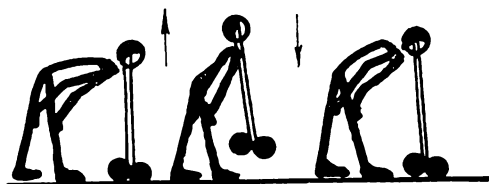
живает $\frac{1}{3}$ одинарного эластичного бинта, переброшенного через голову и закрепленного под ступнями ног.

Выполнение. Выпрямлять шею и спину, поднимая вверх-назад голову, упираясь руками в колени. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку дыхания.

2. То же, но $\frac{2}{3}$ эластичного бинта.

3. То же, но весь эластичный бинт.

76.



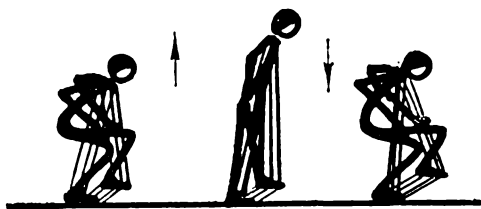
1. И. п. Стоять согнувшись, с опорой прямых рук о бедра, ноги врозь, гантели весом 2—3 кг при помощи ременной повязки, закрепленной на голове, лежат спереди.

Выполнение. Прогибать спину, поднимая и опуская голову, отрывать гантели от пола. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гантели весом 3—4 кг.

3. То же, но гантели весом 4—5 кг.

77.



1. И. п. Стоять в полуприседе, ноги врозь, руки на бедрах, $\frac{1}{3}$ одинарно-

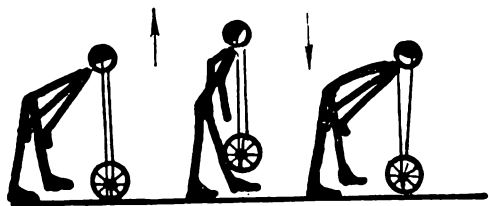
го эластичного резинового бинта переброшена через плечи и закреплена концами под ступнями ног.

Выполнение. Выпрямлять спину и ноги, растягивая эластичный бинт. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но переброшено $\frac{2}{3}$ двойного эластичного резинового бинта.

3. То же, но переброшен вдвое сложенный эластичный резиновый бинт.

78.



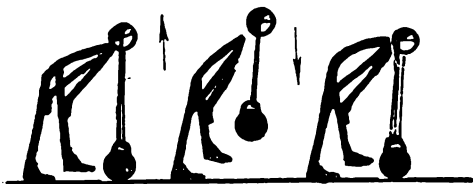
1. И. п. Стоять согнувшись, с опорой прямых рук о бедра, ноги врозь, набивной мяч весом 1—2 кг спереди.

Выполнение. Прогибая спину и выпрямляя шею, поднимать и опускать набивной мяч. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

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

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

79.



1. И. п. Стоять, ноги врозь с наклоном вперед, руки опираются на бедра.

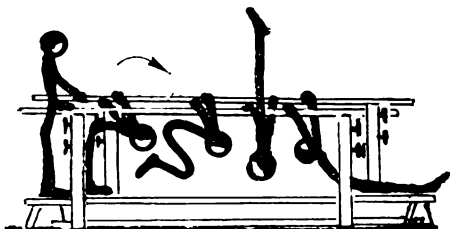
ра, ременная повязка, закрепленная на голове, соединена с гирей весом 16 кг, стоящей спереди.

Выполнение. Поднимать и опускать голову, отрывая гирю от пола. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

80.



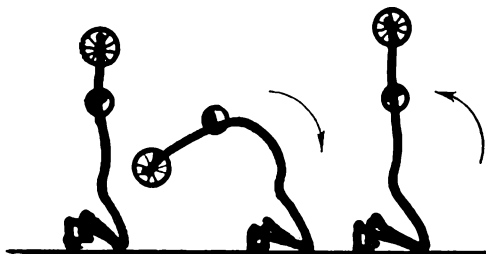
1. И. п. Основная стойка на гимнастической скамейке перед параллельными брусьями.

Выполнение. Наклониться вперед и принять вис стоя согнувшись сзади, толчком обеих ног принять вис в группировке, затем, прогнувшись, перевернуться в вис присев. Вдох делать во время перехода в основную стойку, выдох — в висе присев.

2. То же, но не толчком, а силой перейти в вис согнувшись, затем в вис прогнувшись, перевернуться в вис присев.

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

81.



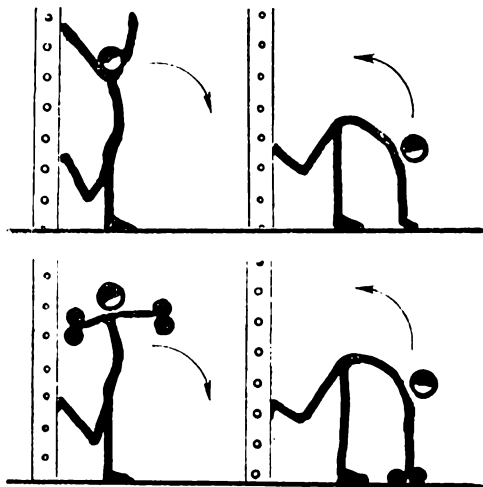
1. И. п. Стоять на коленях, набивной мяч весом 1—2 кг вверху на вытянутых руках.

Выполнение. Наклоны назад с отведением набивного мяча назад-вниз за счет прогибания позвоночного столба. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но набивной мяч весом 3—4 кг.

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

82.



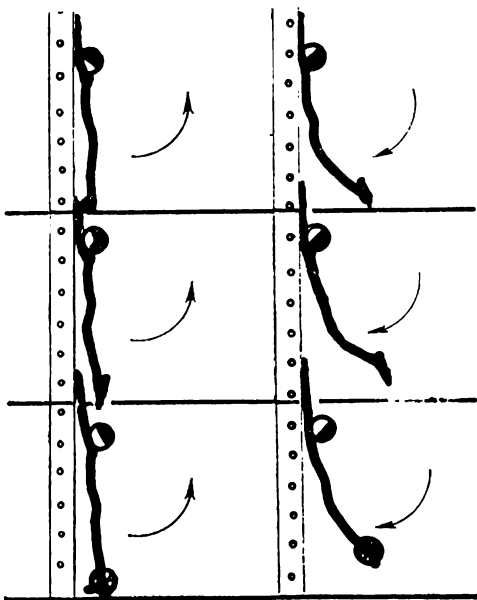
1. И. п. Стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке, вторая закреплена за рейку на уровне пояса, руки в стороны.

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

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

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

83.



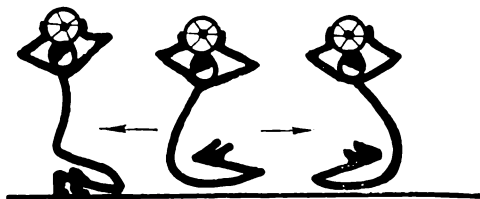
1. И. п. Вис, стоя лицом к гимнастической стенке.

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

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

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

84.



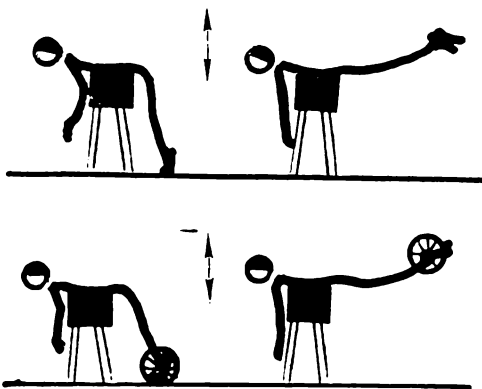
1. И. п. Стойка на коленях, набивной мяч весом 2—3 кг на голове.

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

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

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

85.



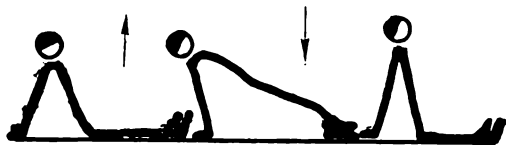
1. И. п. Лечь животом на коня, взявшись руками за ближний край.

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

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

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

86.



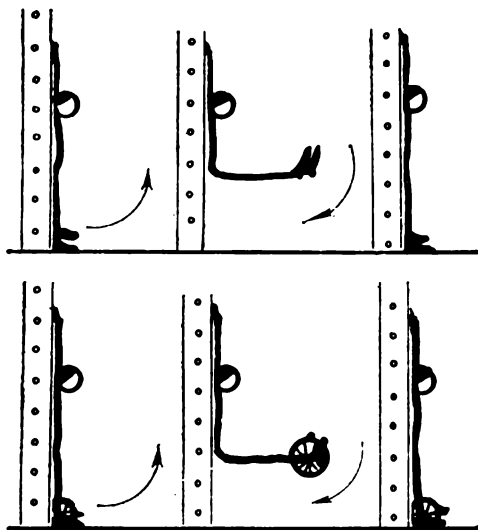
1. И. п. Упор сидя сзади, ноги вместе.

Выполнение. Переход из упора сидя в упор лежа сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

87.



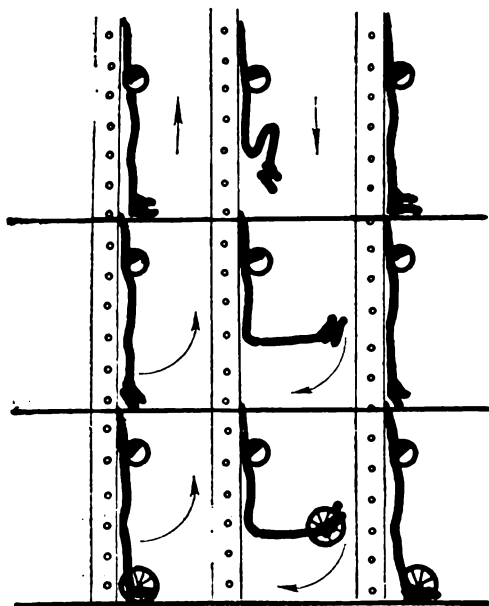
1. И. п. Вис, стоя на гимнастической стенке.

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

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

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

88.



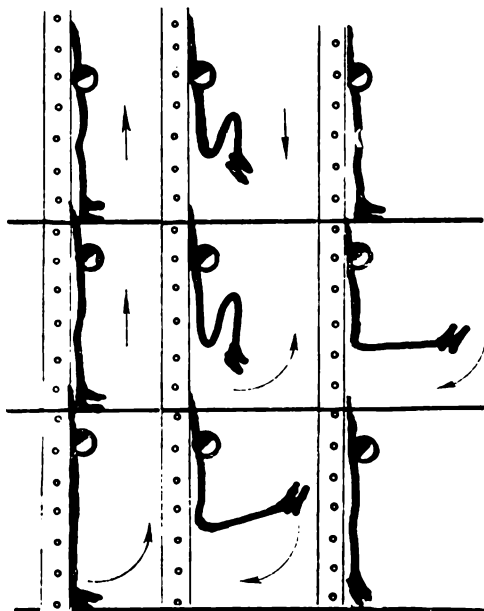
1. И. п. Вис, стоя спиной к гимнастической стенке.

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

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

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

89.



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

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

2. То же, но после группировки выпрямлять ноги в угол.

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

90.

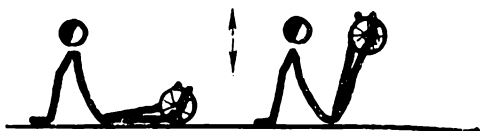


1. И. п. Сед ноги врозь, руки сзади, набивной мяч между ног.

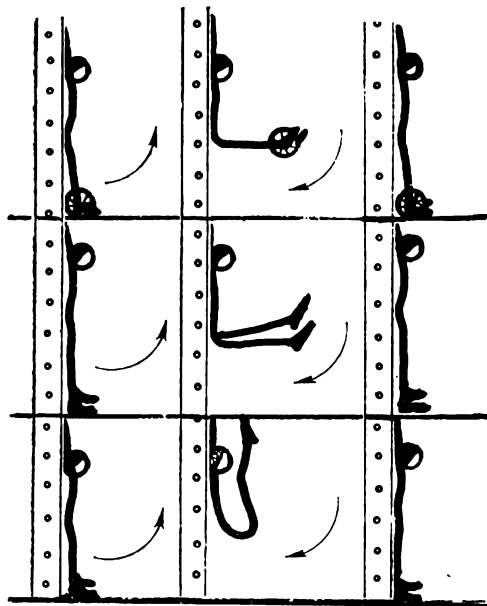
Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, соединяя их в верхней точке.

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

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



91.



1. И. п. Вис на гимнастической стенке, набивной мяч весом 1—3 кг зажать между ног, руками взяться вверх за любую рейку.

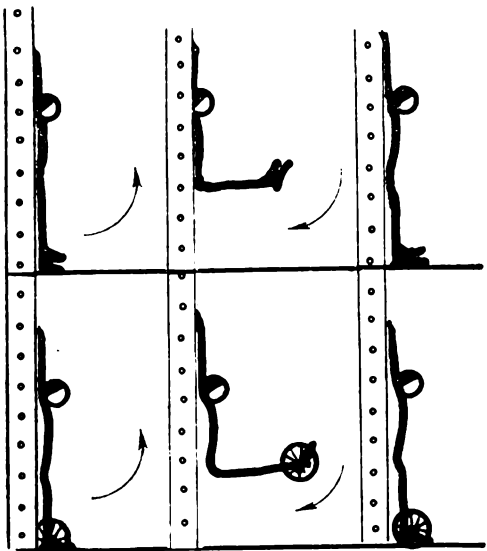
Выполнение. Поднимать ноги в угол, фиксируя набивной мяч в горизонтальном положении. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. И. п. Стоя на полу спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой.

Выполнение. Поднять ноги в угол и в горизонтальном положении выполнять «ножницы».

3. То же, но поднимать ноги вверх, касаясь гимнастических реек над головой.

92.



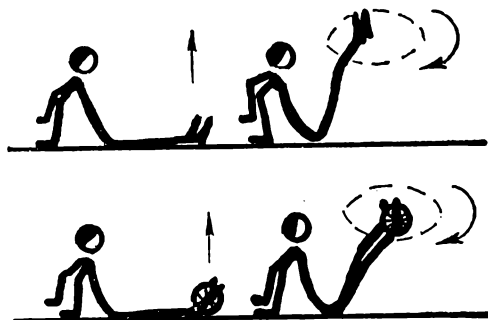
1. И. п. Сед упор сзади.

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

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

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

93.



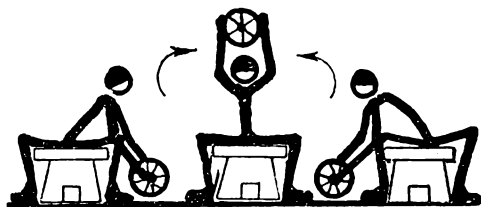
1. И. п. Сед упор сзади, прямые ноги на весу.

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

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

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

94.



1. И. п. Сед на гимнастической скамейке верхом, набивной мяч весом 3 кг сбоку.

Выполнение. Поднимать набивной мяч вверх над головой и опускать с другой стороны прямыми руками, сгибая и разгибая поясницу. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но набивной мяч весом 5 кг.

3. То же, но набивной мяч весом 8 кг.

95.



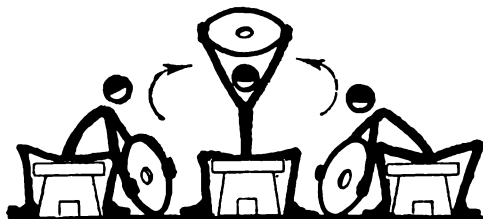
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке верхом, гантели весом 2—3 кг сбоку вниз.

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

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

96.



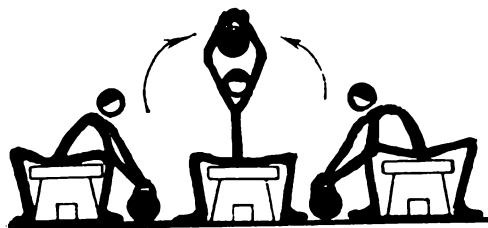
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке верхом, блин от штанги весом 5 кг сбоку внизу.

Выполнение. Поднимать блин от штанги вверх над головой и опускать с другой стороны прямыми руками, сгибая и разгибая поясницу.

2. То же, но блин от штанги весом 8 кг.

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

97.



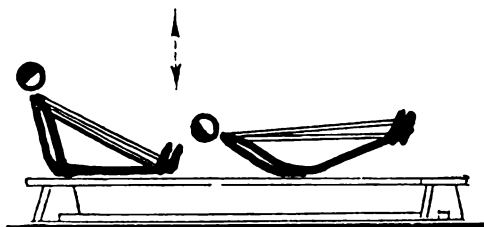
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке верхом, гиря весом 16 кг сбоку внизу.

Выполнение. Хватом сверху поднимать гирю над головой вверх силой и опускать с другой стороны. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку дыхания при натуживании.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

98.



1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, ноги прямые, руками взяться за края скамейки, $\frac{1}{3}$ одинарного

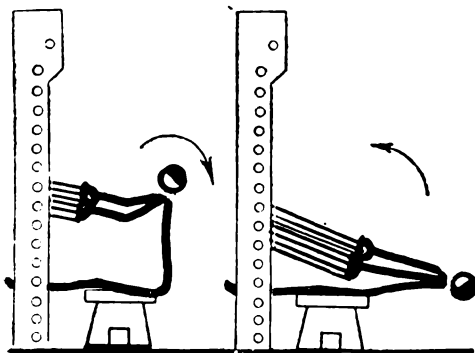
эластичного резинового бинта образует кольцо, соединяющее шею со ступнями ног.

Выполнение. Выпрямлять спину, переходить в полугоризонтальное положение, не сгибая ног в коленях. Вдох делать при разгибании, выдох — при сгибании.

2. То же, но $\frac{2}{3}$ эластичного бинта, сложенного вдвое, образуют кольцо.

3. То же, но эластичный бинт, сложенный втрое, образует кольцо.

99.



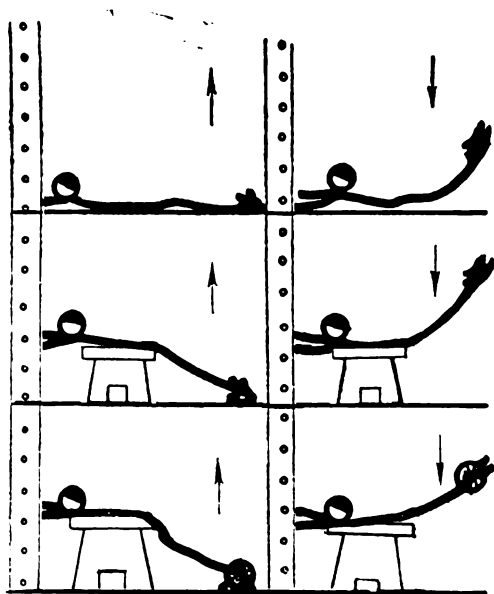
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке с упором ног о гимнастическую стенку, руками взяться за ручки эспандера из двух резинок, разделенного гимнастической стенкой пополам.

Выполнение. Выпрямлять спину до горизонтального положения, ноги в коленях не гнуть. Вдох — при разгибании, выдох — в конце сгибания.

2. То же, но на эспандере 3 резинки.

3. То же, но на эспандере 4 резинки.

100.



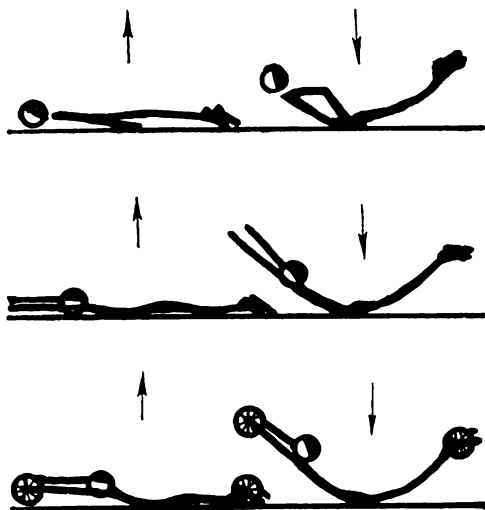
1. И. п. Лечь на живот, руками держась за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. Поднимать прямые ноги вверх-назад, прогибая спину.

2. То же, но лечь на гимнастическую скамейку животом, прямыми руками держаться за рейку гимнастической стенки, ноги касаются пола.

3. То же, но лечь на гимнастическую скамейку животом, прямыми руками держаться за рейку гимнастической стенки, набивной мяч весом 1—3 кг зажат между ног.

101.



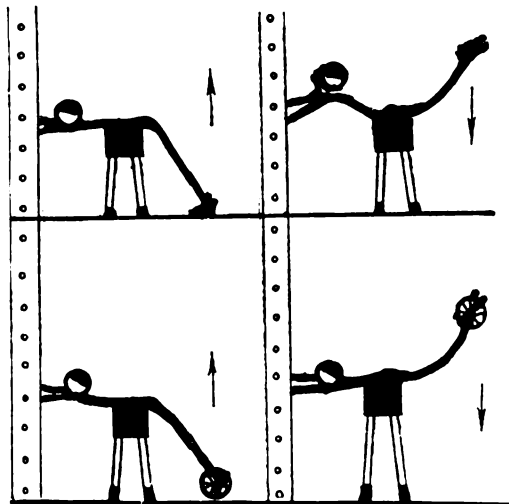
1. И. п. Лечь на живот, руки вдоль туловища.

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

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

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

102.



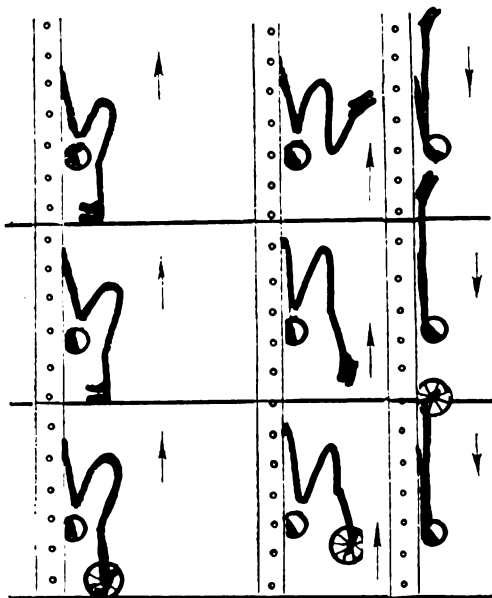
1. И. п. Лечь животом на коня, руками взявшись за рейки гимнастической стенки, ноги опущены вниз.

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

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

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

103.



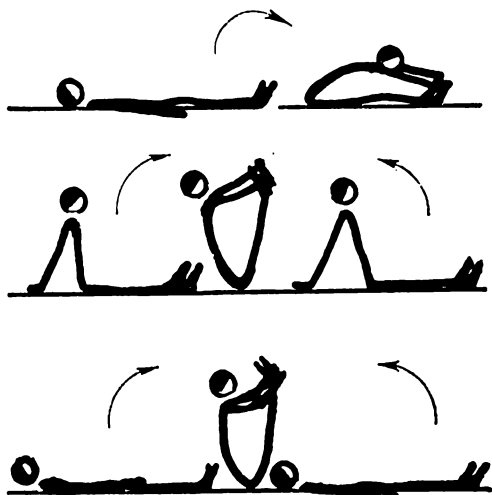
1. И. п. Вис стоя прогнувшись сзади на гимнастической стенке.

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

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

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

104.



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

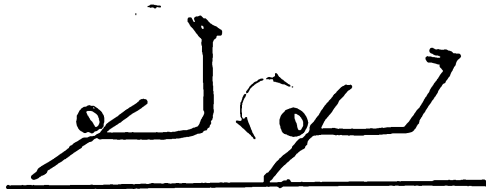
Выполнение. Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

2. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Поднимать ноги вверх с захватом руками голени.

3. То же, но из положения лежа.

105.



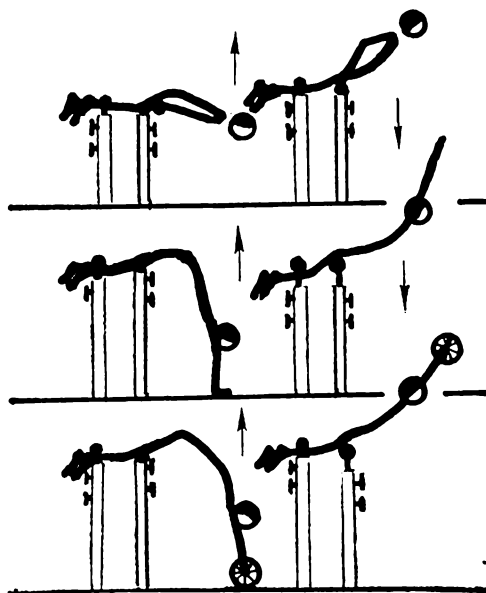
1. И. п. Лечь на спину, руки в стороны.

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

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

3. То же, но между голенями зажат набивной мяч весом 4—5 кг.

106.



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

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

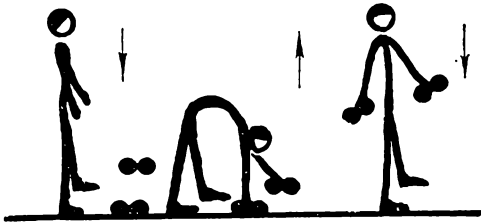
2. И. п. Лечь животом на ближнюю жердь, направив ноги под дальнюю жердь параллельных брусьев, туловище с руками опущено вниз.

Выполнение. Поднимать и опускать туловище с прямыми руками вверх-назад.

3. И. п. Лечь животом на ближнюю, ноги направить под дальнюю жердь параллельных брусьев, туловище наклонено вниз, набивной мяч весом 1—3 кг внизу.

Выполнение. Поднимать и опускать туловище, удерживая мяч на вытянутых руках.

107.



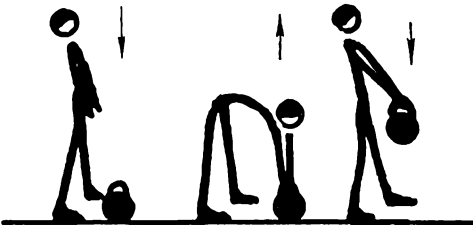
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5 кг спереди у ног.

Выполнение. Поднимать гантели, выпрямляя поясницу, и опускать прямыми руками, не сгибая ног в коленях. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гантели весом 8 кг.

3. То же, но гантели весом 10 кг.

108.



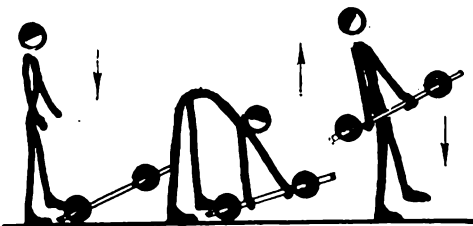
1. И. п. Ноги врозь, гиря весом 16 кг у ног.

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

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

109.



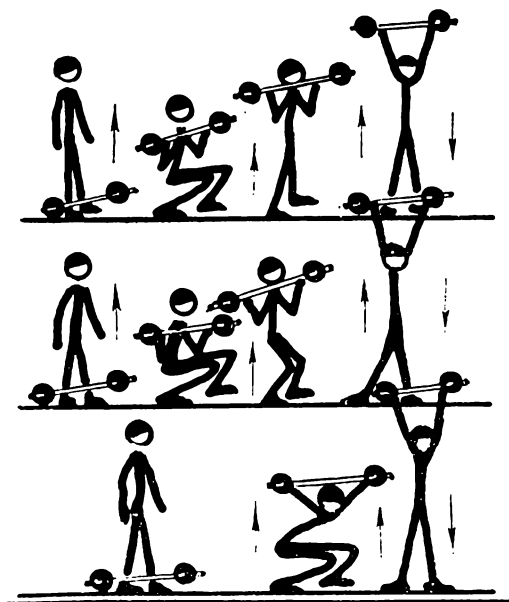
1. И. п. Ноги врозь, штанга весом 25—30 кг у ног.

Выполнение. Прямыми руками поднимать штангу, выпрямляя поясницу и опускать прямыми руками, не сгибая ног в коленях. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но штанга весом 35—40 кг.

3. То же, но штанга весом 40—50 кг.

II.



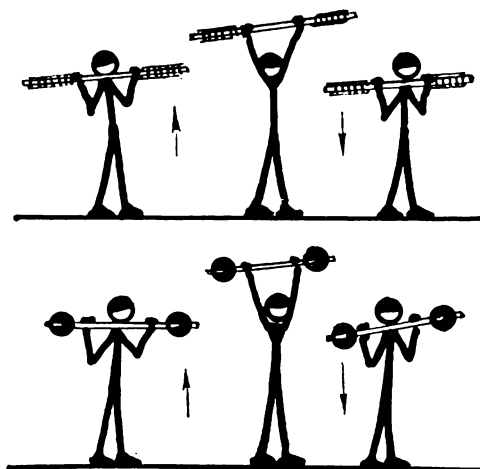
1. И. п. Ноги на ширине плеч, штанга весом 25 кг внизу у ног.

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

2. То же, но толкнуть штангу вверх, предварительно взяв ее на грудь в низком приседе, затем встать и толкнуть штангу вверх на прямые руки.

3. То же, но рывок штанги вверх, предварительно вырвав ее в низком приседе на прямые руки, затем встать.

III.



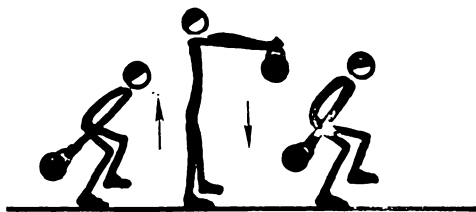
1. И. п. Гриф от штанги весом 15—20 кг на груди.

Выполнение. Выжимать гриф с очередным опусканием его на плечи за головой и на грудь.

2. То же, но со штангой весом 25 кг.

3. То же, но со штангой весом 30 кг.

112.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, наклонившись впе-

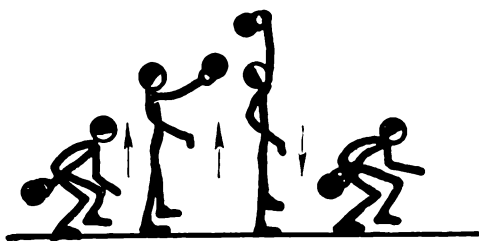
ред, взяться двумя руками за дужку гири весом 16 кг.

Выполнение. Приподняв гирю от пола двумя руками, качнуть ее между ног назад, затем махом по дуге поднять до уровня плеч и вернуться в исходное положение. Вдох делать перед подъемом гири, выдох — при опускании.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

113.



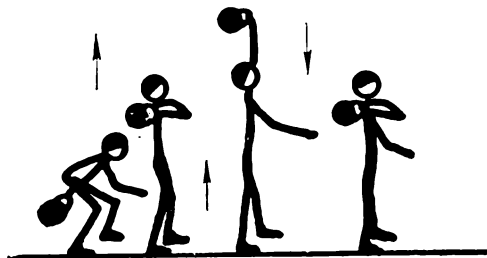
1. И. п. Ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, взяться рукой за дужку гири весом 16 кг.

Выполнение. Приподняв от пола гирю, качнуть ее между ног назад, затем махом по дуге поднять вверх. Упражнение выполнять правой и левой рукой. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

114.



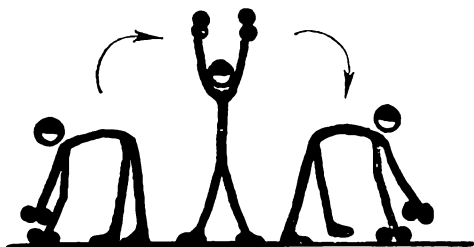
1. И. п. Ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, взяться рукой за дужку гири весом 16 кг.

Выполнение. Приподнять от пола гирю, качнуть ее между ног назад, затем махом по дуге поднять ее к плечу и силой выжать вверх. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

115.



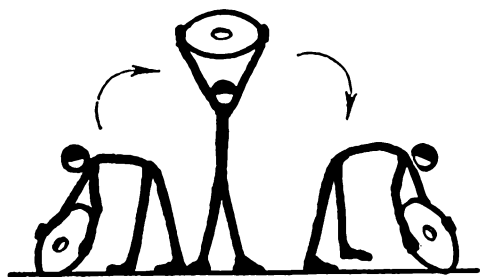
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 3—4 кг слева.

Выполнение. Поднять гантели вверх, затем опустить их с правой стороны, не сгибая ног в коленях. Вдох делать в начале упражнения, допуская кратковременное натуживание, выдох — в конце при опускании.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 5—8 кг.

116.



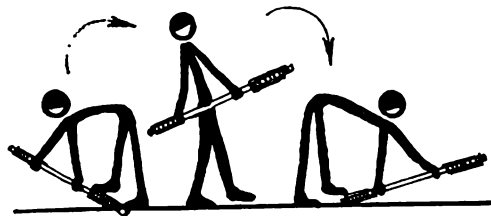
1. И. п. Ноги на ширине плеч, блин от штанги весом 4—5 кг внизу спереди.

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

2. То же, но блин от штанги весом 5—8 кг.

3. То же, но блин от штанги весом 8—10 кг.

117.



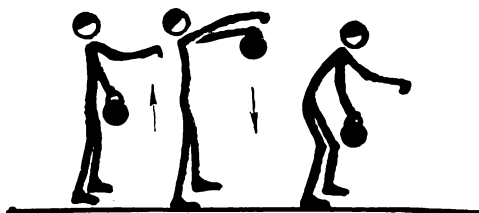
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гриф от штанги весом 25 кг лежит слева.

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

2. То же, но штанга весом 30 кг.

3. То же, но штанга весом 35 кг.

118.



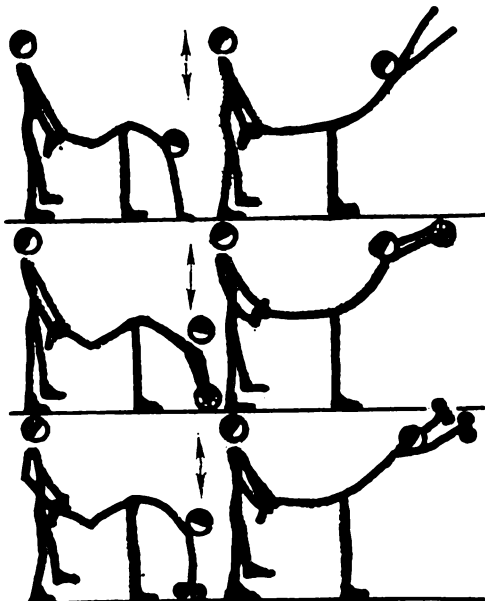
1. И. п. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, гиря весом 16 кг между ног.

Выполнение. Поднять гирю двумя руками, хватом сверху, предварительно качнув ее назад между ног, затем махом по дуге вперед поднять до горизонтального положения одной рукой. Во время выполнения упражнения руки чередовать, ноги согнуты в коленях. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

119.



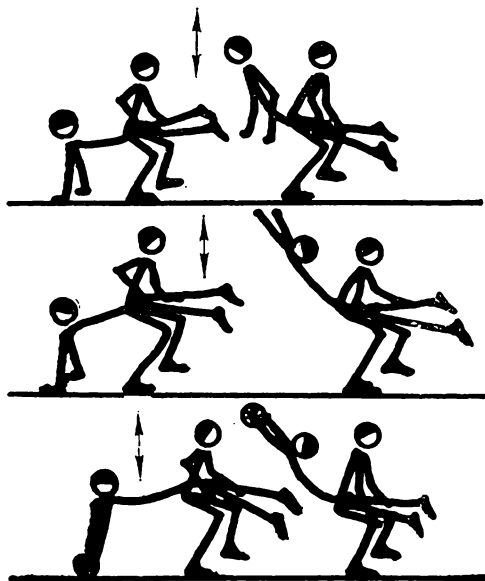
1. И. п. Первый партнер стоит на одной ноге, наклонившись вперед, руки внизу, второй — стоит сзади первого и держит за ногу партнера.

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

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

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

120.



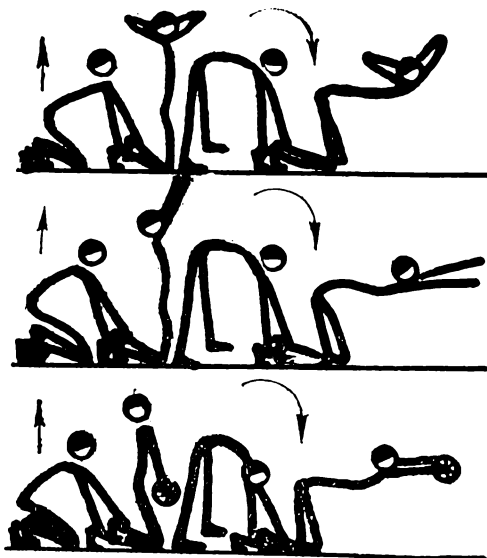
1. И. п. Первый партнер опирается о пол руками, второй — держит за ноги первого в полуприседе.

Выполнение. Первому партнеру поднимать и опускать туловище, прогибать спину, отводя голову вверх-назад, руки вниз, второму — удерживать партнера за ноги.

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

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

121.



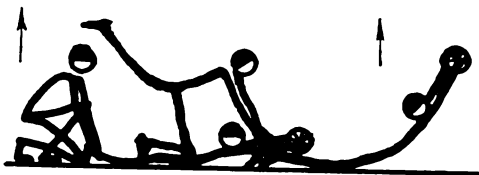
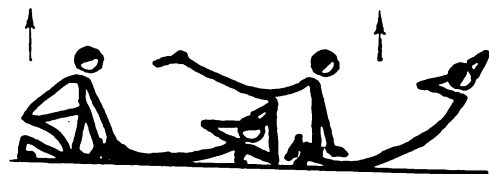
1. И. п. Первый партнер стоит на коленях, руки за головой, второй — упор в группировке с опорой о голени партнера.

Выполнение. Первый партнер выполняет наклоны вперед до горизонтального положения (смотреть прямо). Второй выполняет переход из упора в группировке в упор согнувшись. Вдох — перед началом наклона, выдох — в конце, допуская кратковременное натуживание.

2. То же, но первый стоит на коленях, руки с набивным мячом весом 1—2 кг.

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

122.



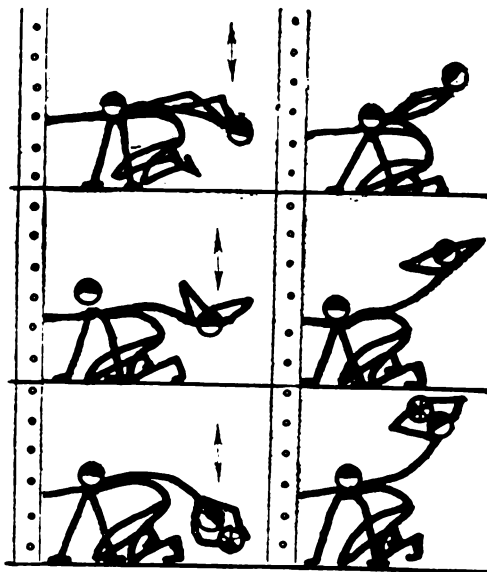
1. И. п. Первый партнер лежит на животе, руки за головой, второй — упор на коленях с опорой о голени партнера.

Выполнение. Первый партнер поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй — поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку дыхания на вдохе.

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

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

123.



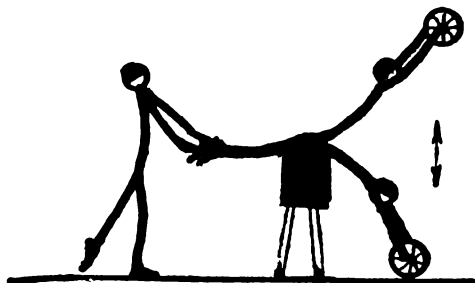
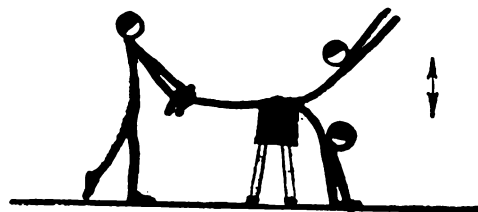
1. И. п. Первый партнер лежит на спине партнера животом, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки за спиной, второй — упор, присев на коленях.

Выполнение. Первому партнеру сгибать и выпрямлять туловище, отводя голову вверх-назад, второму — сохранять упор, присев на коленях. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

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

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

124.



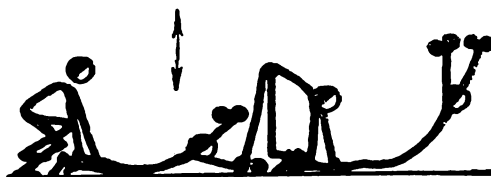
1. И. п. Первый партнер лежит животом на коне, руки вверх, второй стоит сзади, захватив руками голени ног партнера.

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

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

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

125.



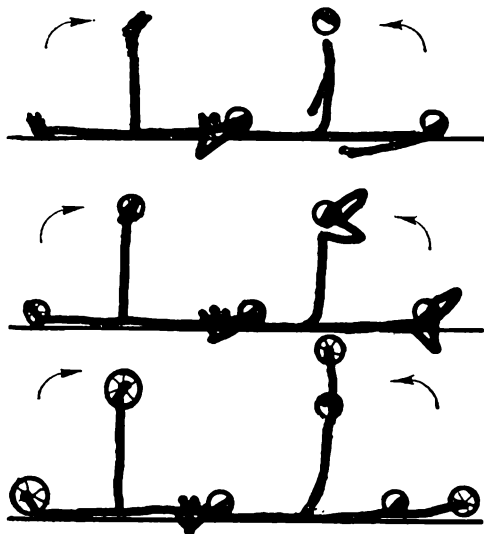
1. И. п. Первый партнер лежит на животе, руки в стороны, второй принимает упор присев, захватив голени ног партнера.

Выполнение. Одновременно первому партнеру, прогибаясь, поднимать голову и руки вверх-назад, второму — принимать упор согнувшись, колени прямые. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

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

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

126.



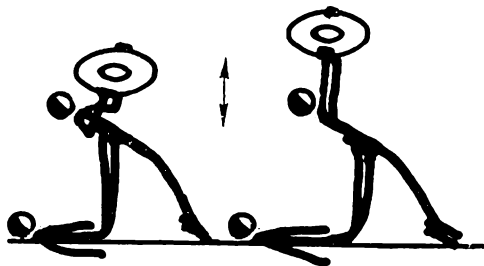
1. И. п. Партнеры лежат на спине, первый захватил ноги второго подмышки.

Выполнение. Партнерам поочередно поднимать и опускать туловище и ноги.

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

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

127.



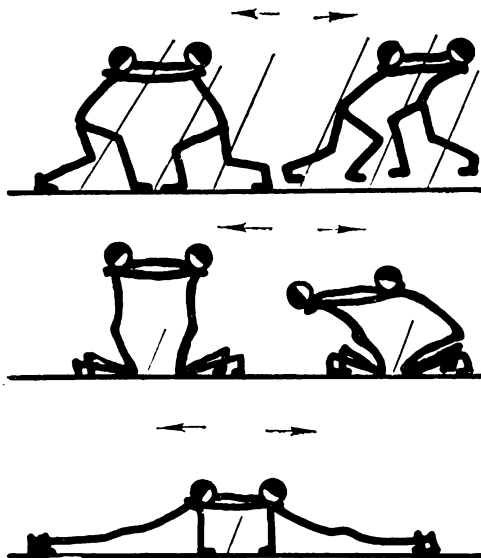
1. И. п. Первый партнер лежит на спине, ноги вверху, второй — упор спиной о ноги первого, держа блин от штанги весом 5 кг.

Выполнение. Одновременное сгибание и разгибание ног и рук партнерами. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

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

3. То же, но у второго блин от штанги весом 20 кг.

128.



1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, руки на плечах, захватом шеи партнера.

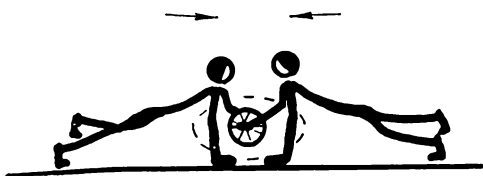
Выполнение. Перетягивание партнера за вторую линию.

2. То же, но партнеры стоят на коленях.

3. И. п. Партнеры лежат на животе, лицом друг к другу, одной рукой взявшись за шею партнера, другой — упираясь в пол.

Выполнение. Стремиться прижать голову партнера к полу.

129.



1. И. п. Партнеры находятся в упоре лежа лицом друг к другу, между ними

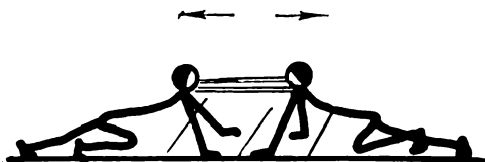
на центральной линии набивной мяч.

Выполнение. Выталкивание набивного мяча за линию на расстоянии 50 см.

2. То же, но выталкивание мяча на 75 см.

3. То же, но выталкивание мяча на 100 см.

130.



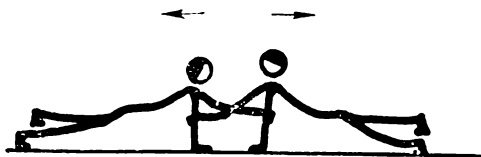
1. И. п. Партнеры находятся в упоре лежа лицом друг к другу, соединены кольцевым ремнем за шеи.

Выполнение. Перетянуть партнера за линию на 50 см.

2. То же, но перетянуть на 75 см.

3. То же, но перетянуть на 100 см.

131.



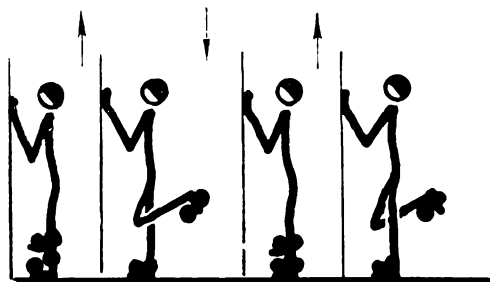
1. И. п. Партнеры находятся в упоре лежа лицом друг к другу.

Выполнение. Оттеснить партнера за линию на расстояние 50 см.

2. То же, но оттеснить на 75 см.

3. То же, но оттеснить на 100 см.

132.



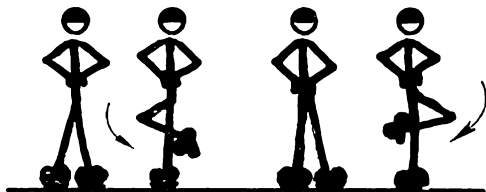
1. И. п. Стоять в основной стойке, опираясь руками о стену или подоконник, гантели весом 3—4 кг закреплены на подъеме ног при помощи ремней.

Выполнение. Поочередно сгибать ноги в коленях, отводя стопу назад-вверх.

2. То же, но гантели весом 5—6 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

133.



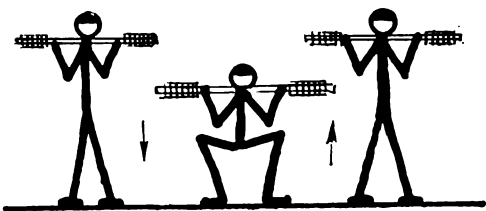
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, гантели весом 3—4 кг закреплены на подъеме ног при помощи ремней.

Выполнение. Поочередное сгибание ноги в коленном, тазобедренном суставах с отведением и поворотом стопы вверх-внутрь.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

134.



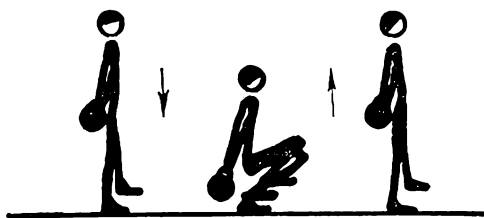
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гриф от штанги весом 20—25 кг на плечах.

Выполнение. Приседать и вставать с грифом от штанги. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но штанга весом 30—35 кг.

3. То же, но штанга весом 40—45 кг.

135.



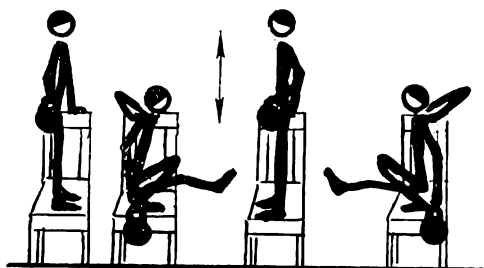
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гиря весом 16 кг сзади.

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

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

136.



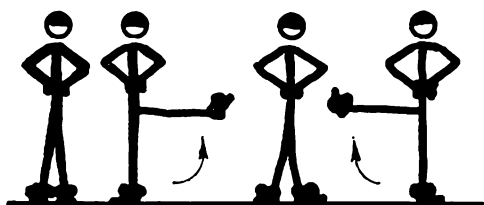
1. И. п. Стоять одной ногой на стуле, гиря весом 16 кг внизу со стороны опорной ноги.

Выполнение. Приседать с выносом ноги вперед и вставать с опорой на одну ногу, чередуя серии из нескольких повторений.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

137.



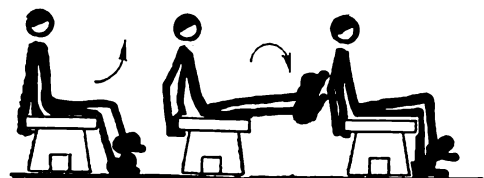
1. И. п. Основная стойка, руки на поясе, гантели весом 2—3 кг закреплены при помощи ремней на подъемах ног.

Выполнение. Поочередно поднимать ноги до горизонтального положения.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

138.



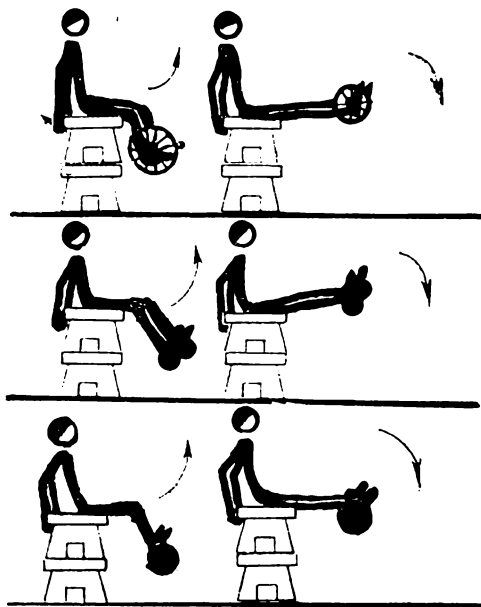
1. И. п. Сед упор сзади на гимнастической скамейке, гантели весом 3—5 кг закреплены при помощи ремня на подъемах ног.

Выполнение. Одновременно выпрямлять до горизонтального положения и сгибать ноги.

2. То же, но гантели весом 4—6 кг.

3. То же, но гантели весом 6—8 кг.

139.



1. И. п. Сед упор сзади на двойной скамейке, набивной мяч весом 3 кг зажат между голенями.

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

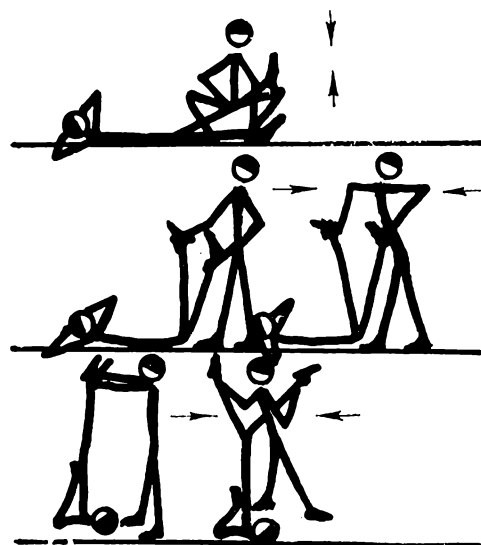
2. И. п. Сед упор сзади на двойной скамейке, гантели, каждая весом по 5 кг, закреплены при помощи ремней на подъеме ног.

Выполнение. Поочередно выпрямлять до горизонтального положения и сгибать правую и левую ноги.

3. И. п. Сед упор сзади на двойной скамейке, гири, по 8 кг каждая, закреплены при помощи ремней к ногам.

Выполнение. Выпрямлять до горизонтального положения и сгибать ноги.

140.



1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руки произвольно, второй —

упор присев, захватив голени партнера.

Выполнение. Первый стремится удерживать ноги вместе, второй — развести, чередуя направление сопротивления.

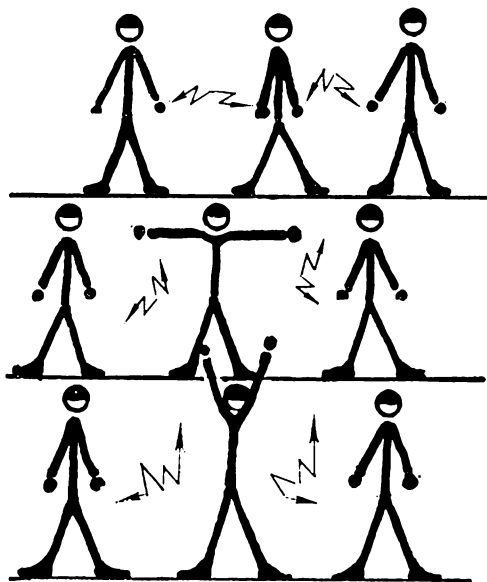
2. И. п. Первый партнер лежит на спине, ноги вертикально вверх, руки произвольно, второй — стоит лицом к первому, взявшись за голени ног.

Выполнение. Первый стремится удерживать ноги вместе, второй — развести в стороны, чередуя направление сопротивления.

3. И. п. Первый партнер в стойке на локтях, второй стоит сбоку, взявшись за голени партнера.

Выполнение. Первый стремится удерживать ноги вместе, второй — развести их в стороны, чередуя направление сопротивления.

141.



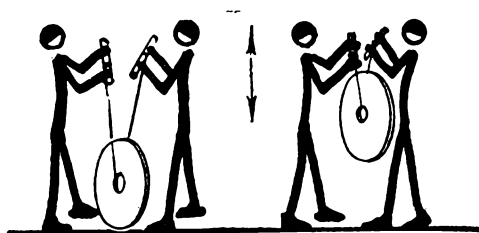
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти держат кистевой эспандер.

Выполнение. Сжимать и разжимать в быстром темпе кистевой эспандер. Дыхание произвольное, не задерживать.

2. То же, но руки в стороны.

3. То же, но руки вверх.

142.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м, руки согнуты в локтях,

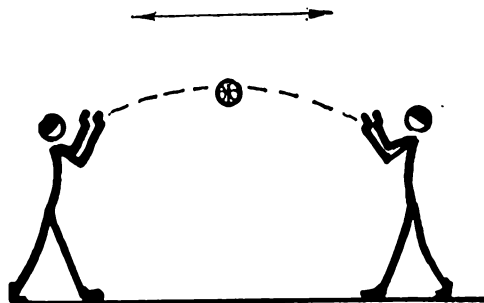
удерживают блок-ворот, прикрепленный к блину от штанги весом 3—5 кг.

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

2. То же, но блок-ворот прикреплен к блину от штанги весом 6—8 кг.

3. То же, но блок-ворот прикреплен к блину от штанги весом 10—15 кг.

143. _____



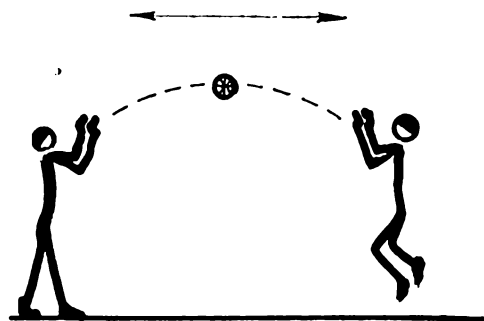
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Выполнение. Быстрая передача и ловля мяча.

2. То же, но на расстоянии 4 м.

3. То же, но на расстоянии 5 м.

144. _____



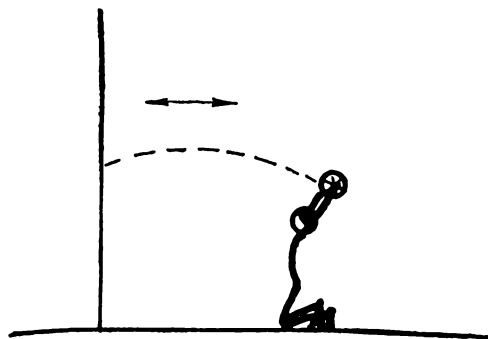
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Быстрая передача и ловля мяча в прыжке.

2. То же, но на расстоянии 4 м.

3. То же, но на расстоянии 5 м.

145. _____

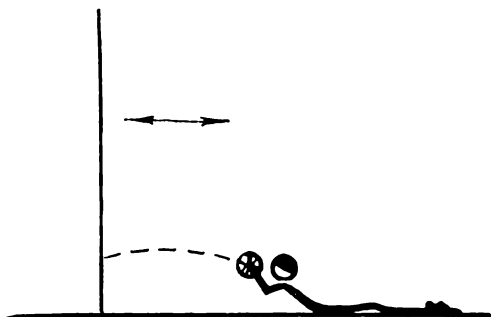


1. И. п. Стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч за головой.

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

2. То же, но на расстоянии 2,5 м.

3. То же, но на расстоянии 3 м.



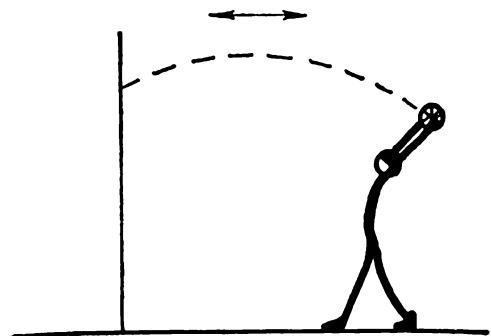
1. И. п. Лечь животом на пол, лицом к стенке на расстоянии 1 м, баскетбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски двумя руками от груди.

2. То же, но на расстоянии 1,5 м.

3. То же, но на расстоянии 2 м.

147.



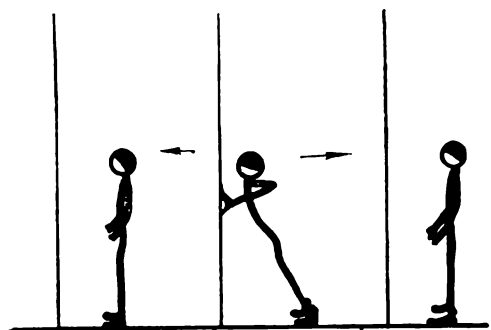
1. И. п. Ноги на ширине плеч, лицом к стенке на расстоянии 1,5 м, баскетбольный мяч вверх за головой.

Выполнение. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы.

2. То же, но на расстоянии 2 м.

3. То же, но на расстоянии 3 м.

148.



1. И. п. Основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,4 м.

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

2. То же, но на расстоянии 0,5 м.

3. То же, но на расстоянии 0,7 м.

149.



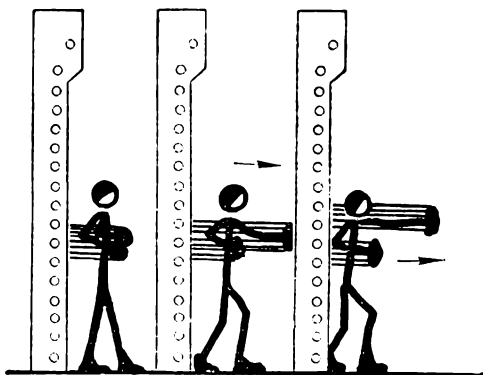
1. И. п. Упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

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

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

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

150.



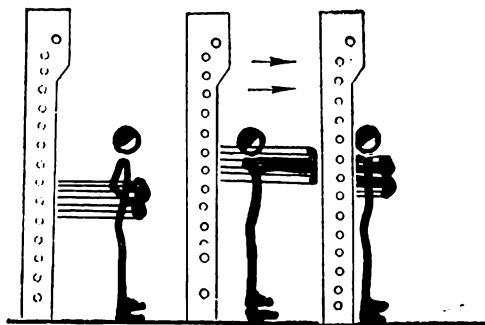
1. И. п. Правая (левая) нога впереди, стоя спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают концы эластичного бинта из одной ленты, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса.

Выполнение. В быстром темпе очередное разгибание рук вперед. Дышать глубоко, без задержки.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

151.



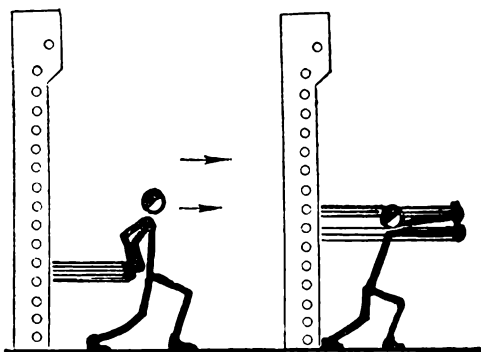
1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях, кулаки у груди, пальцы захватывают концы эластичного бинта из одной ленты, середина которого закреплена за рейку на высоте грудной клетки.

Выполнение. В быстром темпе одновременное разгибание рук вперед. Вдох делать при выпрямлении, выдох — при сгибании.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

152.



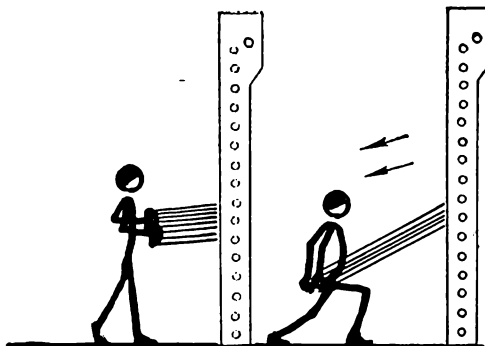
1. И. п. Выпад вперед спиной к гимнастической стенке, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта из одной ленты, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку.

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

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

153.



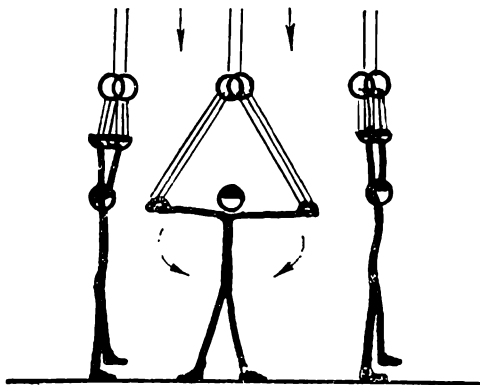
1. И. п. Выпад вперед лицом к гимнастической стенке, руки подняты вперед, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса.

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

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

154.



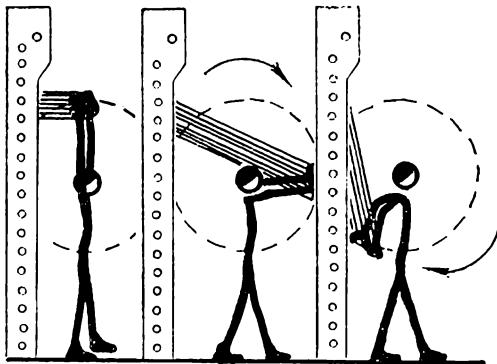
1. И. п. Ноги на ширине плеч, эластичный бинт переброшен через гимнастическое кольцо или перекладину, руки вверх, пальцы захватывают концы эластичного бинта.

Выполнение. В быстром темпе разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

155.



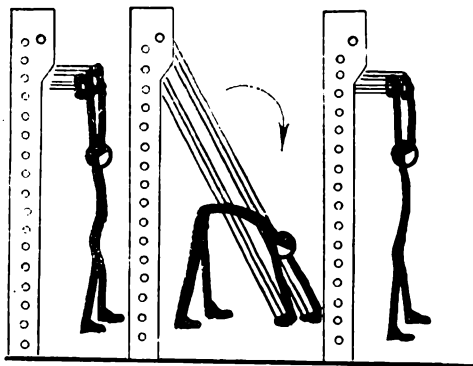
1. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке. Ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы эластичного бинта, закрепленного за рейку над головой.

Выполнение. Быстро опускать прямые руки вперед, не сгибая туловища. Вдох делать при поднимании рук, выдох — при опускании.

2. То же, но эспандер с 3 резинками.

3. То же, но эспандер с 4 резинками.

156.



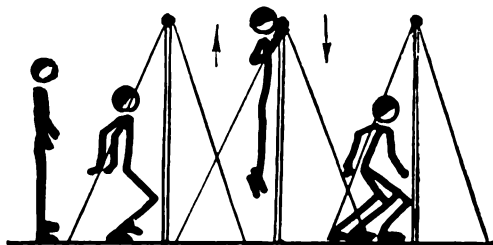
1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы эластичного резинового бинта, закрепленного за рейку сверху над головой.

Выполнение. В быстром темпе наклонны туловища вперед, прямыми руками касаясь пола. Вдох делать при наклоне, выдох — при выпрямлении.

2. То же, но пальцы захватывают концы двух эластичных бинтов.

3. То же, но пальцы захватывают концы трех эластичных бинтов.

157.



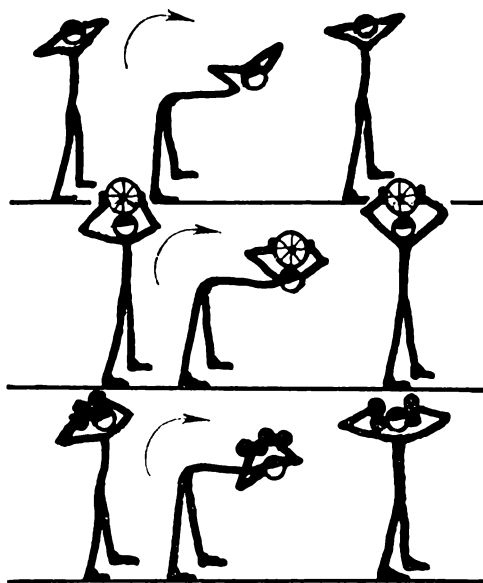
1. И. п. Основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8—2 м.

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

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

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

158.

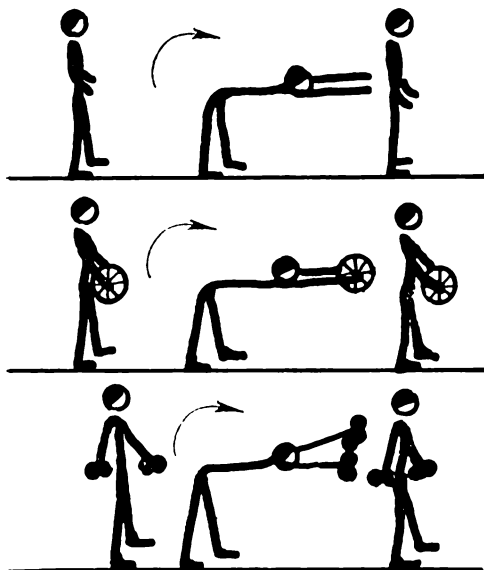


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

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

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

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



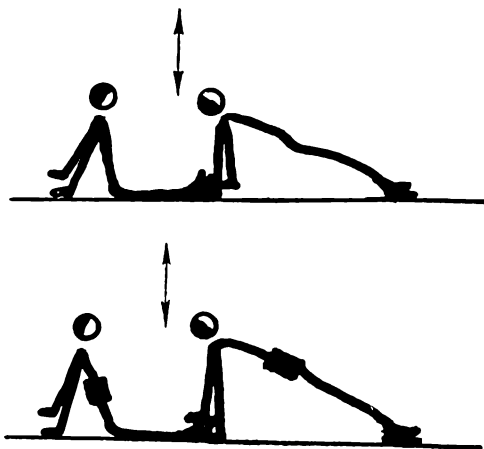
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки вниз.

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

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

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

160.



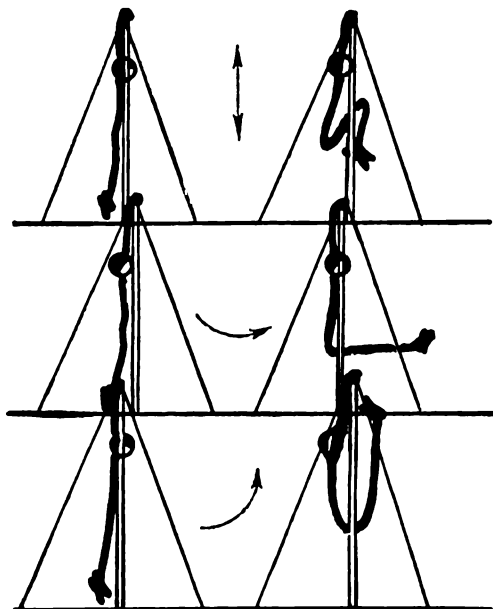
1. И. п. Упор сидя сзади, ноги вместе.

Выполнение. В быстром темпе переход из упора сидя в упор сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

161.



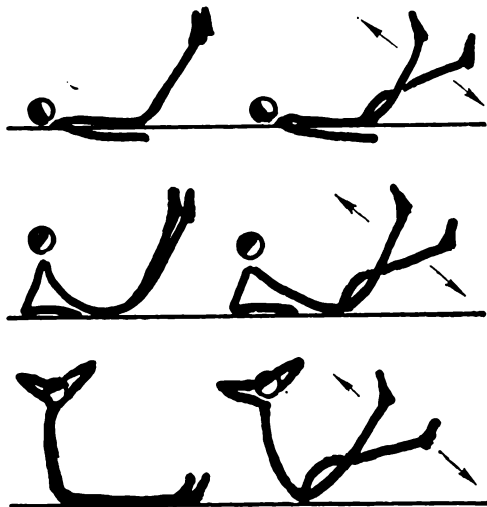
1. И. п. Вис прогнувшись на перекладине.

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

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

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

162.



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

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

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

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

163.



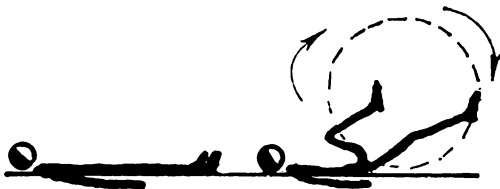
1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

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

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

3. То же, но сед с опорой рук сзади.

164.



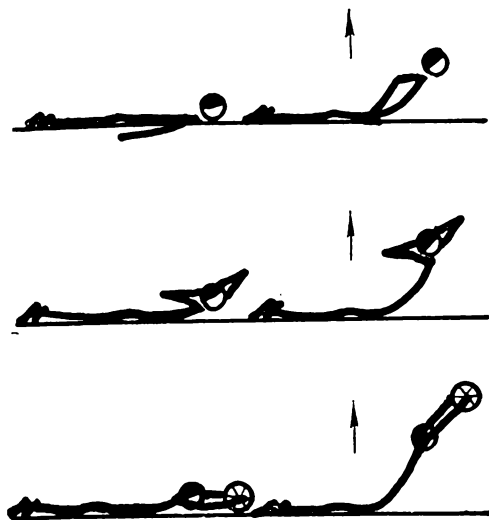
1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища, к ступням ног прикрепить груз весом 1—2 кг.

Выполнение. В быстром темпе вращать по кругу ноги, выпрямляя и сгибая колени, «педалирование».

2. То же, но упор на локтях сзади.

3. То же, но упор сидя сзади.

165.



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

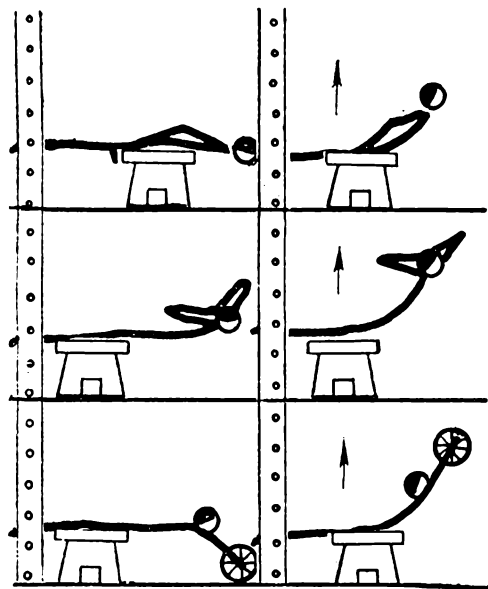
Выполнение. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох — опускаясь.

2. То же, но руки за головой.

3. И. п. Лечь животом на пол, набивной мяч весом 1—3 кг вверху на вытянутых руках.

Выполнение. В быстром темпе прогибать спину, поднимая набивной мяч вверх-назад.

166.



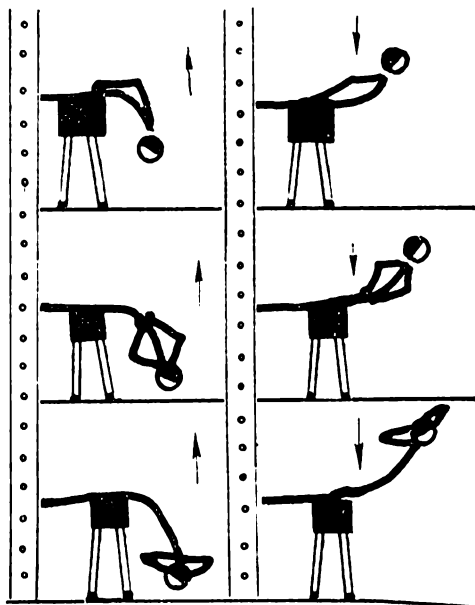
1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку поперек, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки.

Выполнение. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но руки с набивным мячом весом 1—3 кг вверху.

167.



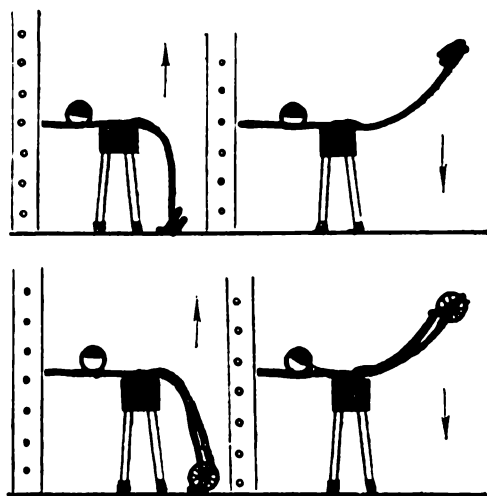
1. И. п. Упор лежа на коне, руками захватив ручки, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. В быстром темпе поднимать и опускать туловище, прогибая спину и отводя голову назад, опираясь о ручки.

2. То же, но руки за спиной.

3. То же, но руки за головой.

168.



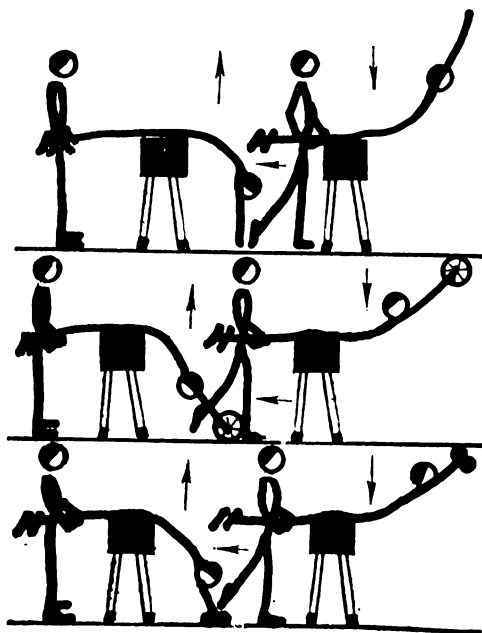
1. И. п. Лечь животом на коня, руками взявшись за рейки гимнастической стенки, ноги опущены вниз.

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

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

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

169.



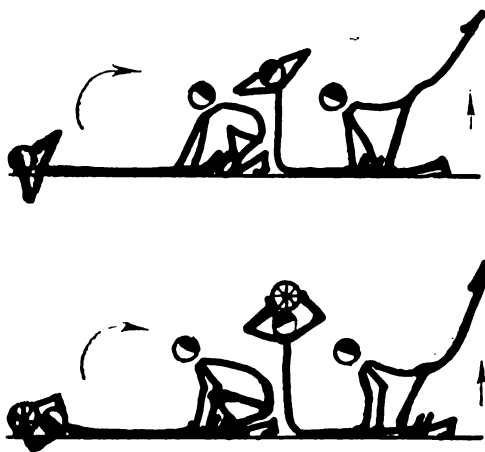
1. И. п. Первый партнер лежит животом на коне, руки вверх, второй — стоит сзади, захватив руками голени ног партнера.

Выполнение. В быстром темпе первый партнер поднимает и опускает туловище, прогибая спину и отводя голову и прямые руки вверх-назад, второй — отводит назад ногу, прогибаясь в пояснице и грудной клетке. Вдох в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но первый партнер с набивным мячом весом 1—2 кг вверх.

3. То же, но первый партнер с гантелями весом 3—4 кг вверх.

170.



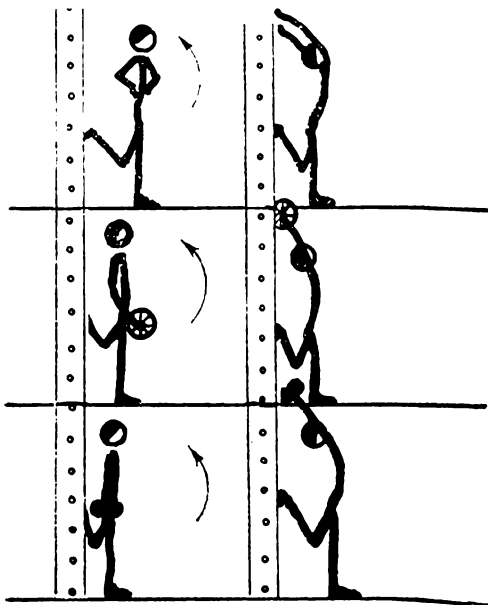
1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руки за головой, второй — упор на коленях с опорой о голени партнера.

Выполнение. В быстром темпе первый партнер поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй — поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину. Вдох делать перед началом упражнения, выдох — в конце, допуская кратковременную задержку дыхания на вдохе.

2. То же, но первый партнер с набивным мячом весом 1—2 кг впереди.

3. То же, но первый партнер с набивным мячом весом 3—5 кг впереди.

171.



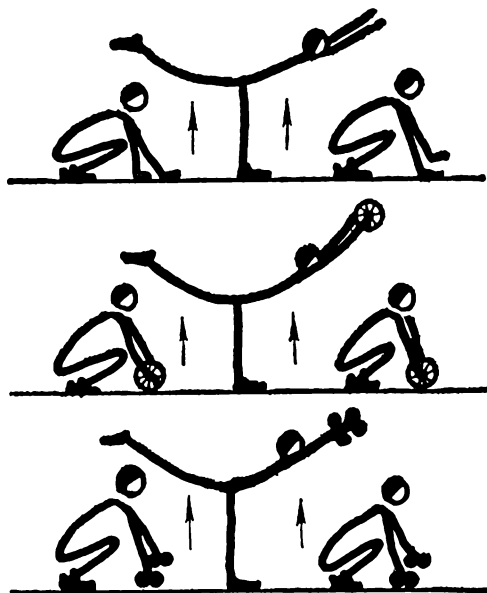
1. И. п. Стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки, руки на поясе.

Выполнение. Быстрые наклоны туловища назад с отведением рук вверх-назад сериями из 4 повторений с последующей сменой ног. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но с набивным мячом весом 1—2 кг внизу.

3. То же, но с гантелями весом 2—4 кг внизу.

172.



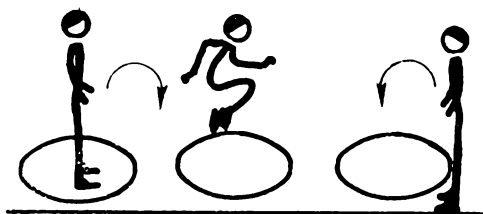
1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Быстрый переход в горизонтальное равновесие поочередно на левой и правой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в исходное положение. Вдох — в начале равновесия, выдох — в упоре присев.

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

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

173.



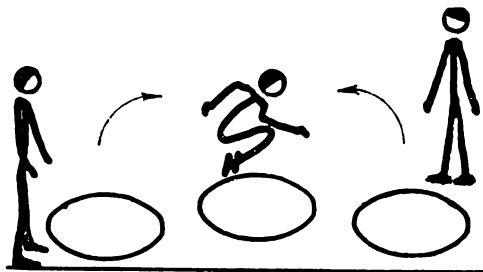
1. И. п. Основная стойка в середине лежащего обруча.

Выполнение. Темповые прыжки из круга в круг в различных направлениях.

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

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

174.



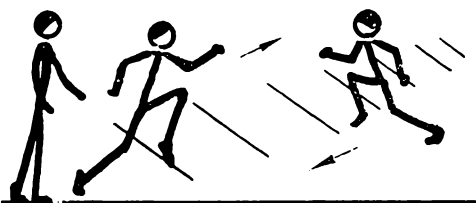
1. И. п. Основная стойка, обруч лежит сбоку.

Выполнение. Темповые прыжки через обруч в различных направлениях.

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

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

175.



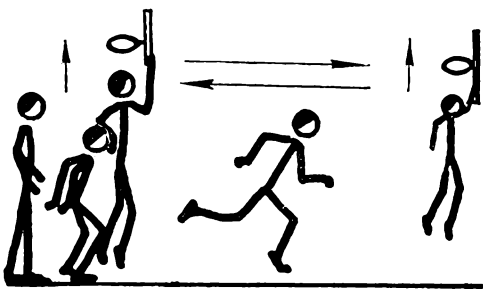
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

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

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

176.



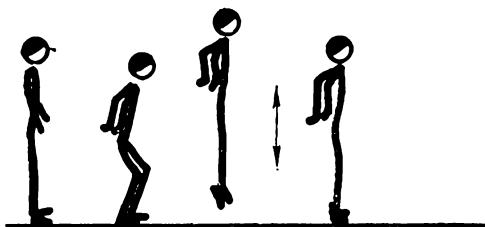
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Прыжки вверх (ноги вместе) толчком двух ног с доставанием края баскетбольного щита с последующим бегом с ускорением до следующего баскетбольного щита.

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

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

177.



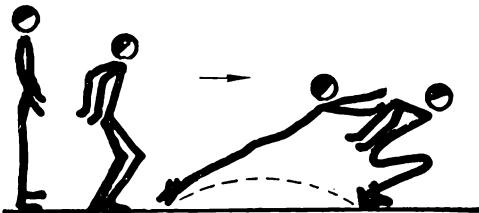
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Темповые подскоки вверх.

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

3. То же, но со сгибанием и выносом ног вперед.

178.



1. И. п. Основная стойка.

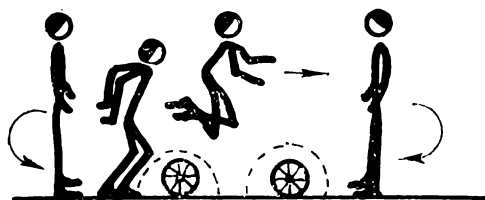
Выполнение. Из упора присев темповые прыжки с места в длину се-

рями по 5—6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в толчке.

2. То же, но прыжки в длину с одного шага махом правой (левой) с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч.

3. То же, но прыжки в длину с двух шагов разбегом и приземлением на обе ноги.

179.



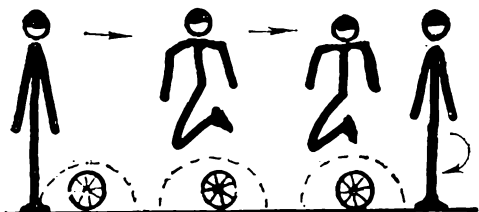
1. И. п. Основная стойка, руки произвольно.

Выполнение. Темповые прыжки через набивной мяч по кругу или по прямой.

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

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

180.



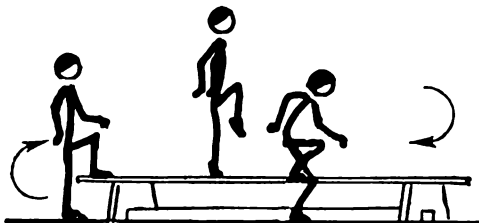
1. И. п. Основная стойка, набивной мяч сбоку.

Выполнение. Прыжки боком через набивной мяч с быстрым продвижением по кругу или по прямой.

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

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

181.



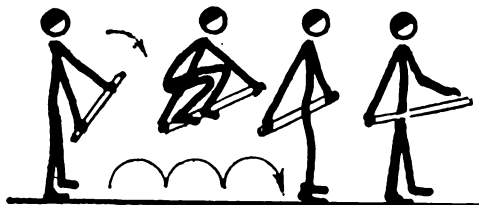
1. И. п. Стоять боком, правая (левая) нога на скамейке.

Выполнение. Продвижение вперед (с максимальной скоростью) с наступанием на скамейку, выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. При повторении менять толчковую ногу.

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

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

182.

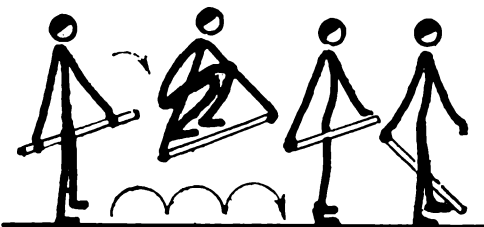


1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка спереди внизу, хватом за концы.

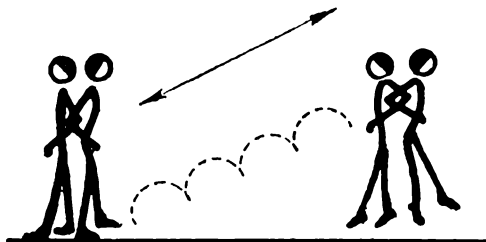
Выполнение. Прыжки через палку вперед с последующим переворотом палки вперед через стороны.

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

3. То же, но с монтажным поясом 4—5 кг.



183.



1. И. п. Партнеры стоят друг к другу спиной, соединив руки в локтевых суставах. Ноги на ширине плеч.

Выполнение. Передвижение в быстром темпе боком на отрезках прямой приставными прыжками.

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

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

184.



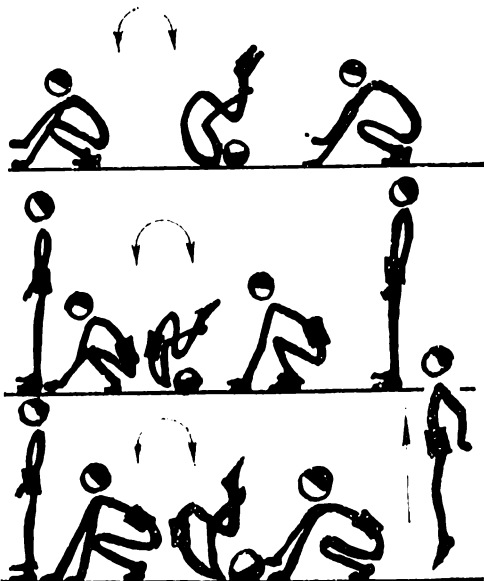
1. И. п. Низкий присед.

Выполнение. В быстром темпе передвижение прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезку прямой.

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

3. То же, но с гантелями весом 5 кг.

185.



1. И. п. Упор присев.

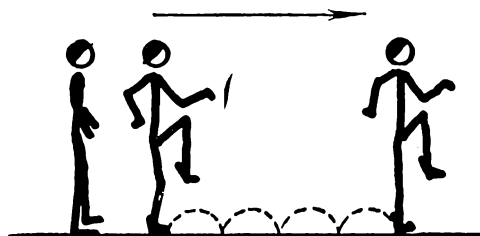
Выполнение. В быстром темпе чередовать переход из упора присев в перекал на спину с последующим возвращением в упор присев.

2. И. п. Основная стойка с монтажным поясом весом 2—3 кг.

Выполнение. Чередовать переход из основной стойки через упор присев перекалом на спину и наоборот.

3. То же, но с монтажным поясом весом 4—5 кг и возвращением в исходное положение прыжком из упора присев.

186.



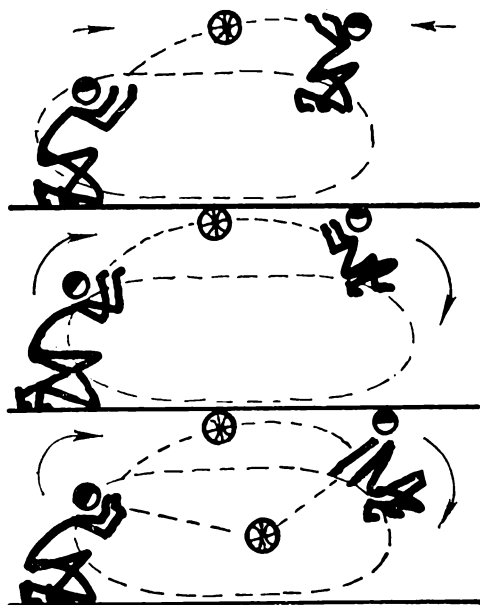
1. И. п. Основная стойка, руки произвольно.

Выполнение. Бег на месте в умеренном темпе. Следить за полным выпрямлением опорной ноги и высоким подниманием бедра маховой ноги.

2. То же, но в среднем темпе.

3. То же в максимально быстром темпе.

187.



1. И. п. Партнеры в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом.

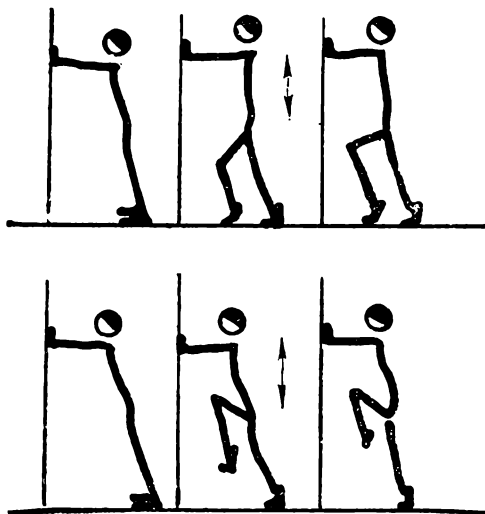
Выполнение. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.

2. То же, но в чередовании с отскоком мяча от пола.

3. И. п. Партнеры в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, оба с мячами.

Выполнение. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом с отскоком от пола.

188.



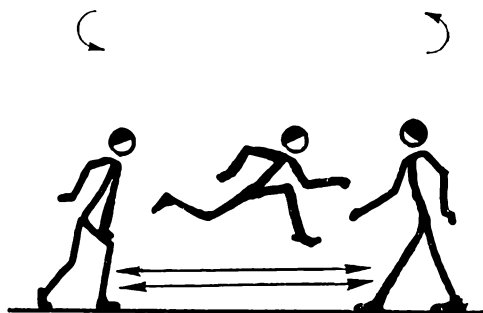
1. И. п. Упор стоя.

Выполнение. Медленный бег на носках на месте без отрыва носков ног от опоры. Во время выполнения упражнения следить за полным выпрямлением опорной ноги.

2. То же, но бег в упоре в среднем темпе с отрывом носков ног от опоры.

3. То же, но быстрый бег с высоким подниманием бедра.

189.



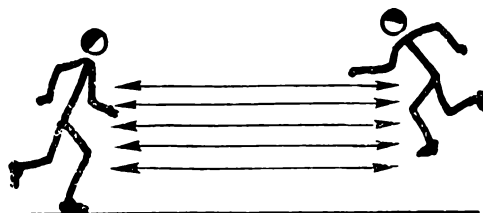
1. И. п. Высокий старт.

Выполнение. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м. Возвращение на станцию шагом.

2. То же, но на дистанцию 80 м.

3. То же, но на дистанцию 100 м.

190.



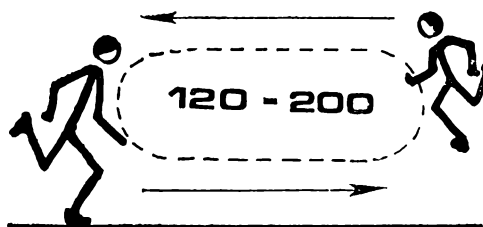
1. И. п. Высокий старт.

Выполнение. Челночный бег с ускорением на отрезках 15—20 м по 3—4 раза.

2. То же, но повторить 4—5 раз.

3. То же, но повторить 5—6 раз.

191.



1. И. п. Партнеры стоят в положении высокого старта на противоположных сторонах круга.

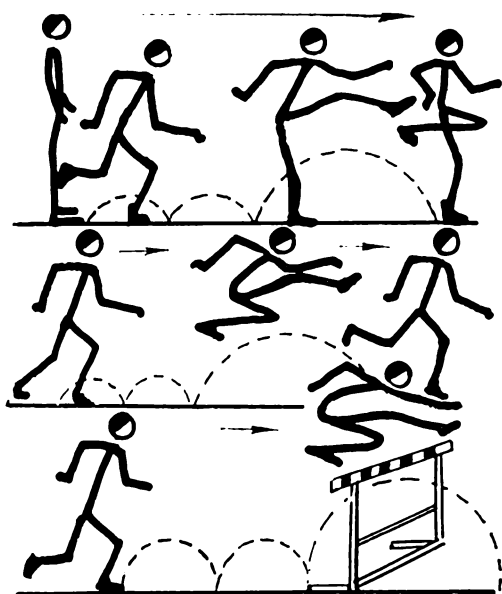
Выполнение. Бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние 120—200 м.

2. И. п. Партнеры стоят рядом в положении высокого старта.

Выполнение. Максимально быстрый бег по кругу на расстояние 160—180 м.

3. То же, но на расстояние 200—220 м.

192.



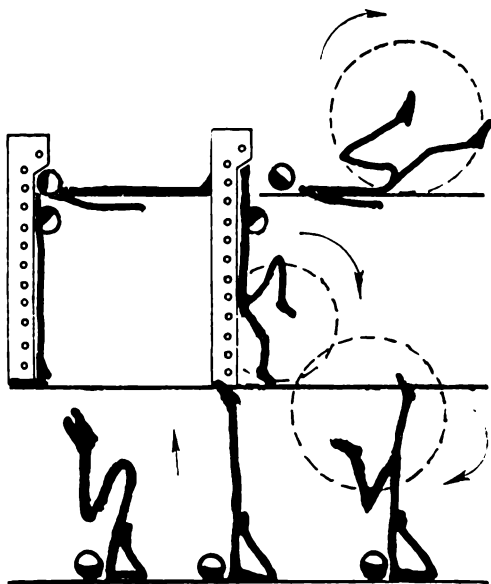
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Имитация преодоления барьеров с продвижением вперед на отрезках 10—20 м шагом.

2. То же, но в беге.

3. То же, но барьерный бег через низкие барьеры (50—80 см).

193.



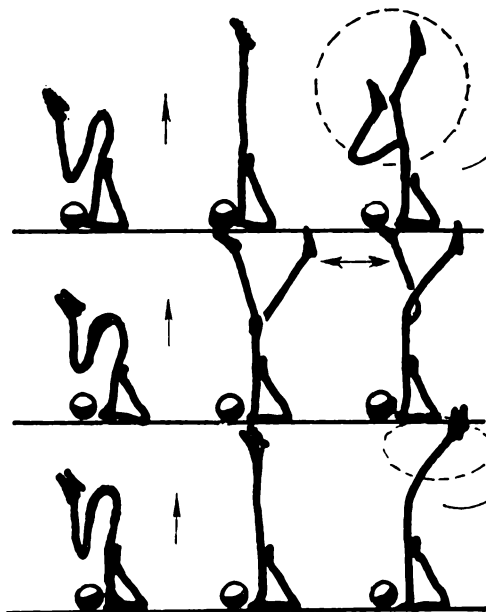
1. И. п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сгибать и разгибать поочередно ноги в группировку («педальирование»).

2. То же, но в положении виса на гимнастической лестнице.

3. То же, но в положении стойки на лопатках, руки упираются в бока.

194.



1. И. п. Стойка на лопатках.

Выполнение. Поочередное (с максимальной быстротой) сгибание и разгибание ног. Не допускать задержки дыхания.

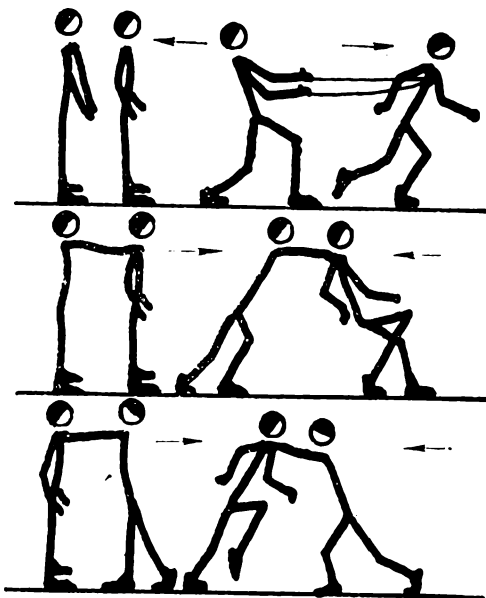
2. И. п. Стойка на лопатках.

Выполнение. Поочередное (быстрое) сведение и разведение прямых ног вперед и назад.

3. И. п. Стойка на лопатках.

Выполнение. Круговое (быстрое) вращение ног по конусу в правую и левую стороны. Дыхание произвольное, допускается кратковременное натуживание при отведении ног вперед. Следить, чтобы оно было непродолжительным.

195.



1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, второй держится за концы амортизатора, закрепленного на поясе первого.

Выполнение. Первый бежит, преодолевая сопротивление амортизатора.

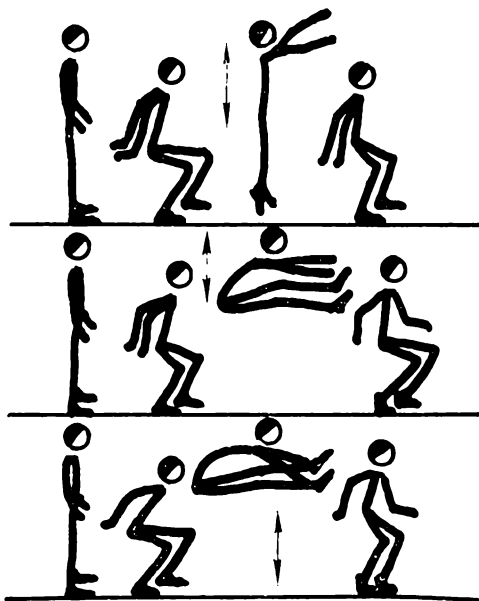
2. И. п. Партнеры стоят друг за другом, первый положил руки на плечи второго.

Выполнение. Первый бежит, толкая второго, второй, отклоняясь назад, сопротивляется.

3. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу, второй положил первому руки на плечи.

Выполнение. Первый бежит вперед, второй оказывает сопротивление.

196.



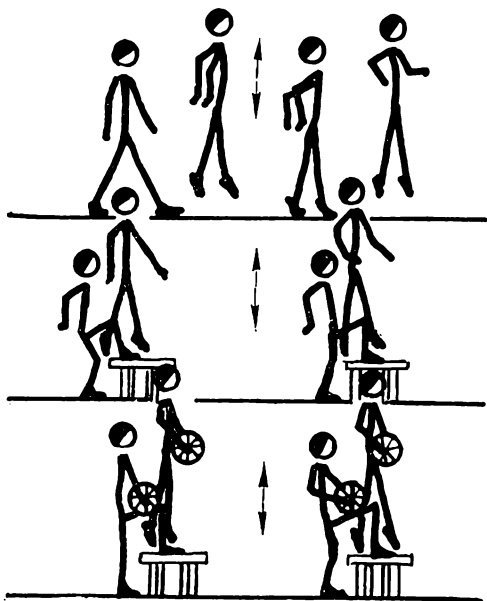
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Темповые подскоки вверх.

2. То же, но со сгибанием и выносом ног вперед во время подскоков.

3. То же, но с касанием прямых ног спереди во время подскоков.

197.



1. И. п. Стойка в шаге, правая (левая) нога впереди.

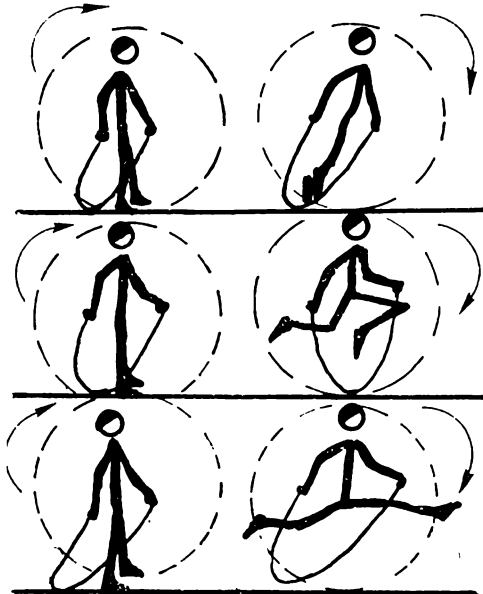
Выполнение. Подскоки вверх, чередуя смену ног. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и удержанием плеч и головы в прямом положении.

2. И. п. Стоять лицом к скамейке, правая (левая) нога на скамейке.

Выполнение. Поочередные подскоки над скамейкой со сменой ног в верхней точке. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги, не допуская наклона плеч и головы.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

198.



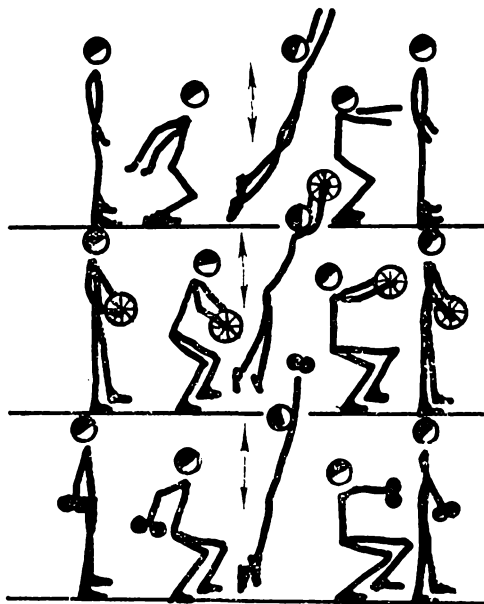
1. И. п. Основная стойка, скакалка сзади.

Выполнение. Темповые подскоки прогнувшись назад. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе и на ритме прыжков.

2. То же, но подскоки в полушпагате.

3. То же, но подскоки в шпагате.

199.

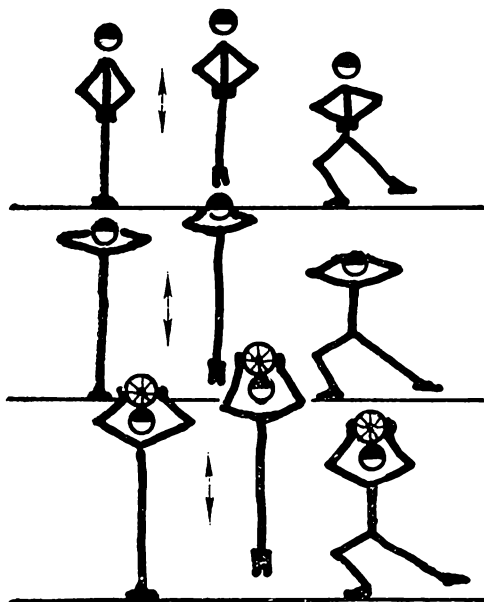


1. И. п. Основная стойка, руки внизу.

Выполнение. Прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок. Во время приземления спину держать прямо, стараться устоять на месте.

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

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



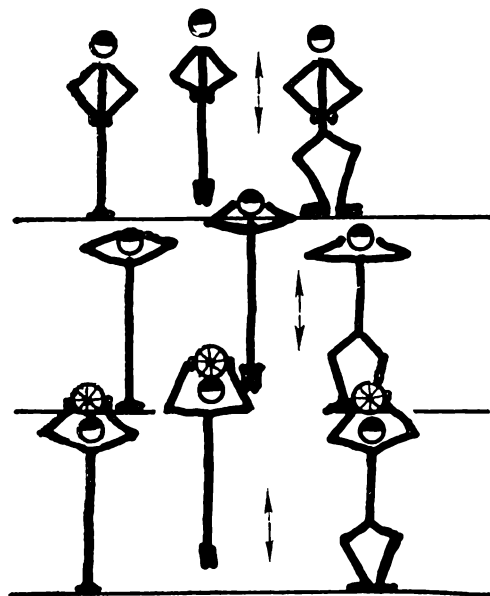
1. И. п. Основная стойка, руки на поясе.

Выполнение. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в исходное положение. Плечи и голову держать прямо, не напрягаться.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 3 кг.

201.



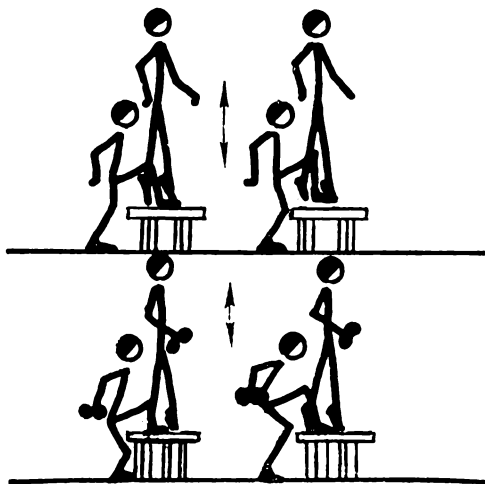
1. И. п. Основная стойка, руки на поясе.

Выполнение. Темповые подскоки на месте с отведенными назад до отката лопатками и прямой спиной во время подскоков.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но с набивным мячом весом 1—3 кг на голове.

202.



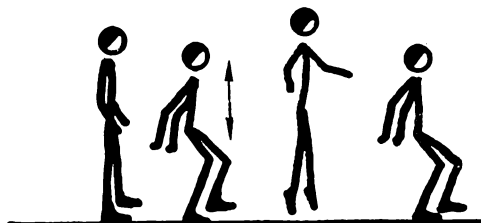
1. И. п. Правая (левая) нога на скамейке, руки внизу.

Выполнение. Поочередное наступление с выталкиванием вверх и сменой ног в прыжке над скамейкой. Плечи держать прямо, выпрямлять полностью толчковую ногу.

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

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

203.



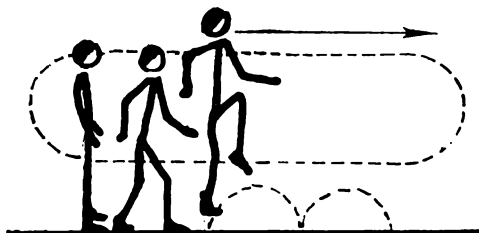
1. И. п. Основная стойка, руки внизу.

Выполнение. Темповые подскоки на обеих ногах.

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

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

204.



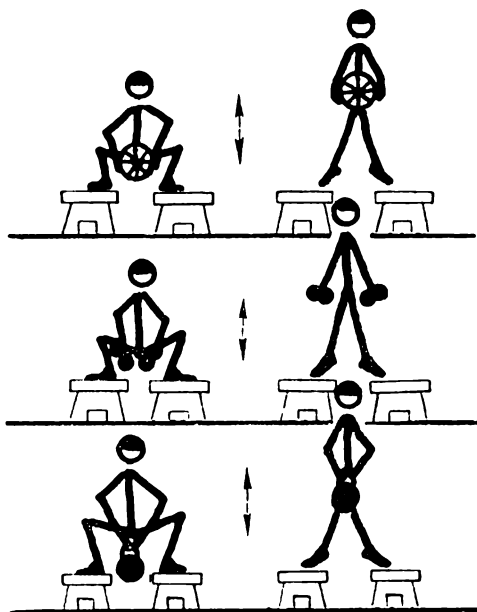
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Поочередные подскоки вверх толчком одной и махом другой ног с продвижением вперед. Сосредоточить внимание на вынесении прямых плеч вверх.

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

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

205.



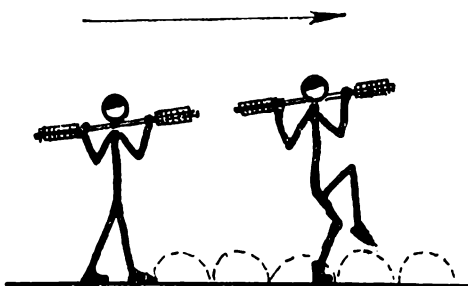
1. И. п. Ноги врозь на двух скамейках, набивной мяч весом 3 кг внизу.

Выполнение. Темповые подскоки вверх, толчком двух ног и приземление на скамейки. Сосредоточить внимание на вынесении прямых плеч вверх.

2. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но в руках гиря весом 16 кг.

206.



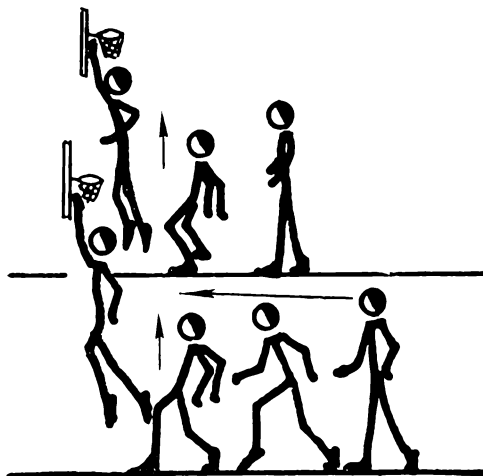
1. И. п. Основная стойка, гриф от штанги весом 20 кг на плечах.

Выполнение. Поочередные подскоки на обеих ногах со штангой на плечах. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги.

2. То же, но штанга весом 25 кг.

3. То же, но штанга весом 30 кг.

207.



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

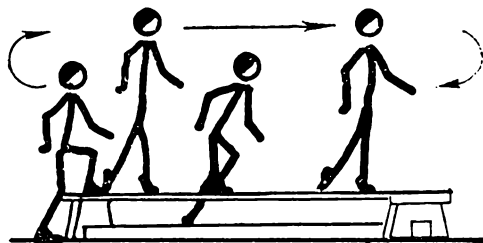
Выполнение. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием баскетбольного щита.

2. И. п. В шаге, правая (левая) нога впереди.

Выполнение. С разбега толчком обеих ног прыжок вверх с доставанием баскетбольного щита.

3. То же, но с разбега махом одной, толчком другой ноги.

208.



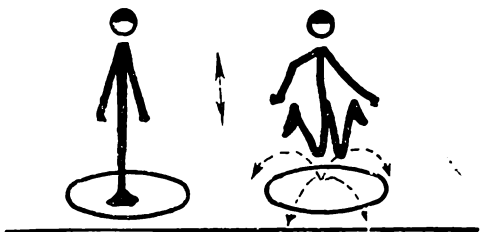
1. И. п. Стоять боком, правая (левая) нога на скамейке.

Выполнение. Продвижение вперед с наступанием на скамейку, выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. При повторении менять толчковую ногу.

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

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

209.



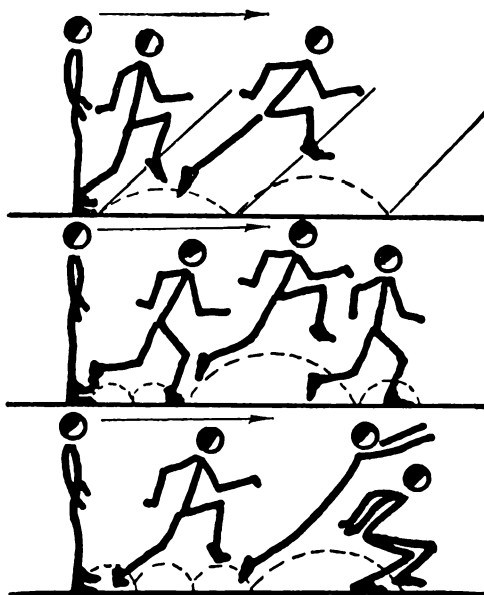
1. И. п. Основная стойка в середине лежащего обруча.

Выполнение. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.

2. То же, но набивной мяч весом 3 кг перед грудью.

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

210.



1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Прыжки с ноги на ногу через полосы. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

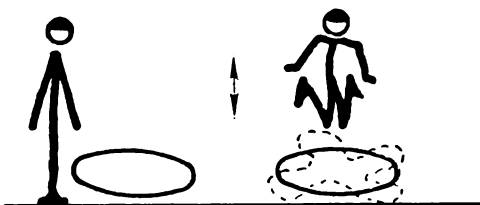
2. И. п. Основная стойка.

Выполнение. С разбега двух шагов чередующие прыжки «в шаг» с приземлением на маховую ногу и продолжением бега с прыжками.

3. И. п. Основная стойка.

Выполнение. С разбега двух шагов поочередные тройные прыжки с правой на левую, а затем на обе ноги или с левой на правую, а затем на обе ноги.

211.



1. И. п. Основная стойка, обруч лежит сбоку.

Выполнение. Прыжки через обруч в различных направлениях.

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

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

212.



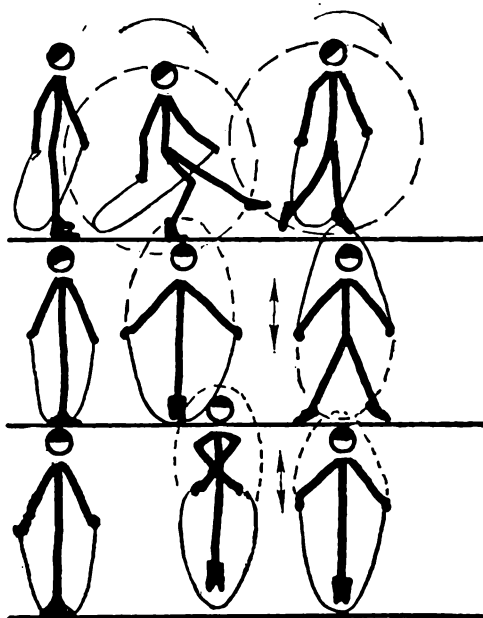
1. И. п. Ноги врозь, скамейка между ног, руки вниз.

Выполнение. Прыжки на скамейку, ноги вместе и со скамейки, ноги врозь с продвижением вперед.

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

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

213.



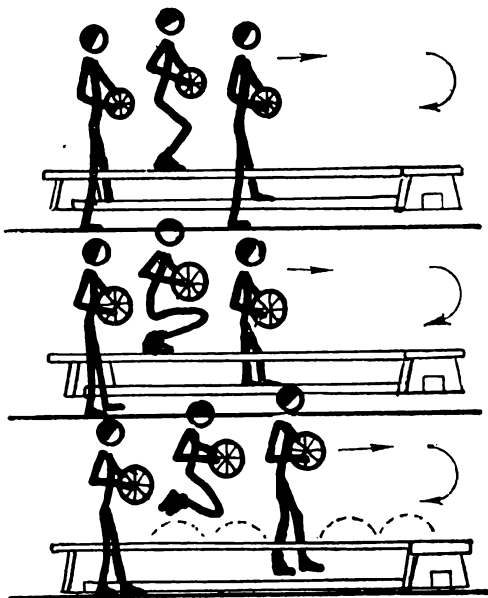
1. И. п. Основная стойка, скакалка сзади.

Выполнение. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе.

2. То же, но два прыжка — ноги вместе, два — ноги врозь.

3. То же, но два прыжка — руки скрестно, два — руки в стороны.

214.



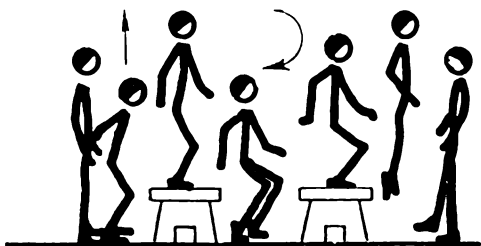
1. И. п. Ноги врозь, скамейка между ног, набивной мяч весом 2—3 кг внизу.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку, ноги вместе и со скамейки — ноги врозь с продвижением вперед.

2. И. п. Основная стойка боком к скамейке, набивной мяч весом 3—4 кг. **Выполнение.** Темповые прыжки на скамейку и со скамейки двумя ногами чередуя приземление справа и слева с продвижением вперед.

3. То же, но с приземлением змейкой справа и слева.

215.



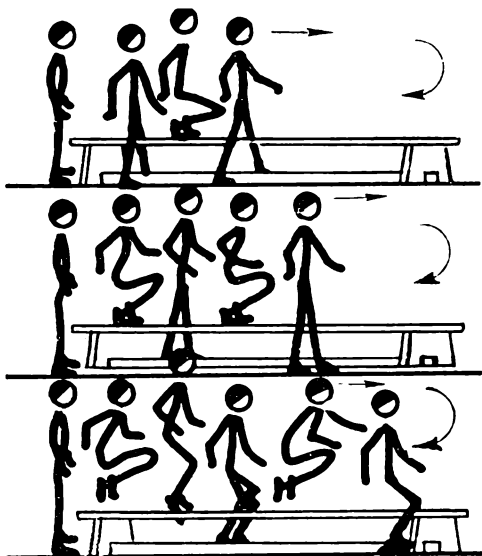
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки назад.

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

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

216.



1. И. п. Ноги врозь, скамейка между ног.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку, ноги вместе и со скамейки — ноги врозь с продвижением вперед.

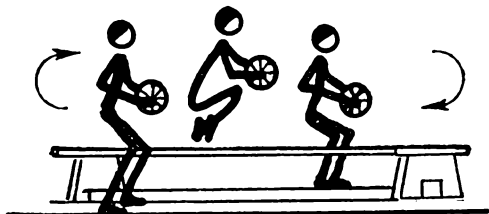
2. И. п. Основная стойка боком к скамейке.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки двумя ногами, чередуя приземление справа и слева с продвижением вперед.

3. И. п. Основная стойка боком к скамейке.

Выполнение. Темповые прыжки двумя ногами, змейкой через скамейку с продвижением вперед.

217.



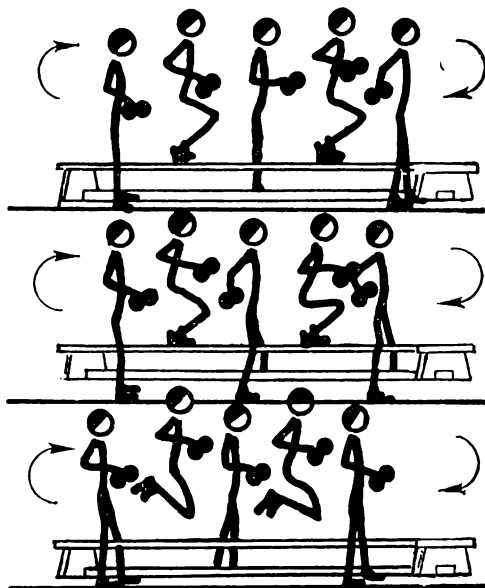
1. И. п. Основная стойка, скамейка впереди, набивной мяч весом 1—2 кг спереди внизу.

Выполнение. Темповые прыжки змейкой через скамейку двумя ногами с продвижением вперед.

2. То же, но с набивным мячом весом 3—4 кг.

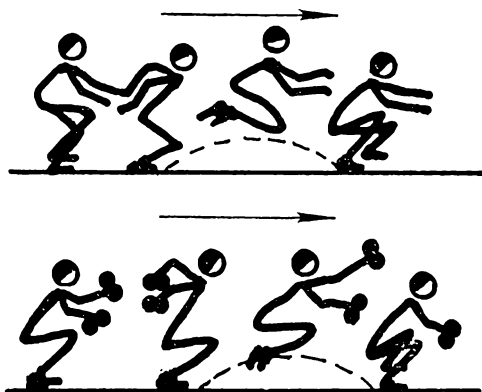
3. То же, но с набивным мячом весом 4—5 кг.

218.



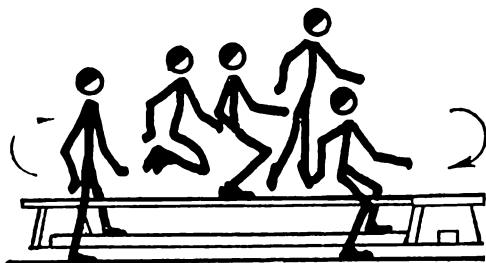
1. И. п. Основная стойка, гантели весом 2 кг внизу, скамейка спереди. **Выполнение.** Темповые прыжки на скамейку и со скамейки толчком обеих ног с продвижением вперед.
2. То же, но темповые прыжки на скамейку и со скамейки двумя ногами, чередуя приземление справа и слева с продвижением вперед.
3. То же, но темповые прыжки двумя ногами змейкой через скамейку с продвижением вперед.

219.



1. И. п. Низкий присед, руки отведены назад. **Выполнение.** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по замкнутому кругу.
2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.
3. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.

220.



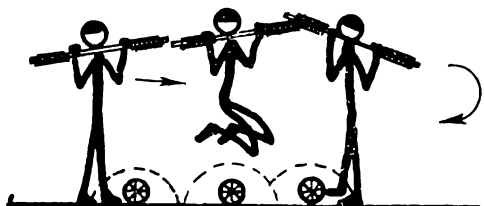
1. И. п. Ноги врозь, скамейка между ног.

Выполнение. Темповые прыжки на скамейку — ноги вместе и со скамейки — ноги врозь с продвижением вперед.

2. То же, но гантели весом 2—3 кг.

3. То же, но гантели весом 5—6 кг.

221.



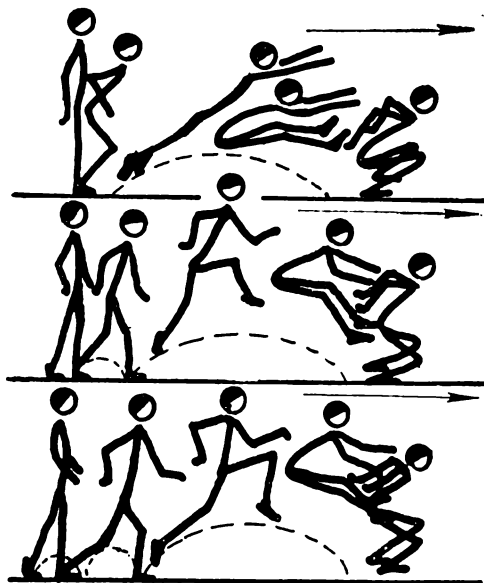
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гриф от штанги весом 20—25 кг на плечах.

Выполнение. Прыжки через набивной мяч с последующим поворотом и повторением упражнения.

2. То же, но штанга весом 30—35 кг.

3. То же, но штанга весом 40—45 кг.

222.



1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке.

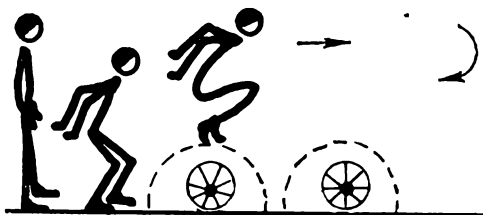
2. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Прыжки в длину с одного шага махом правой (левой) ногой с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч.

3. И. п. Основная стойка.

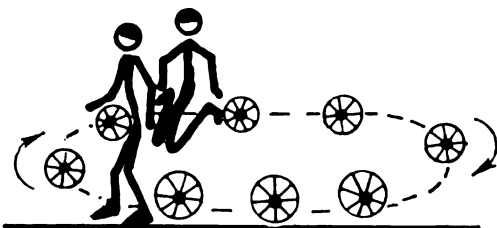
Выполнение. Прыжки в длину с разбега двух шагов и приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом плеч вверх.

223.



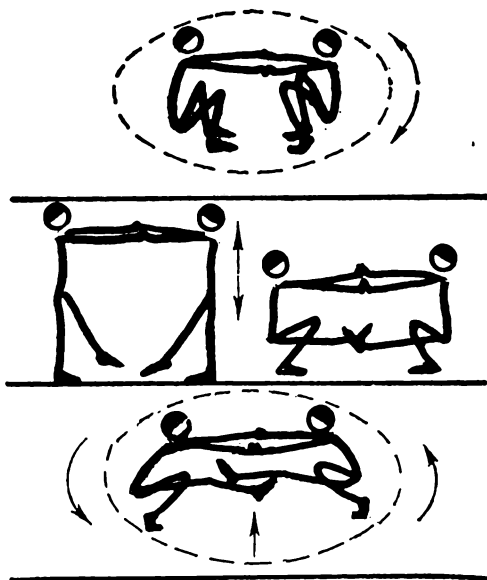
1. И. п. Основная стойка, руки вниз.
Выполнение. Темповые прыжки по кругу или по прямой через набивной мяч.
2. То же, но с гантелями весом 2—3 кг.
3. То же, но с гантелями весом 4—5 кг.

224.



1. И. п. Основная стойка, набивной мяч сбоку.
Выполнение. Прыжки боком через набивной мяч с продвижением по кругу или прямой.
2. То же, но в руках гантели весом 2—3 кг.
3. То же, но в руках гантели весом 4—5 кг.

225.



1. И. п. Партнеры в низком приседе держатся за руки.
Выполнение. Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в низком приседе.
2. И. п. Партнеры стоят на одной ноге, друг к другу лицом, взявшись за руки.
Выполнение. Приседать и вставать поочередно на левой (правой) ноге, поддерживая друг друга.
3. И. п. Партнеры в приседе на одной ноге, друг к другу лицом, взявшись за руки.
Выполнение. Поочередный вынос ноги вперед, поддерживая друг друга.

226.

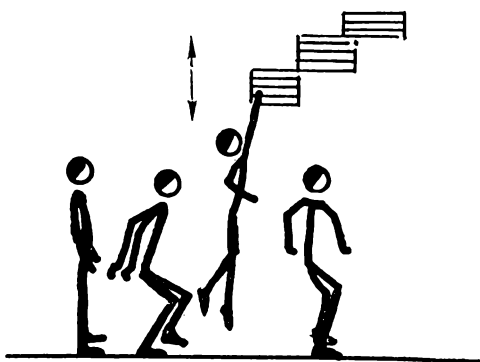


1. И. п. Первый партнер приготовился к прыжку через второго, второй лежит на боку.

2. То же, но второй в упоре на коленях с опорой на локтях.

3. То же, но второй в упоре на коленях с опорой на руках.

227.



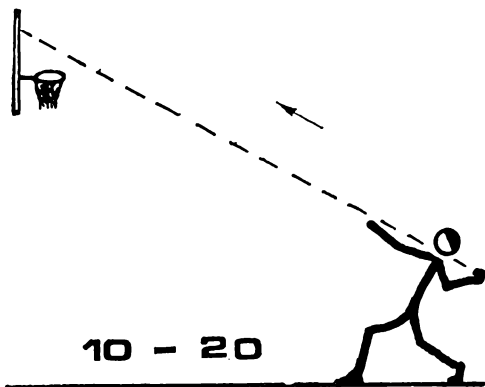
1. И. п. Стоять боком, рядом со стенкой, под указателями 1-й или 2-й высоты.

Выполнение. Прыжки с места с доставанием указателей высоты.

2. То же, но стоя под указателем 2—3-й высоты.

3. То же, но стоя под указателем 3—4-й высоты.

228.



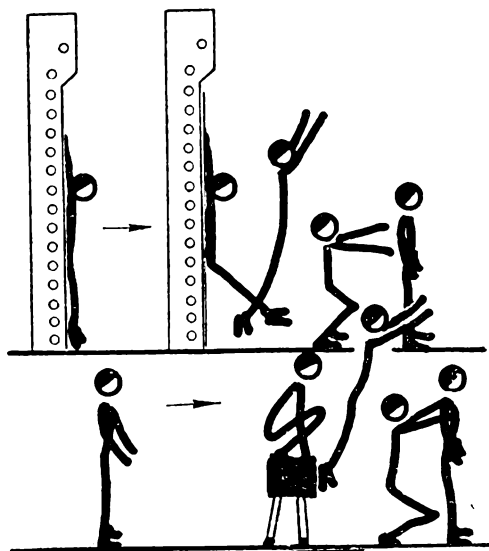
1. И. п. Стоять боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, теннисный мяч в руках.

Выполнение. Метать теннисный мяч на дальность отскока от баскетбольного щита, с последующей ловлей.

2. То же, но стоя на расстоянии 12—15 м.

3. То же, но стоя на расстоянии 18—20 м.

229.



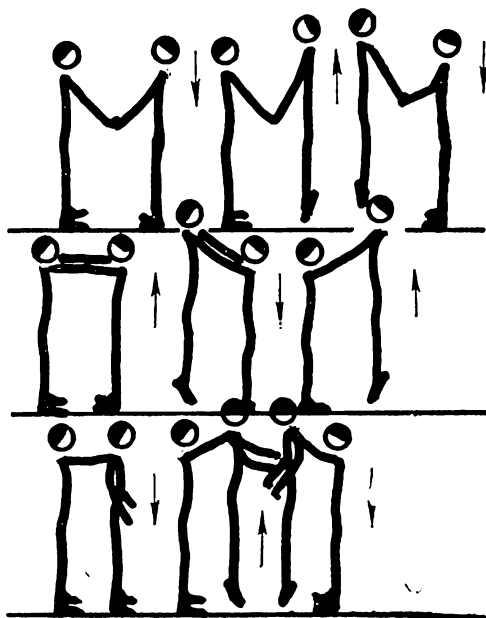
1. И. п. Вис на средней рейке гимнастической стенки.

Выполнение. Соскок прогнувшись (элемент гимнастического соскока), с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но вис на верхней рейке гимнастической стенки.

3. То же, но из упора присев (конь, козел, плинты), высота 1—1,2 м.

230.



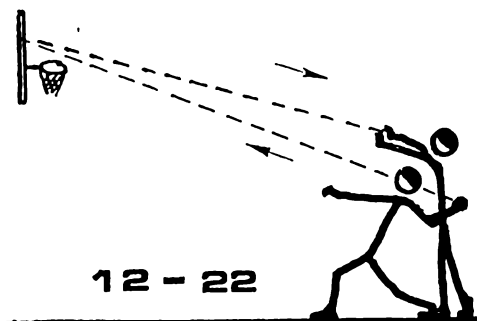
1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки.

Выполнение. Поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера.

2. То же, но положив руки на плечи.

3. То же, но, стоя друг за другом, руки заднего лежат на плечах впереди стоящего.

231.



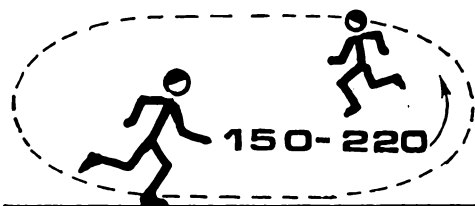
1. И. п. Первый стоит с теннисным мячом на расстоянии 8—10 м от баскетбольного щита, второй стоит за первым на расстоянии 10—12 м.

Выполнение. Прицельные броски в баскетбольный щит с последующей ловлей отскочившего теннисного мяча и сменой мест между партнерами.

2. То же, но первый стоит на расстоянии 12—15 м, второй — 15—17 м.

3. То же, но первый стоит на расстоянии 18—20 м, второй — 20—22 м.

232.



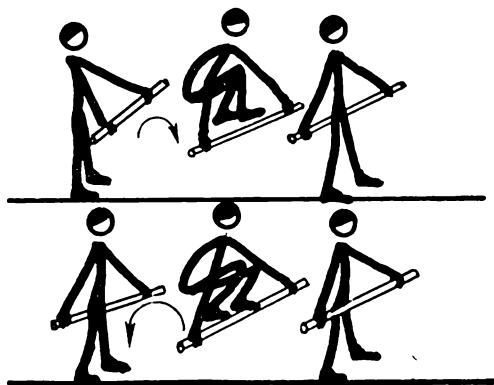
1. И. п. Высокий старт.

Выполнение. Бег на скорость по замкнутому кругу на расстоянии 120—150 м.

2. То же, но на расстояние 160—180 м.

3. То же, но на расстояние 200—220 м.

233.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка спереди внизу, хватом за концы.

Выполнение. Прыжки через палку вперед с последующим переворотом палки вперед через сторону.

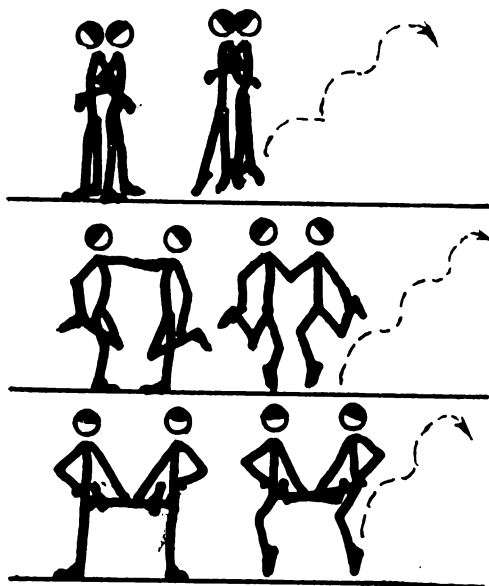
2. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка горизонтально сзади внизу.

Выполнение. Прыжки через горизонтальную палку назад с последующим переводом палки через сторону.

3. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка горизонтально спереди.

Выполнение. Темповые прыжки через горизонтальную палку вперед и назад.

234.



1. И. п. Партнеры стоят друг к другу спиной, соединив руки в локтевых суставах, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Передвижение боком на отрезках прямой приставными прыжками.

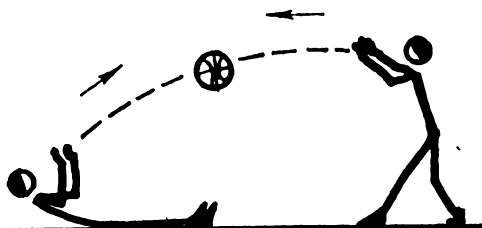
2. И. п. Партнеры стоят боком друг к другу на одной ноге. Одна рука лежит на плече партнера, другой каждый поддерживает себя за ногу.

Выполнение. Передвижение прыжками на отрезках прямой.

3. И. п. Партнеры стоят на одной ноге лицом друг к другу. Руками каждый поддерживает другого за ногу.

Выполнение. Передвижение прыжками на отрезках прямой.

235.



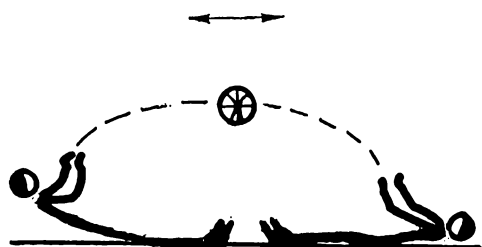
1. И. п. Партнеры находятся друг перед другом на расстоянии 2 м, один стоит с мячом в руках, другой — лежит на спине.

Выполнение. Передача мяча в парах двумя от груди.

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

236.



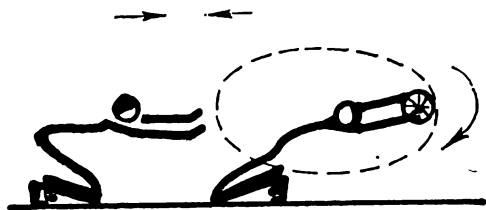
1. И. п. Партнеры лежат на спине, друг к другу ногами на расстоянии 2 м.

Выполнение. Передача мяча двумя руками от груди с отведением туловища от пола во время приема и передачи.

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

237.



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

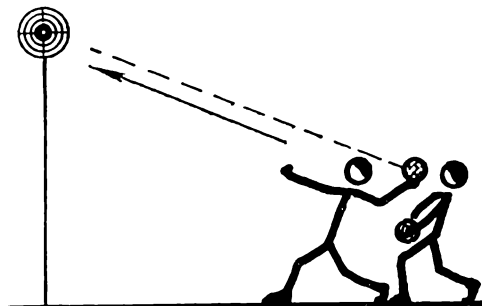
1—1,5 м, поочередно один из них держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Вращение баскетбольного мяча вокруг себя с последующей передачей его партнеру, чередуя вращение в правую и левую стороны.

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

3. То же, но с набивным мячом весом 5 кг.

238.



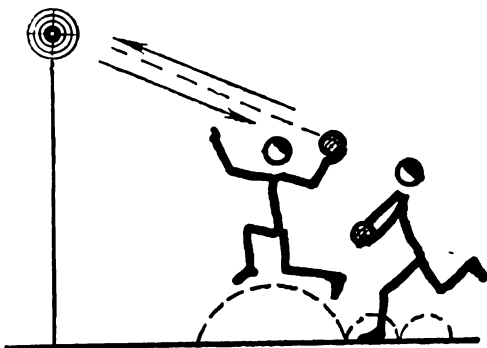
1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние 5 м от стенки.

Выполнение. Бросок одной рукой толчком сверху с прямого разбега (замах перед броском мяча начинается под шаг правой ноги и заканчивается с выставлением левой).

2. То же, но расстояние 8 м.

3. То же, но расстояние 10 м.

239.



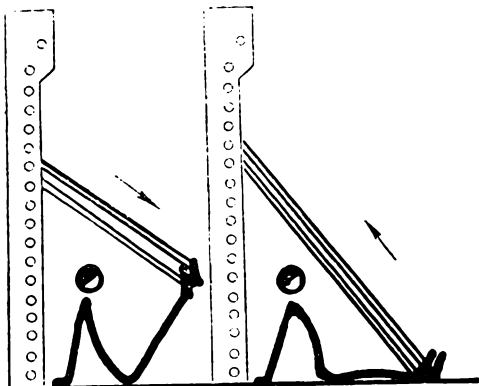
1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние от стенки 5 м.

Выполнение. Бросок в мишень с 3 шагов разбега в прыжке, толчком сверху.

2. То же, но расстояние 8 м.

3. То же, но расстояние 15 м.

240.



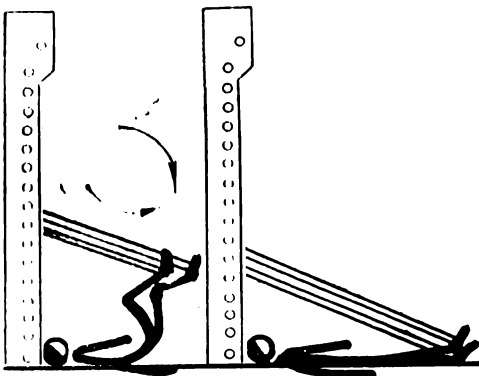
1. И. п. Упор сидя сзади, спиной к гимнастической стенке, предварительно закрепив эластичные бинты за голени ног и стенку.

Выполнение. Разгибать и отводить прямые ноги, принимая упор прогнувшись сзади.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

241.



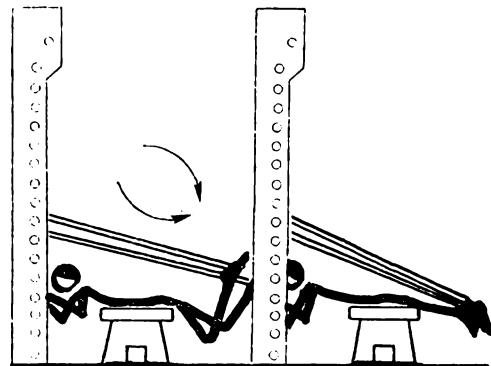
1. И. п. Лечь на спину (головой к гимнастической стенке), предварительно закрепив эластичные бинты за голени ног и стенку.

Выполнение. Симметричные движения ногами с имитацией работы ног как в плавании способом «брасс» на спине, обратив особое внимание на разведение ступней и сведение коленей.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

242.



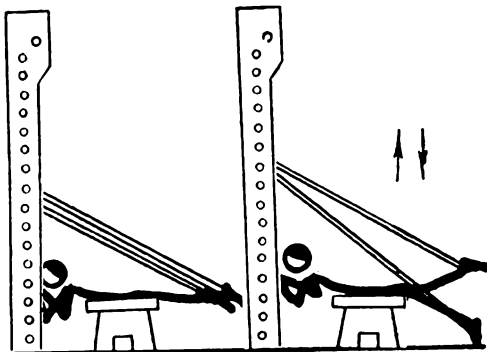
1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку, руками взяться за нижние рейки гимнастической стенки, предварительно закрепив эластичный бинт за голени ног и стенку.

Выполнение. Симметричные движения ногами с имитацией работы как в плавании способом «брасс» на груди.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

243.

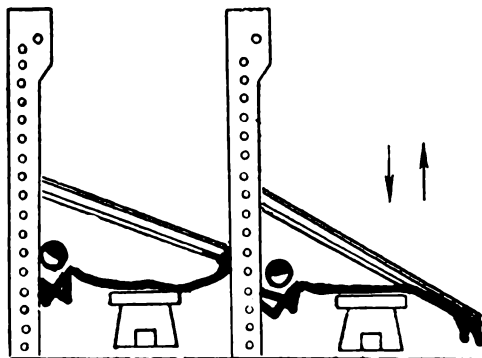


1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку, руками взяться за нижние рейки гимнастической стенки, предварительно закрепив эластичный бинт за голени ног и стенку. **Выполнение.** Скрестные движения ногами с имитацией работы ног как в плавании способом «кроль» на груди.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

244.

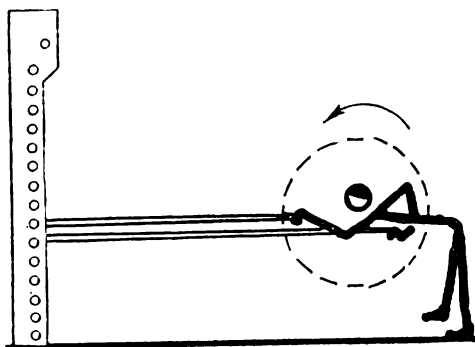


1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку, руками взяться за нижние рейки гимнастической стенки, предварительно закрепив резиновый бинт за голени ног и стенку. **Выполнение.** Колебательные движения с имитацией работы ног как в плавании способом «дельфин».

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

245.

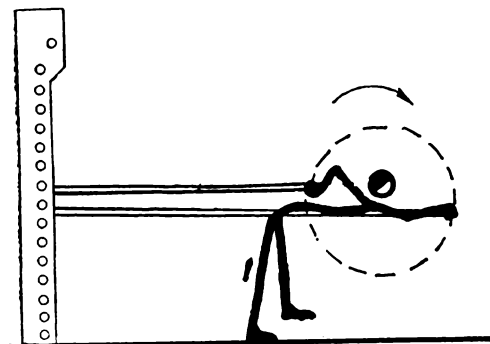


1. И. п. Ноги врозь, согнувшись лицом перед гимнастической стенкой на расстоянии 1 м, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку. **Выполнение.** Круговые движения рук с имитацией гребка как в плавании способом «кроль» на груди.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

246.



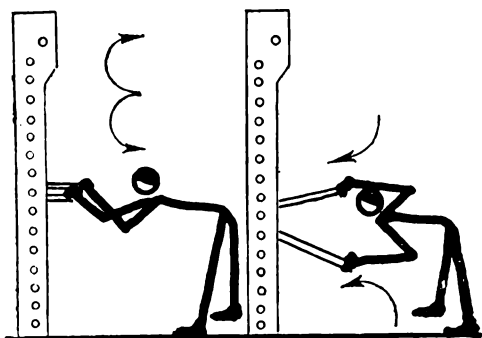
1. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке, согнувшись, на расстоянии 1 м, ноги врозь, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения с имитацией выноса рук как при гребке в плавании способом «кроль».

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

247.



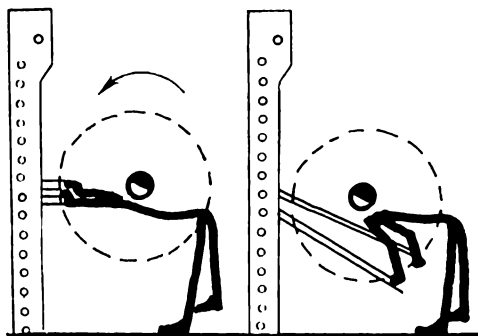
1. И. п. Ноги врозь, согнувшись перед гимнастической стенкой на расстоянии 1 м, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения с имитацией гребка руками как при плавании способом «брасс».

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

248.



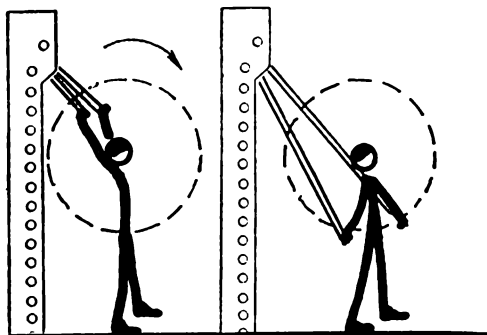
1. И. п. Ноги врозь, согнувшись перед гимнастической стенкой на расстоянии 1 м, намотав на руки концы эластичного бинта, закрепленного за гимнастическую стенку.

Выполнение. Круговые движения рук с имитацией гребка руками как в плавании способом «дельфин».

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

249.



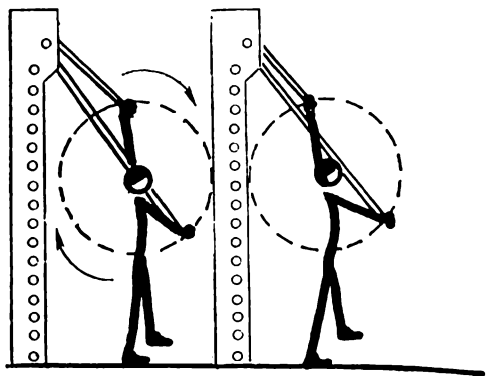
1. И. п. Ноги на ширине плеч, спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, намотав на руки сверху концы эластичного бинта, закрепленного за верх гимнастической стенки.

Выполнение. Круговые движения рук с имитацией гребка руками как в плавании способом «брасс» на спине.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

250.



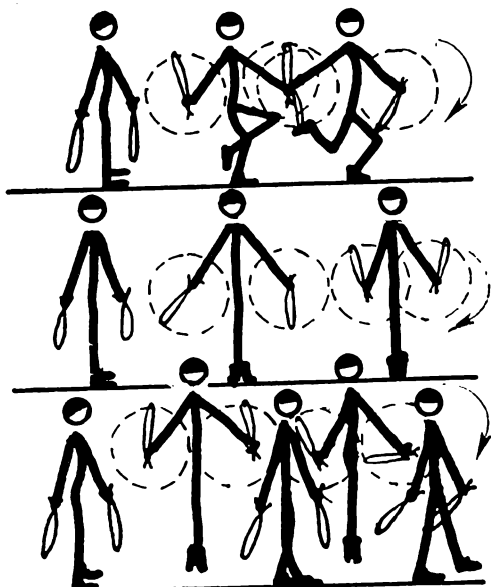
1. И. п. Ноги на ширине плеч, спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, намотав на руки метровые концы эластичного бинта, закрепленного за верх гимнастической стенки.

Выполнение. Поочередное круговое вращение рук с имитацией гребка руками как в плавании способом «кроль» на спине.

2. То же, но эластичный бинт сложен вдвое.

3. То же, но эластичный бинт сложен втрое.

251.

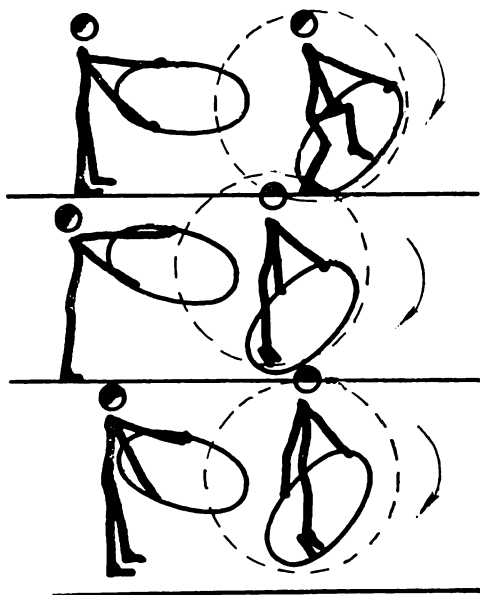


1. И. п. Основная стойка, в каждой руке по одной сложенной скакалке. **Выполнение.** Имитация ритма перешагивания через скакалку. Сосредоточить внимание на вращении скакалок в лучезапястном суставе в ритме работы ног.

2. То же, но имитация ритма подскоков на двух, а также одной ногах с междускоком и без него.

3. То же, но имитация ритма подскоков — ноги скрестно, ноги врозь — с междускоком и без него.

252.



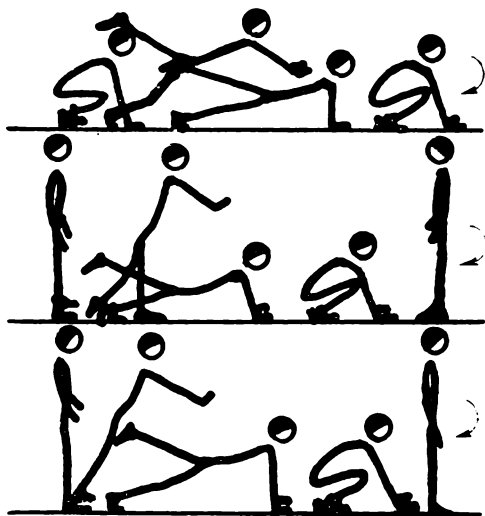
1. И. п. Основная стойка, обруч спереди.

Выполнение. Прыжки через обруч перешагиванием. Сосредоточить внимание на вращении обруча в лучезапястном суставе.

2. То же, но прыжки через обруч на двух ногах с междускоками и без них.

3. То же, но прыжки через обруч на одной ноге с междускоком и без него.

253.



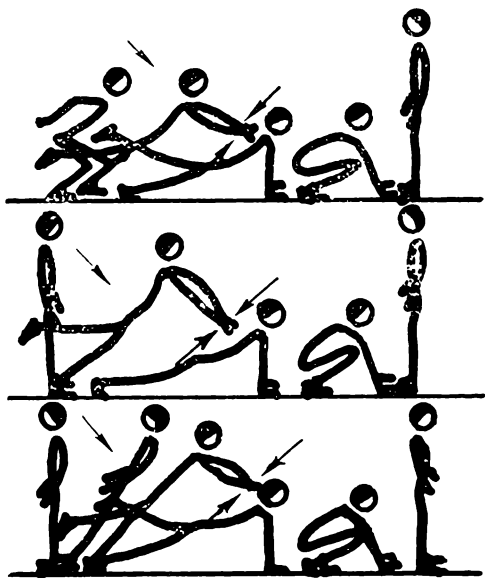
1. И. п. Упор присев на полу.

Выполнение. Прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться на 180° для выполнения упражнения в противоположную сторону.

2. То же, но из основной стойки падение шагом вперед на руки.

3. То же, но из основной стойки падение вперед на руки.

254.



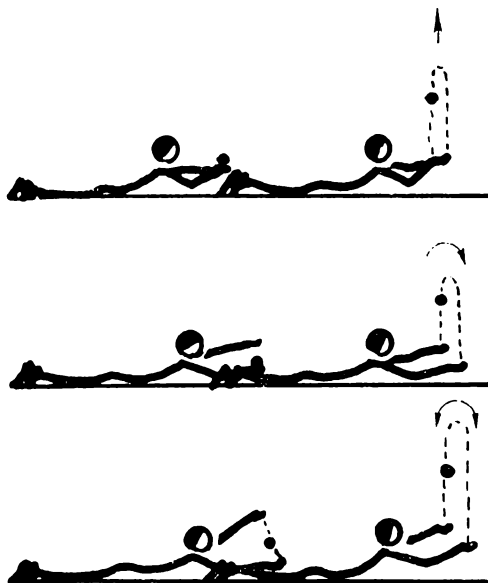
1. И. п. Полуприсед, руки сзади.

Выполнение. Из полуприседа падением вперед перейти в упор лежа, правая (левая) нога вверх. Совершив хлопок руками, через упор присев встать с поворотом на 180° для выполнения упражнения в другую сторону.

2. То же, но из основной стойки, в упоре лежа вместо хлопка отвести правую (левую) ногу вверх-назад.

3. То же, но в падении спиной назад совершить поворот на 180° , хлопок руками и прийти в упор лежа.

255.



1. И. п. Лежа на животе, держать малый мяч в руках.

Выполнение. Подбрасывать и ловить малый мяч двумя руками.

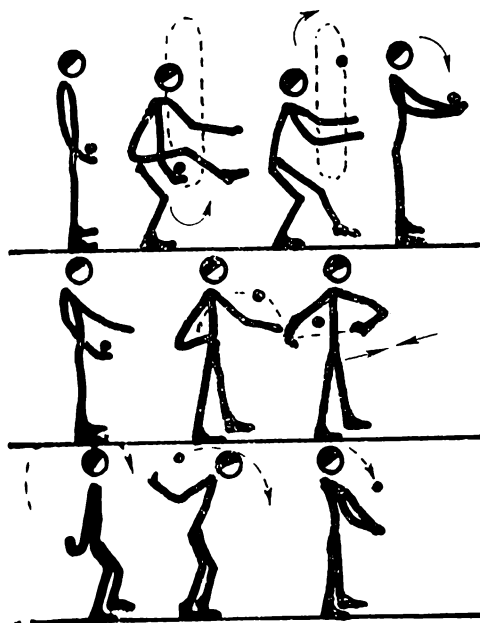
2. И. п. Лежа на животе, держать малый мяч в левой (правой) руке.

Выполнение. Подбрасывать малый мяч одной рукой, ловить другой и т. д.

3. И. п. Лежа на животе, держать малый мяч в руках.

Выполнение. Подбрасывание малого мяча вверх с последующей комбинацией хлопка в ладоши и о пол.

256.



1. И. п. Основная стойка, малый мяч в руках.

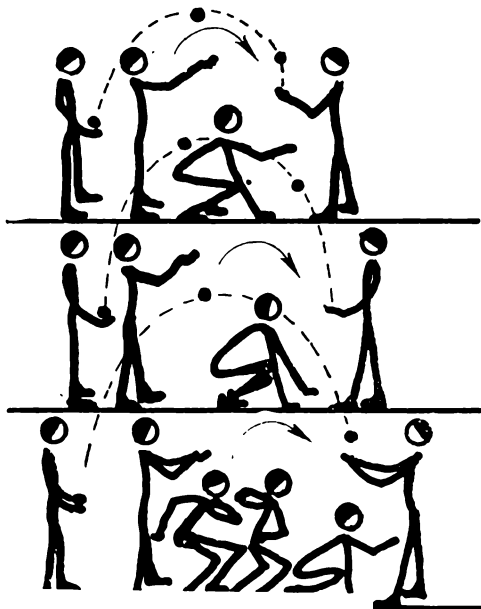
Выполнение. Подбрасывать малый мяч вверх из-под правой (левой) одной рукой и ловить его другой.

2. То же, но подбрасывать мяч из-за спины одной рукой, ловить впереди другой.

3. И. п. Основная стойка, малый мяч в руках сзади.

Выполнение. Подбрасывать малый мяч из-за спины через голову двумя руками с последующей ловлей его впереди.

257.



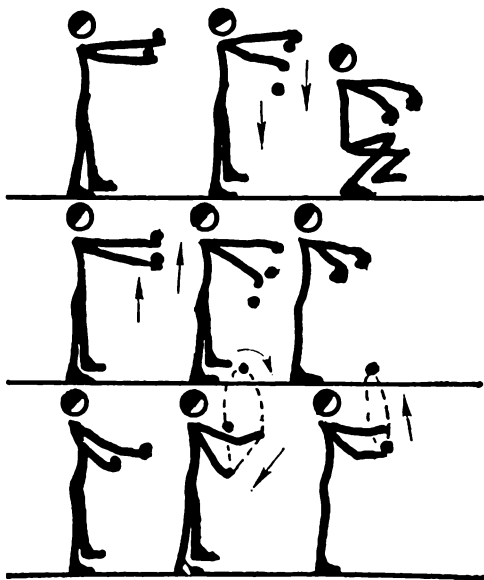
1. И. п. Основная стойка, малый мяч в руках.

Выполнение. Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180° и поймать мяч.

2. То же, но коснуться пола двумя руками.

3. То же, но, подбросив теннисный мяч вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса, пола.

258.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с малыми мячами впереди.

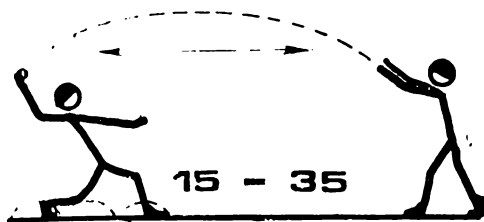
Выполнение. Одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху.

2. То же, но выпускать поочередно теннисные мячи из рук.

3. И. п. Ноги на ширине плеч, малые мячи в согнутых руках лежат на ладонях.

Выполнение. Перебрасывать малые мячи из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

259.



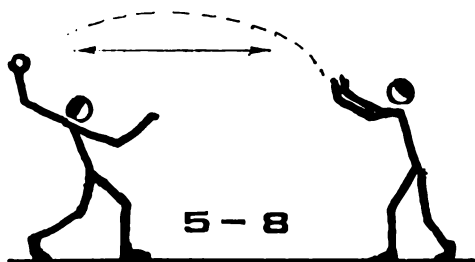
1. И. п. Партнеры стоят в шаге, друг к другу лицом на расстоянии 15—20 м.

Выполнение. Точное метание малого мяча партнеру в руки и ловля партнером мяча из-за головы.

2. То же, но метание с трех шагов разбега из-за головы, расстояние 20—25 м.

3. То же, но метание с пяти шагов разбега, расстояние 25—35 м.

260.



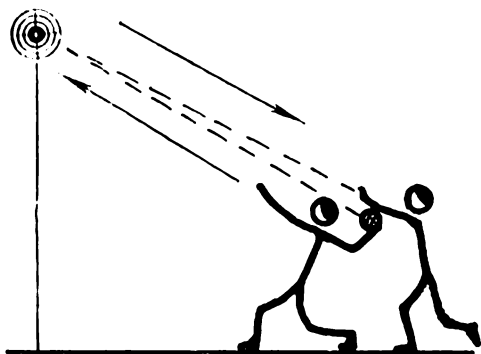
1. И. п. Партнеры стоят на расстоянии 3—5 м, первый — ноги врозь, боком, с малым мячом сзади внизу, второй — в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому.

Выполнение. Передача в парах прямой рукой, сверху, ловля двумя руками.

2. То же, но на расстоянии 4—6 м.

3. То же, но на расстоянии 5—8 м.

261.



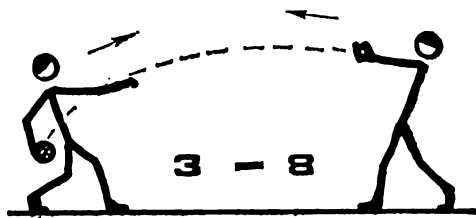
1. И. п. Первый партнер стоит ноги врозь, боком к мишени на расстоянии 3 м с малым мячом в руке, отведенной назад, второй — лицом к мишени на расстоянии 4—6 м за первым.

Выполнение. Первый партнер бросает мяч одной рукой толчком сверху в мишень диаметром 1 м и уступает место второму, который ловит мяч двумя руками. Партнеры меняются местами.

2. То же, но первый на расстоянии 4 м, второй на расстоянии 5—7 м.

3. То же, но первый на расстоянии 5 м, второй на расстоянии 6—8 м.

262.



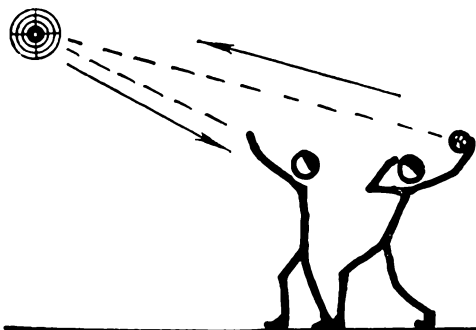
1. И. п. Партнеры стоят на расстоянии 3—5 м, первый — ноги врозь с опорой на сзади стоящую ногу, с малым мячом внизу, боком ко второму, второй — в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому.

Выполнение. Передача в парах одной рукой снизу, ловля двумя.

2. То же, но на расстоянии 4—6 м.

3. То же, но на расстоянии 5—8 м.

263.



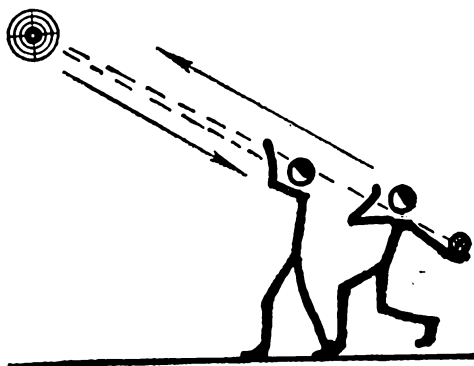
1. И. п. Ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3—5 м, с малым мячом в руке, отведенной назад.

Выполнение. Бросок одной рукой толчком сверху в мишень и ловля двумя.

2. То же, но на расстоянии 4—6 м.

3. То же, но на расстоянии 8—10 м.

264.



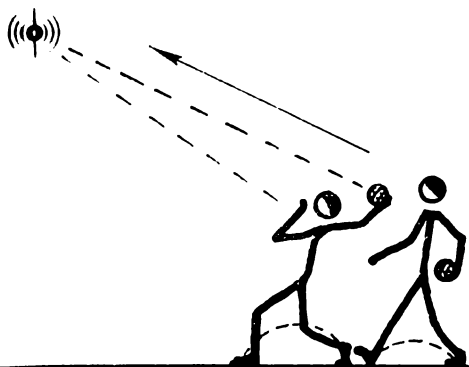
1. И. п. Ноги врозь, боком к мишени, на расстоянии 3—5 м, с малым мячом в руке, отведенной назад-вниз.

Выполнение. Броски одной рукой толчком сбоку в мишень и ловля двумя.

2. То же, но на расстоянии 5—8 м.

3. То же, но на расстоянии 8—10 м.

265.



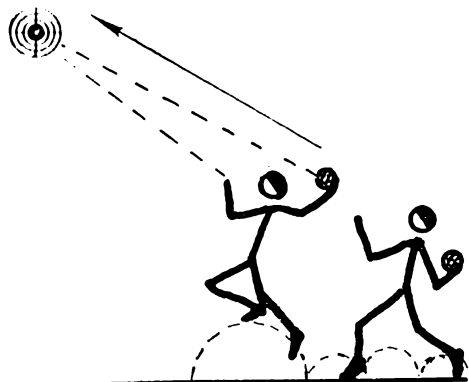
1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние 5 м.

Выполнение. Бросок одной толчком сверху с прямого разбега (замах перед броском мяча начинается под шаг правой ноги и заканчивается с выставлением левой).

2. То же, но расстояние 8 м.

3. То же, но расстояние 10 м.

266.



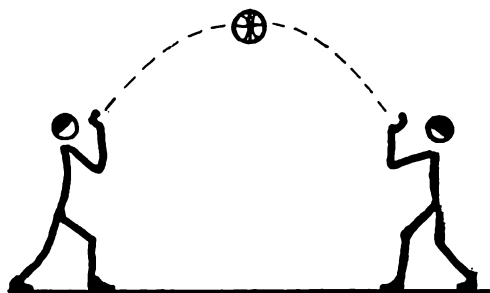
1. И. п. Стоять в шаге, малый мяч внизу, расстояние 5 м.

Выполнение. Бросок в мишень с 3 шагов разбега в прыжке, толчком сверху.

2. То же, но расстояние 8 м.

3. То же, но расстояние 15 м.

267.



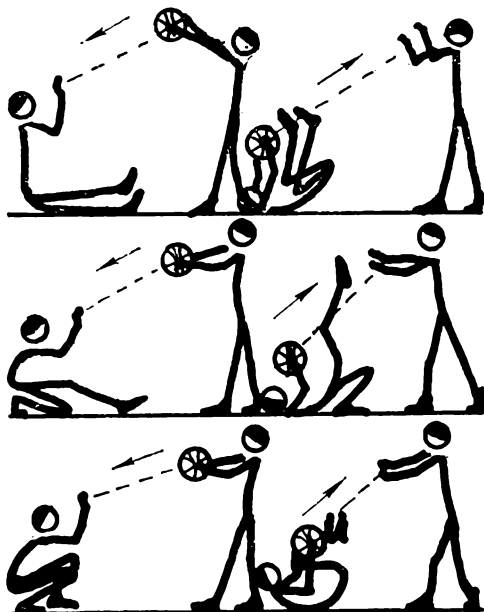
1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, ноги на ширине плеч, расстояние 2—3 м, волейбольный мяч вверх.

Выполнение. Верхняя передача двумя руками из-за головы после разворота на 360°, чередуя повороты в правую и левую стороны.

2. То же, но расстояние 3—4 м.

3. То же, но расстояние 4—5 м.

268.



1. И. п. Первый партнер — сид ноги врозь, руки перед грудью, второй стоит лицом к первому на расстоянии 2—3 м с волейбольным мячом.

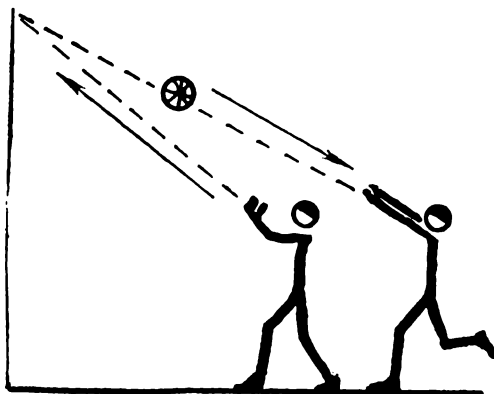
Выполнение. Прием мяча в парах с перекатом на спину.

2. И. п. Первый партнер в низком приседе, руки перед грудью, второй стоит лицом к первому на расстоянии 2—3 м с волейбольным мячом.

Выполнение. Прием мяча в парах перекатом назад с подседанием на одну ногу первым партнером.

3. То же, но в выпаде перекатом назад.

269.



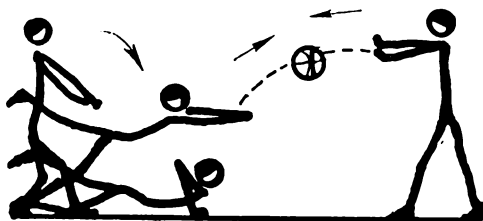
1. И. п. Партнеры стоят лицом к стенке, друг за другом, на расстоянии 2 м, первый держит волейбольный мяч перед грудью, второй приготовился ловить мяч.

Выполнение. Броски и ловля отскокнвшего от стенки мяча (выбегая из-за спины партнера и меняясь с ним поочередно местами).

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

370.



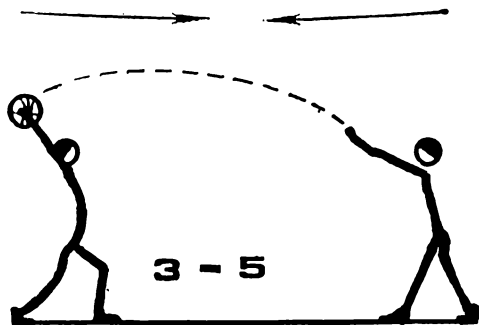
1. И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом на расстоянии 3 м, один из них держит мяч.

Выполнение. Прием в падении с места волейбольного мяча двумя снизу и приземление на согнутые руки с отведением одной ноги вверх-назад.

2. То же, но на расстоянии 4 м.

3. То же, но на расстоянии 5 м, прием в падении с нескольких шагов разбега.

271.



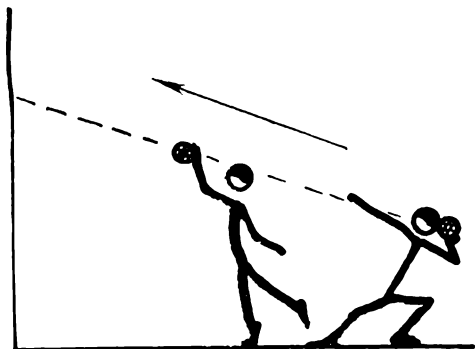
1. И. п. Партнеры стоят в шаге друг к другу лицом, расстояние между ними 3 м, баскетбольный мяч вверх.

Выполнение. Быстрая верхняя передача мяча в парах, двумя руками из-за головы.

2. То же, но расстояние между ними 4 м.

3. То же, но расстояние между ними 5 м.

272.



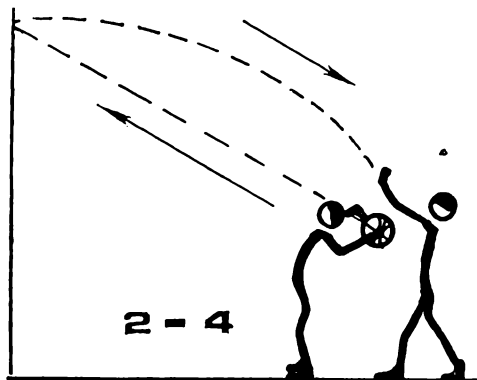
1. И. п. Стойка боком к стене с опорой на сзади стоящую ногу с баскетбольным мячом у шеи.

Выполнение. Толчок и ловля отскокнвшего мяча за счет одновременного поворота и выпрямления опорной ноги и толчковой руки.

2. То же, но с набивным мячом весом 1—2 кг.

3. То же, но с набивным мячом весом 3—4 кг.

273.



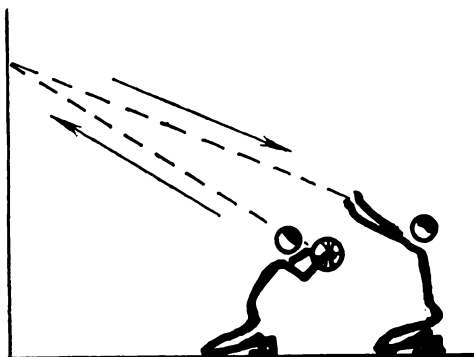
1. И. п. Ноги на ширине плеч, лицом к стене на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч вверх за головой.

Выполнение. Броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

274.



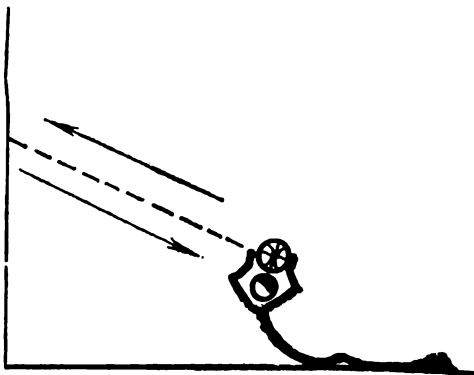
1. И. п. Стоять на коленях лицом к стенке на расстоянии 1,5 м, баскетбольный мяч за головой.

Выполнение. Броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

2. То же, но на расстоянии 2 м.

3. То же, но на расстоянии 3 м.

275.



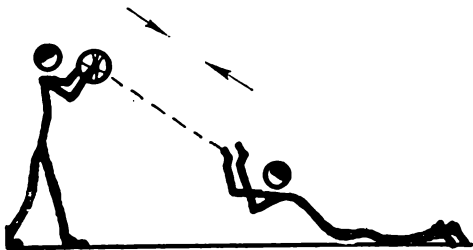
1. И. п. Лечь животом на пол, лицом к стенке на расстоянии 1 м, баскетбольный мяч вверх за головой.

Выполнение. Броски двумя руками из-за головы, с последующей ловлей мяча.

2. То же, но на расстоянии 1,5 м.

3. То же, но на расстоянии 2 м.

276.



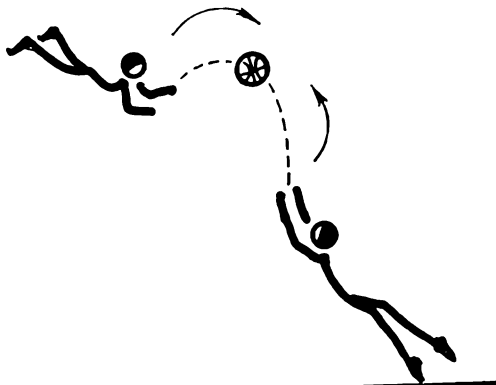
1. И. п. Партнеры находятся друг перед другом на расстоянии 2 м, один стоит с мячом в руках, другой лежит на животе.

Выполнение. Передача мяча в парах двумя руками от груди.

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

277.



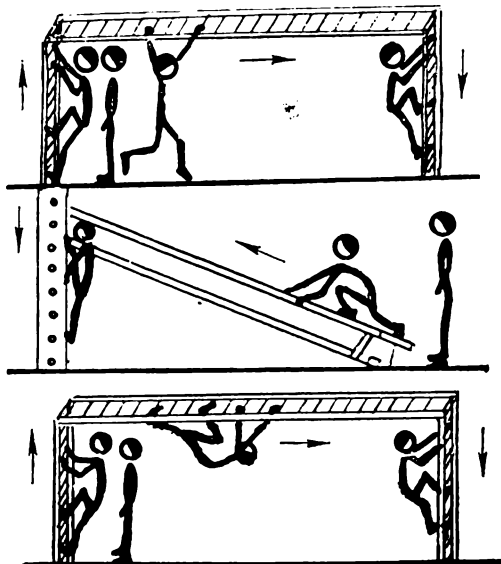
1. И. п. Лежать на животе, лицом друг к другу на расстоянии 2 м, один из партнеров держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Передача в парах двумя руками от груди, с отведением туловища от пола во время приема и передачи.

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

278.



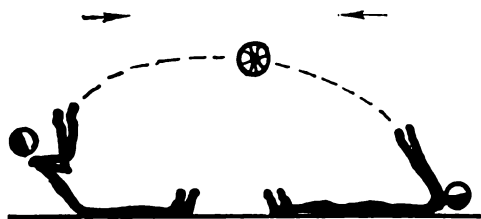
1. И. п. Основная стойка лицом к лестнице.

Выполнение. Лазание по вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног.

2. То же, но по наклонной скамейке вверх и вертикальной лестнице вниз.

3. То же, но по горизонтальной лестнице хватом рук и зацепом ног снизу.

279.



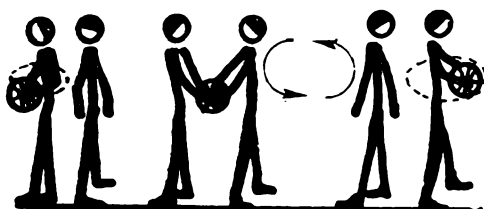
1. И. п. Партнеры лежат на спине, друг к другу ногами на расстоянии 2 м.

Выполнение. Передача мяча двумя руками от груди с отведением туловища от пола во время приема и передачи.

2. То же, но на расстоянии 3 м.

3. То же, но на расстоянии 4 м.

280.



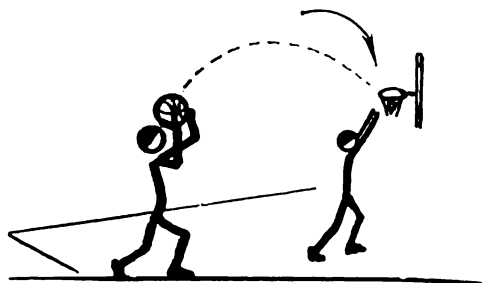
1. И. п. Партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии полушага, один из партнеров держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Передача мяча между партнерами с поворотом туловища направо и налево.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 3 кг.

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

281.



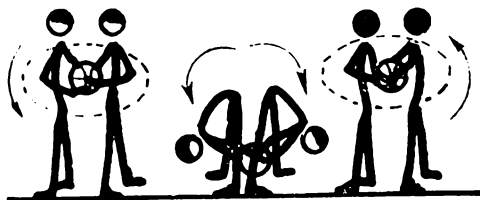
1. И. п. Первый партнер приготовился бросить баскетбольный мяч в кольцо одной рукой с ближней точки в пределах штрафной, второй — ловить, с последующей сменой мест между партнерами.

Выполнение. Поочередные броски по кольцу с ближних точек в пределах штрафной.

2. То же, но с линии штрафной.

3. То же, но с любой точки штрафной площадки.

282.



1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, впереди стоящий держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Первый партнер делает передачу мяча между ног, второй передает мяч с правого и левого бока.

2. То же, но впереди стоящий держит набивной мяч весом 3 кг.

3. То же, но впереди стоящий держит набивной мяч весом 5 кг.

283.



1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, один из них держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Передача мяча справа налево и наоборот.

2. То же, но один из них держит набивной мяч весом 3 кг.

3. То же, но один из них держит набивной мяч весом 5 кг.

284.



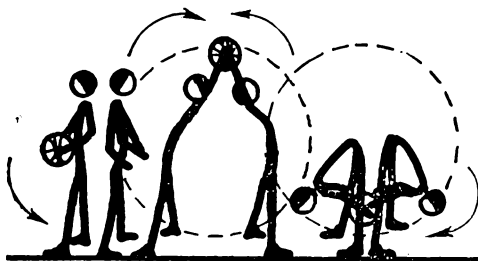
1. И. п. Партнеры стоят на коленях друг к другу лицом на расстоянии 1—1,5 м, поочередно один из них держит баскетбольный мяч.

Выполнение. Вращение мяча вокруг себя с последующей передачей его партнеру, чередуя вращение в правую и левую стороны.

2. То же, но один из них держит набивной мяч весом 3 кг.

3. То же, но один из них держит набивной мяч весом 5 кг.

285.



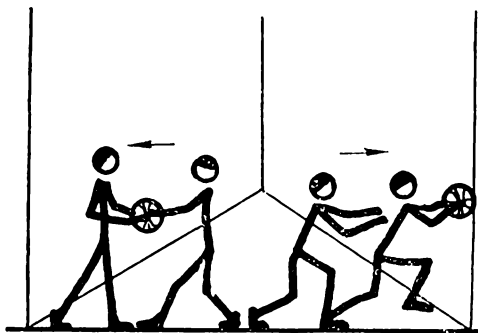
1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу рядом, ноги врозь, один из партнеров внизу держит баскетбольный или гандбольный мяч.

Выполнение. Передача мяча сверху над головой и внизу между ног.

2. То же, но один из партнеров держит набивной мяч весом 2—3 кг.

3. То же, но один из партнеров держит набивной мяч весом 3—5 кг.

286.



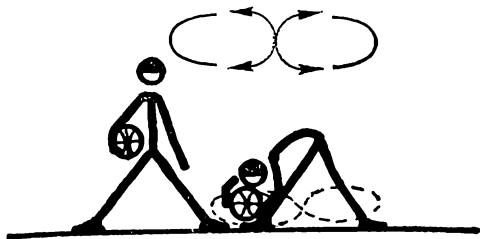
1. И. п. Партнеры стоят около стенок, лицом друг к другу, на расстоянии одного шага, один из них держит баскетбольный или гандбольный мяч.

Выполнение. Прием и передача мяча двумя руками с последующим поворотом на носках и вышагиванием, касаясь мячом стенки.

2. То же, но один из партнеров держит набивной мяч весом 2—3 кг.

3. То же, но один из партнеров держит набивной мяч весом 3—5 кг.

287.



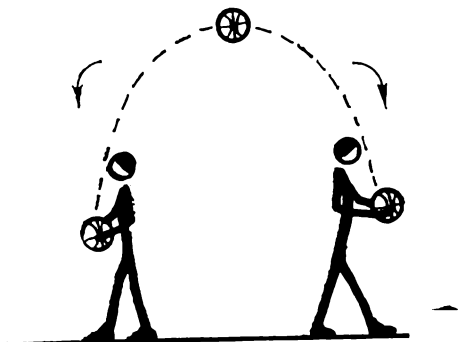
1. И. п. Ноги врозь, баскетбольный мяч справа.

Выполнение. Из положения согнувшись ноги врозь передача набивного мяча восьмеркой между ног (в медленном темпе).

2. То же, но набивной мяч весом 3 кг справа (в среднем темпе).

3. То же, но набивной мяч весом 5 кг справа (в быстром темпе).

288.



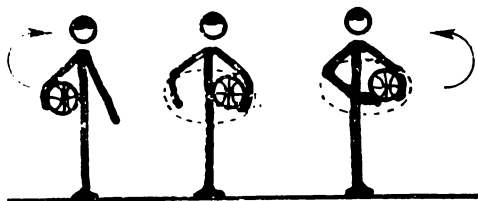
1. И. п. Ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски вверх за спину с последующим поворотом на носках на 180° и ловлей двумя руками сверху баскетбольного мяча.

2. То же, но перед грудью набивной мяч весом 3 кг.

3. То же, но перед грудью набивной мяч весом 5 кг.

289.



1. И. п. Основная стойка, баскетбольный мяч в руках справа.

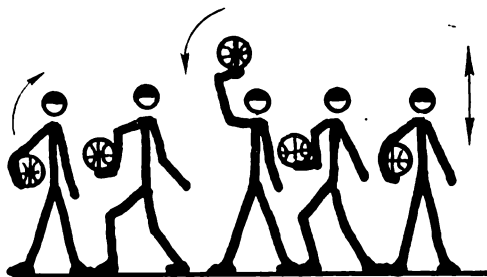
Выполнение. Перекатывание мяча вокруг поясицы, поочередно перехватывая мяч справа налево и наоборот.

2. И. п. Основная стойка, набивной мяч весом 3 кг в руках справа.

Выполнение. Передача из рук в руки набивного мяча вокруг себя справа налево и наоборот.

3. То же, но набивной мяч весом 5 кг.

290.



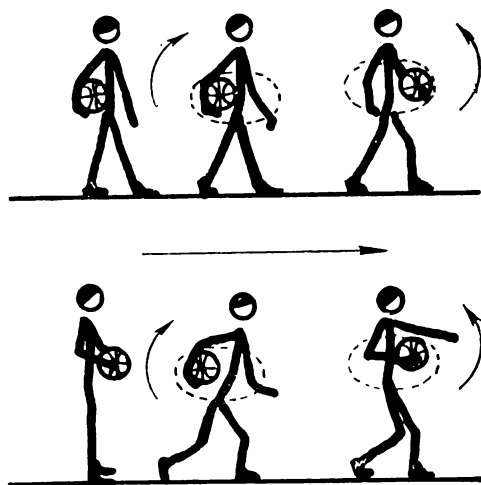
1. И. п. Ноги на ширине плеч, набивной мяч весом 1—2 кг внизу.

Выполнение. Перенос мяча на ладони снизу вверх, вокруг себя, чередуя руки.

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

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

291.



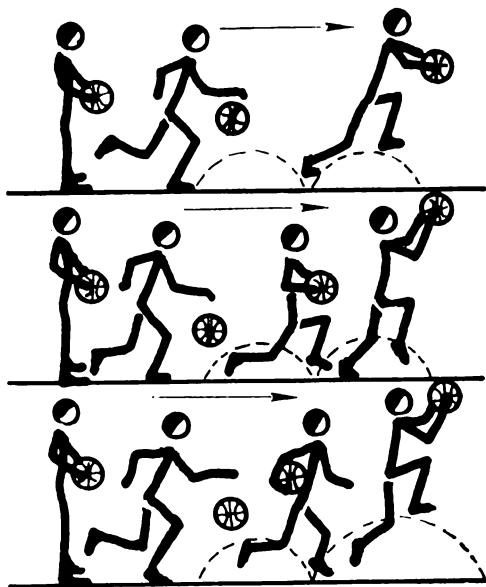
1. И. п. Стойка ноги врозь, баскетбольный мяч в руках.

Выполнение. Вращать мяч вокруг себя, в правую и левую стороны.

2. То же, но с передвижением вперед и назад.

3. То же, но вращать мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперед и назад.

292.



1. И. п. Основная стойка, баскетбольный мяч в руках.

Выполнение. Ведение с проносом мяча в руках в два шага с последующим продолжением ведения (ведение выполняется шагом с последующим переходом на медленный бег).

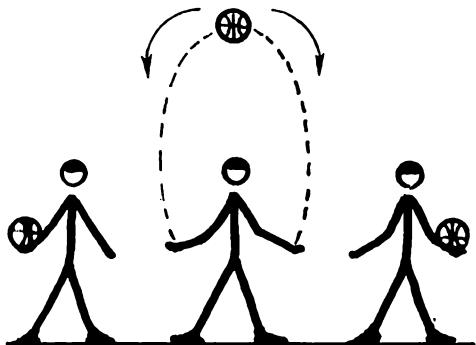
2. И. п. Основная стойка, баскетбольный мяч в руках.

Выполнение. Ведение в движении в различном темпе, с последующим проносом мяча в два прыжковых шага с имитацией броска в прыжке и последующем ведении.

3. И. п. Основная стойка, баскетбольный мяч в руках.

Выполнение. Ведение с проносом и вращением мяча вокруг себя в два шага, с последующим продолжением ведения в различных темпах.

293.



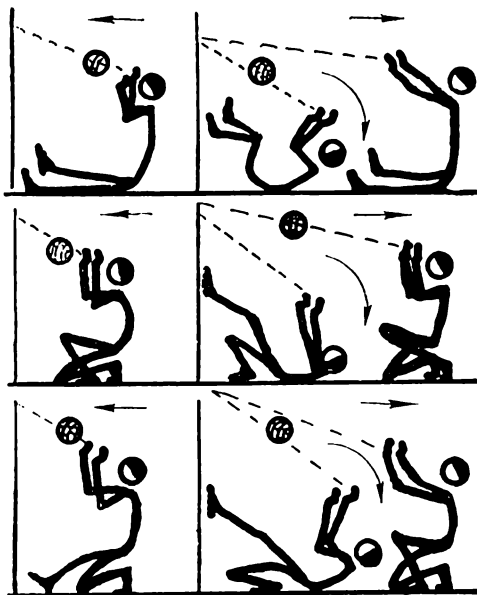
1. И. п. Ноги на ширине плеч, набивной мяч весом 1—2 кг на согнутой руке сбоку.

Выполнение. Перебрасывание мяча с руки на руку в лицевой плоскости.

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

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

294.



1. И. п. Сед ноги врозь лицом к стенке на расстоянии 1,5—2 м, футбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину.

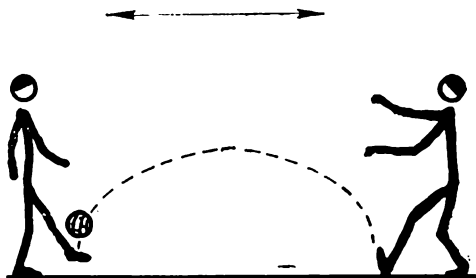
2. И. п. Низкий присед, ноги врозь на ширине плеч, футбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски и ловля отскочившего мяча с отведением одной ноги и перекатом на спину.

3. И. п. Полуприсед, ноги на ширине плеч, футбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски и ловля с подседанием и перекатом на спину.

295.



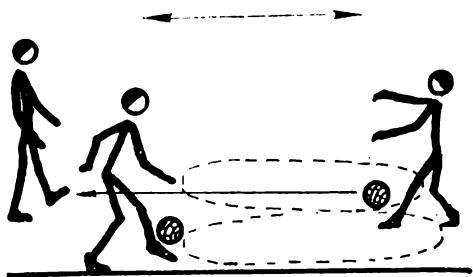
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч.

Выполнение. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте.

2. То же, но на расстоянии 10 м.

3. То же, но на расстоянии 15 м.

296.



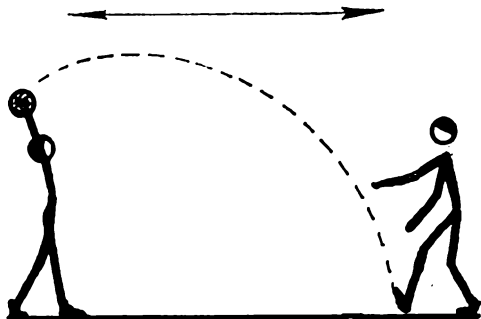
1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, первый с мячом.

Выполнение. Ведение мяча по 5-метровому кругу внутренней стороной ступни влево и вправо в движении пасом вдоль средней линии партнера.

2. То же, но ведение мяча по 10-метровому кругу.

3. То же, но ведение мяча по 15-метровому кругу.

297.



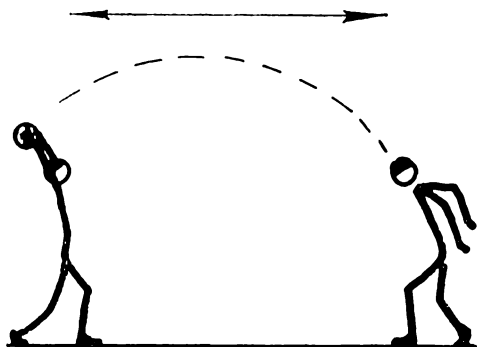
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3—5 м, у одного из них мяч в руках.

Выполнение. Выбрасывание мяча из аута партнеру, который останавливает мяч подошвой.

2. То же, но на расстоянии 6—10 м.

3. То же, но на расстоянии 10—15 м.

298.



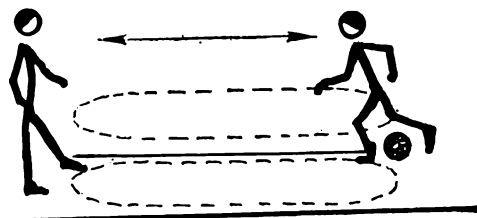
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, один из них держит мяч в руках.

Выполнение. Выбрасывание мяча из аута партнеру на голову сериями из 5—10 повторений с последующей сменой местами.

2. То же, но на расстоянии 8 м.

3. То же, но на расстоянии 10 м.

299.



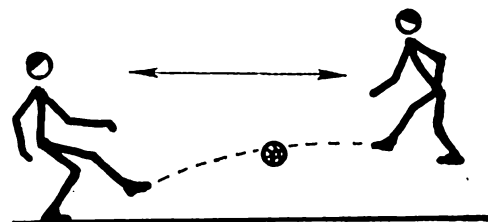
1. И. п. Партнеры стоят друг перед другом, первый с мячом у ног.

Выполнение. Ведение мяча внешней стороной ступни влево и вправо по 5-метровому кругу с пасом внутренней стороной ступни вдоль средней линии партнеру.

2. То же, но по 10-метровому кругу.

3. То же, но по 15-метровому кругу.

300.



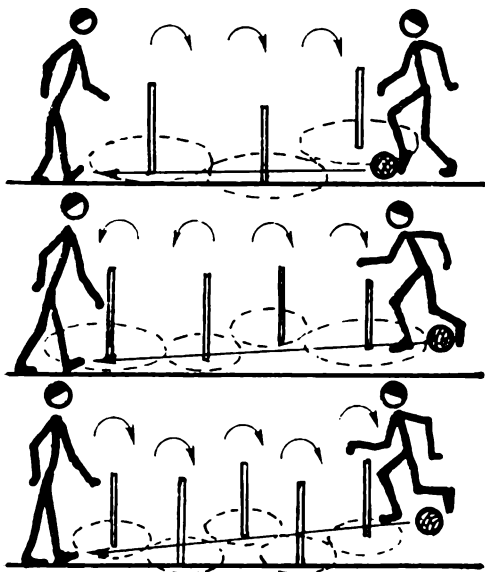
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5—10 м, у одного из них мяч.

Выполнение. Пас с подъемом и остановкой мяча.

2. То же, но на расстоянии 10—15 м.

3. То же, но на расстоянии 15—20 м.

301.



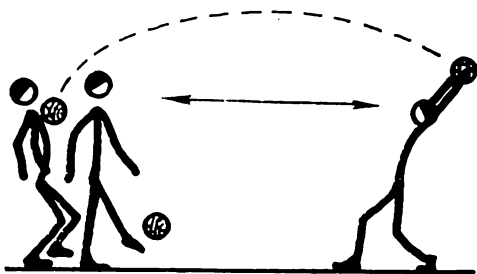
1. И. п. Партнеры стоят перед стойками друг перед другом, первый с мячом у ног.

Выполнение. Обводка трех стоек внутренней и внешней стороной ступни зигзагообразно, с передачей мяча в конце партнеру.

2. То же, но обводка 4 стоек.

3. То же, но обводка 5 стоек.

302.



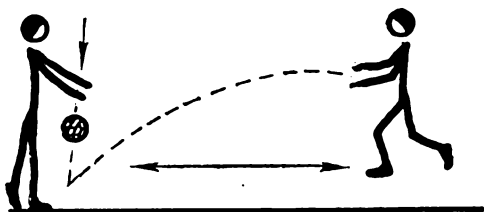
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3—5 м, один из них с мячом за головой.

Выполнение. Выбрасывание мяча из аута партнеру на грудь с последующей остановкой его и пасом обратно. После 4—8 повторений меняются местами.

2. То же, но на расстоянии 8—10 м.

3. То же, но на расстоянии 12—15 м.

303.



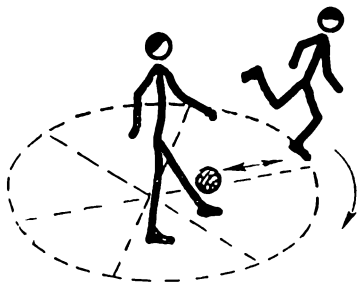
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3—5 м, один из них держит мяч в руках, второй приготовился ловить.

Выполнение. Прямой удар по мячу подъемом ступни одним партнером и ловля руками другим.

2. То же, но на расстоянии 5—8 м.

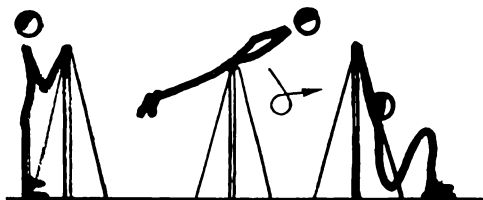
3. То же, но на расстоянии 8—10 м.

304.



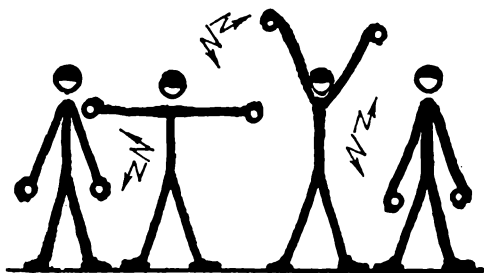
1. И. п. Первый партнер стоит в центре круга с мячом, второй — на окружности радиусом 3 м.
Выполнение. Передача из центра по радиусу движущемуся партнеру со сменой после 1—2 кругов.
2. То же, но радиус 5 м.
3. То же, но радиус 10 м.

305.



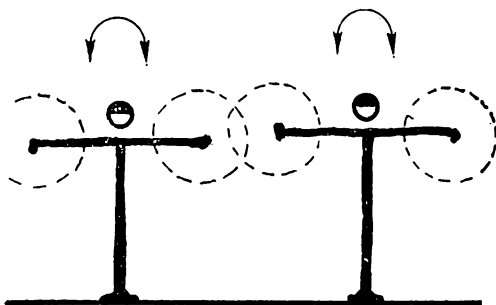
1. И. п. Вис стоя на низкой перекладине.
Выполнение. Толчком двух ног упор прогнувшись с переходом в упор в группировке, головой вниз, вернуться в исходное положение.
2. То же, но упор прогнувшись с переворотом вперед в группировке в вис присев.
3. То же, но упор прогнувшись с переворотом вперед согнувшись в вис лежа.

306.



1. И. п. Стойка ноги врозь, руки внизу, кисти сжаты в кулаки.
Выполнение. Вращать кисти в лучезапястных суставах, чередуя положения рук — вниз, в стороны, вверх.
2. То же, но с гантелями весом 2 кг.
3. То же, но с гантелями весом 3 кг.

307.



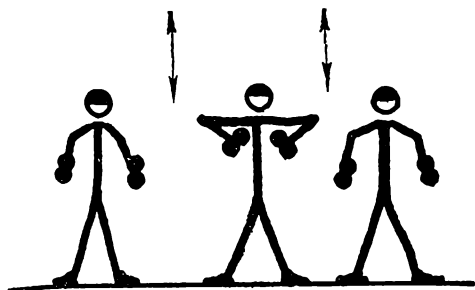
1. И. п. Булавы в стороны.

Выполнение. Малые круги кверху и книзу, перед руками. Сосредоточить внимание на вращении только в лучезапястном суставе.

2. То же, но круги за руками.

3. То же, но круги чередуются за рукой и перед рукой.

308.



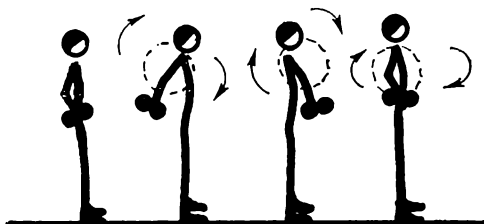
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—8 кг внизу.

Выполнение. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели подмышки. Вдох — в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но гантели весом 8—10 кг.

3. То же, но гантели весом 10—12 кг.

309.



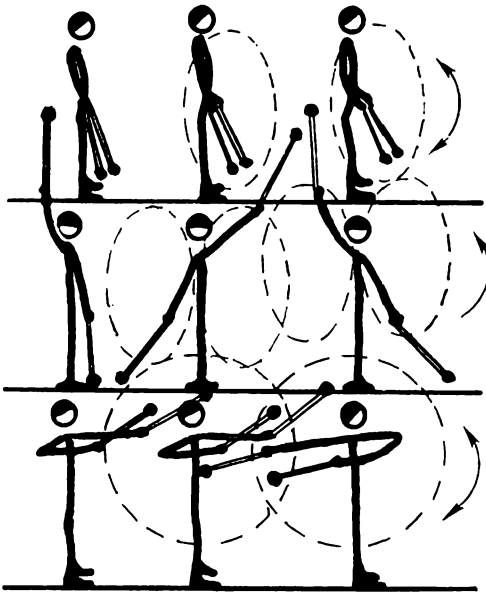
1. И. п. Основная стойка, руки внизу, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение. Вращать плечевые суставы с опущенными вниз руками вперед-назад, за счет мышц плечевого пояса.

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

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

310.



1. И. п. Булавы внизу.

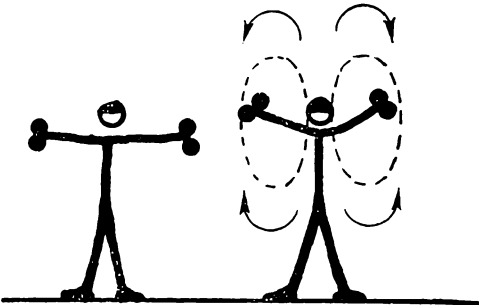
Выполнение. Круги руками влево (вправо) в лицевой плоскости. Следить за тем, чтобы руки были прямыми, и не наклонять туловище.

2. И. п. Одна булава вверх, другая—вниз.

Выполнение. Круги влево (вправо) в боковой плоскости. Следить за тем, чтобы руки были прямыми, и не допускать сильного колебания плеч.

3. То же, но булавы впереди.

311.



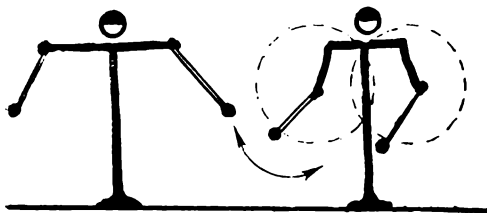
1. И. п. Ноги врозь, прямые руки с гантелями весом 2 кг в стороны.

Выполнение. Круговое движение рук вперед и назад поочередно. Движения начинать плавно с постепенным увеличением скорости.

2. То же, но гантели весом 3 кг.

3. То же, но гантели весом 4 кг.

312.



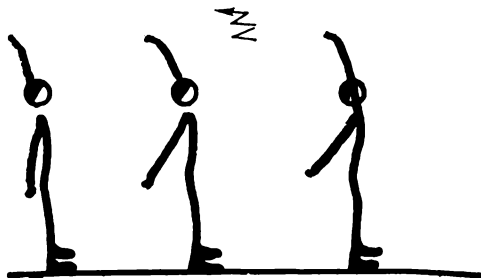
1. И. п. Булавы в стороны.

Выполнение. Малые круги книзу и вверх перед руками. Сосредоточить внимание только на вращении в локтевых суставах.

2. То же, но круги с булавами за руками.

3. То же, но круги с булавами чередовать за руками и перед руками.

313.



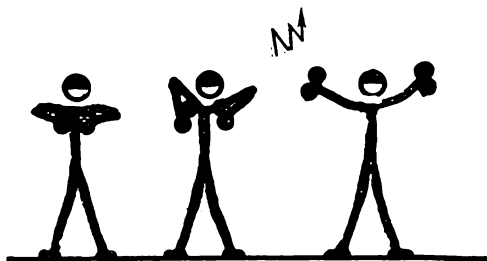
1. И. п. Ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз.

Выполнение. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды.

2. То же, но с гантелями весом 2 кг.

3. То же, но с гантелями весом 3 кг.

314.



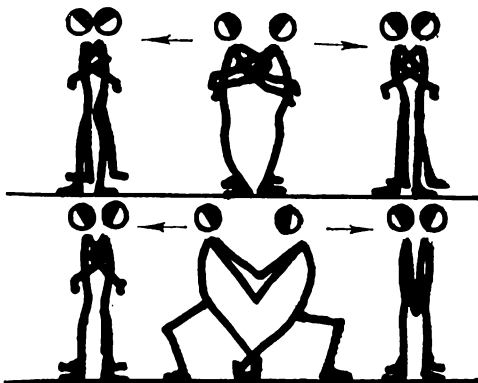
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях с гантелями весом 2 кг.

Выполнение. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты вверх.

2. То же, но гантели весом 3 кг.

3. То же, но гантели весом 4 кг.

315.



1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепившись в локтевых суставах.

Выполнение. Отводить лопатки назад с прогибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий возвращаться в исходное положение. Дыхание

на короткий срок задерживается на вдохе при отведении лопаток.

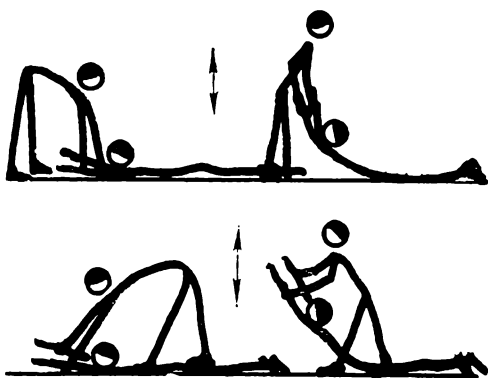
2. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись внизу руками в замок.

Выполнение. Отводить лопатки назад с прогибанием плечевого пояса за счет выпада вперед и отведения прямых рук назад-вверх. Дыхание на короткий срок задерживается на вдохе при отведении рук.

3. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись прямыми руками в замок на уровне плеч.

Выполнение. Не сходя с места, отводить прямые руки назад с прогибанием в плечевом поясе. Дыхание на короткий срок задерживается на вдохе при отведении рук.

316.



1. И. п. Первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит лицом к первому, ноги на ширине плеч, согнувшись, колени прямые, удерживает за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Второй поднимает и

опускает первого, не сгибая ног в коленях, первый прогибается, удерживая прямые руки. Вдох — в начале упражнения, выдох — в конце.

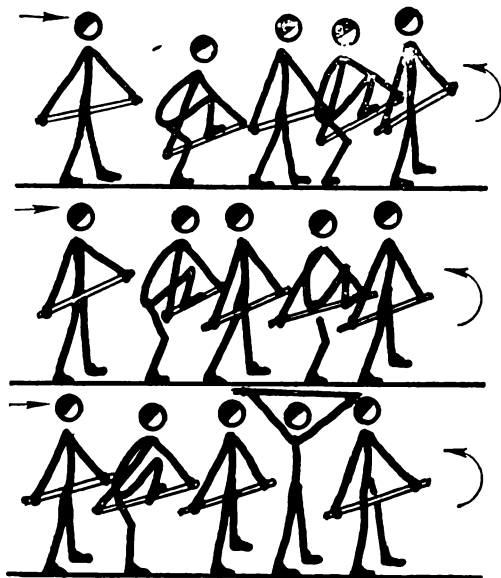
2. И. п. Первый лежит на животе, руки вверх, второй стоит сзади, согнувшись, ноги врозь, колени прямые, удерживает первого за плечи около локтевых суставов.

Выполнение. Второй поднимает и опускает первого, не сгибая ног в коленях, первый прогибается, удерживая прямые руки.

3. И. п. Первый лежит на животе, руки вверх, второй стоит сзади, согнувшись, ноги врозь, колени прямые, удерживает первого за лучезапястные суставы.

Выполнение. Второй поднимает первого, полностью выпрямляясь, первый прогибается, держит прямые руки.

317.



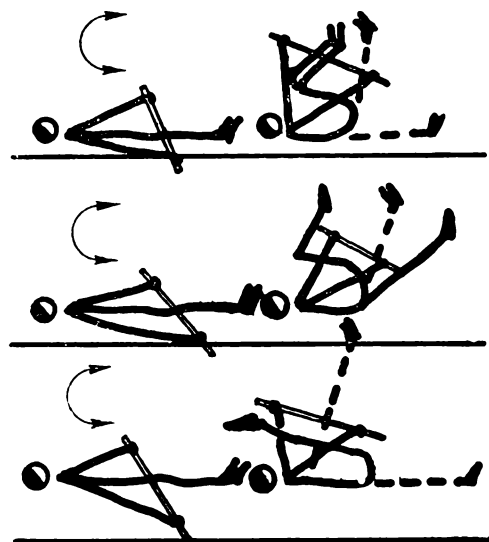
1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка внизу спереди, хватом за концы.

Выполнение. Перешагивание через горизонтальную палку с последующим переводом палки вперед через сторону.

2. То же, но перешагивание через горизонтальную палку вперед и назад.

3. То же, но перешагивание через горизонтальную палку с выкрутом рук назад-вверх.

318.



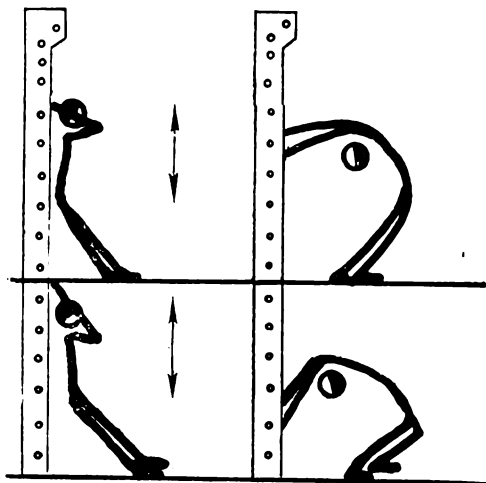
1. И. п. Лечь на спину, гимнастическая палка спереди, хватом за концы.

Выполнение. Пронес согнутых ног через горизонтальную палку, сгибая и выпрямляя ноги.

2. То же, но пронос одной прямой ноги через горизонтальную палку с последующей сменой ног.

3. То же, но пронос прямых ног через горизонтальную палку, сгибая и разгибая ноги.

319.



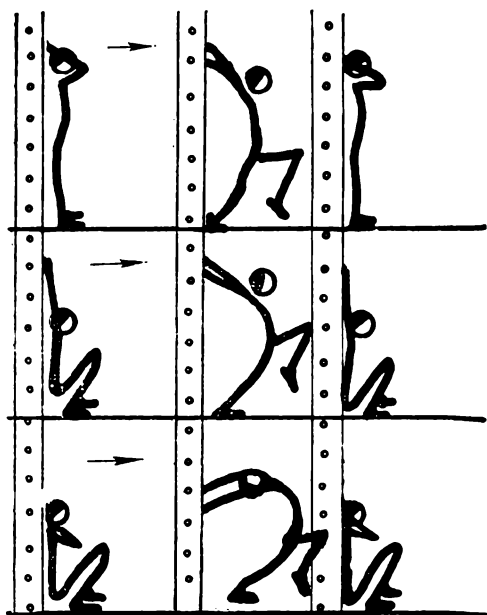
1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке, руки вверх, держаться за рейку.

Выполнение. Перебирая руками по рейкам гимнастической стенки вниз, прогибаться до горизонтального положения с возвращением в исходное положение.

2. То же, но прогибаться ниже горизонтального положения.

3. То же, но прогибаться до последних реек.

320.



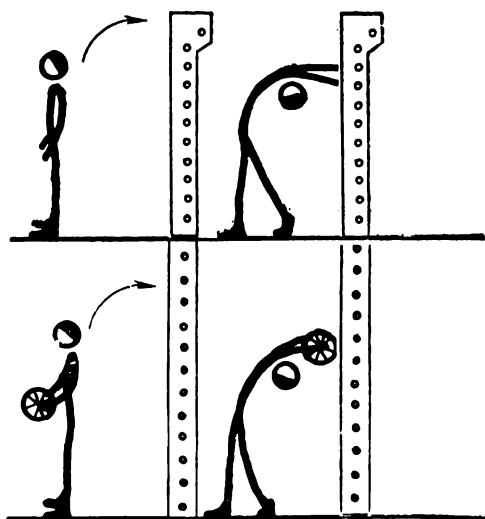
1. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке, руками взявшись за рейки на уровне головы.

Выполнение. Отводить туловище и поочередно правую (левую) ногу вперед, прогибаться, выпрямляя руки.

2. То же, но из положения присев, взявшись руками за рейки гимнастической стенки вверх.

3. То же, но из положения присев, взявшись руками за рейки гимнастической стенки на уровне головы.

321.



1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40—50 см.

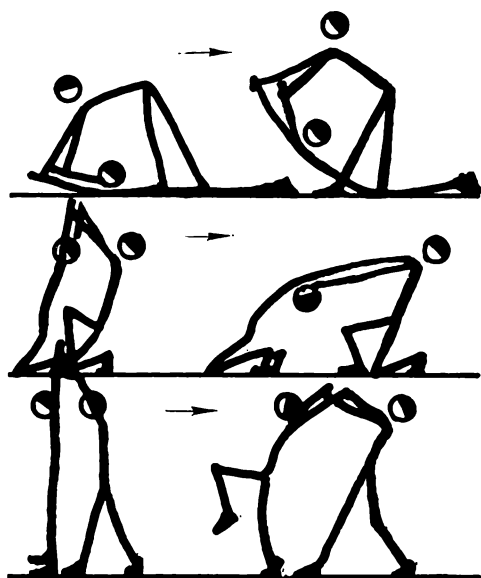
Выполнение. Поочередно шагом правой (левой) назад прогибаться в грудной клетке с отведением рук вверх-назад и касанием руками реек.

2. И. п. Стоять спиной к гимнастической стенке на расстоянии 50—60 см, держа набивной мяч весом 1—2 кг внизу.

Выполнение. Поочередно шагом правой (левой) назад прогибаться в грудной клетке с отведением рук вверх-назад и касанием набивным мячом реек за головой.

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

322.



1. И. п. Первый партнер лежит, руки вверх, второй стоит, согнувшись над первым, ноги врозь, руками взявшись за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Первый партнер прогибается за счет отведения прямых рук назад, второй выпрямляется и сгибается, поднимая и опуская первого.

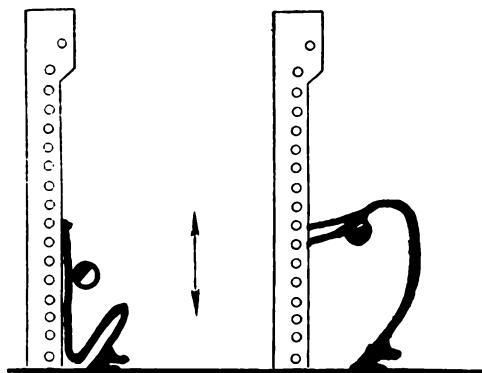
2. И. п. Первый партнер стоит на коленях, руки вверх, второй — сзади на одном колене, руками взявшись за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Отводить прямые руки партнера назад, при этом первый оказывает сопротивление.

3. И. п. Первый партнер стоит, подняв руки вверх, второй — сзади, руками взявшись за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Выпады вперед с прогибанием рук назад.

323.



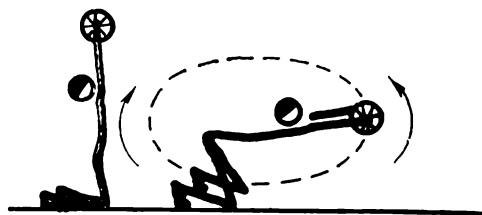
1. И. п. Вис присев на гимнастической стенке.

Выполнение. Переход из виса присев в вис стоя прогнувшись и наоборот. Вдох — перед началом прогибания, выдох — при возвращении в вис стоя в группировке.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 3—5 кг.

324.



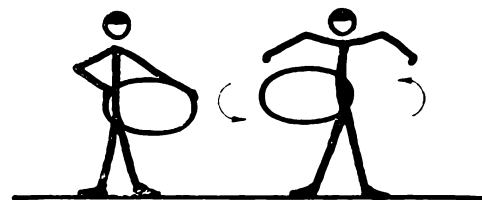
1. И. п. Стойка на коленях, колени на ширине плеч, баскетбольный мяч вверх.

Выполнение. Круговое вращение баскетбольного мяча прямыми руками поочередно в правую и левую стороны.

2. То же, но прямые руки вверх.

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

325.

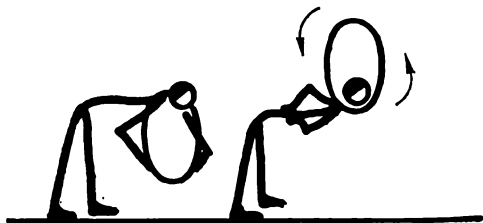


1. И. п. Ноги на ширине плеч, обруч удерживается руками на поясице. **Выполнение.** Вращение обруча на поясице.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

326.



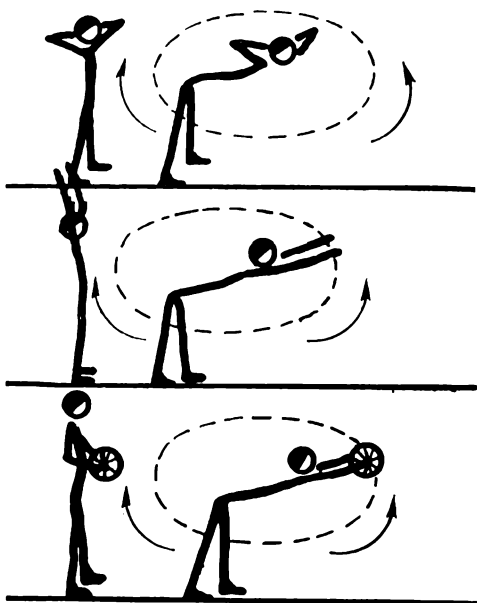
1. И. п. Стойка ноги врозь согнувшись, руки удерживают обруч на шее.

Выполнение. Вращение обруча на шее.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

327.



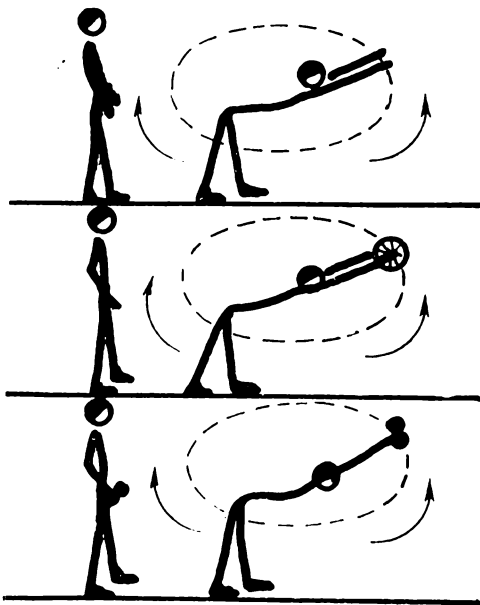
1. И. п. Ноги врозь, руки за головой.

Выполнение. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Во время вращения ноги не гнуть в коленях. Дыхание произвольное, не задерживать.

2. То же, но с набивным мячом весом 1—2 кг.

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

328.

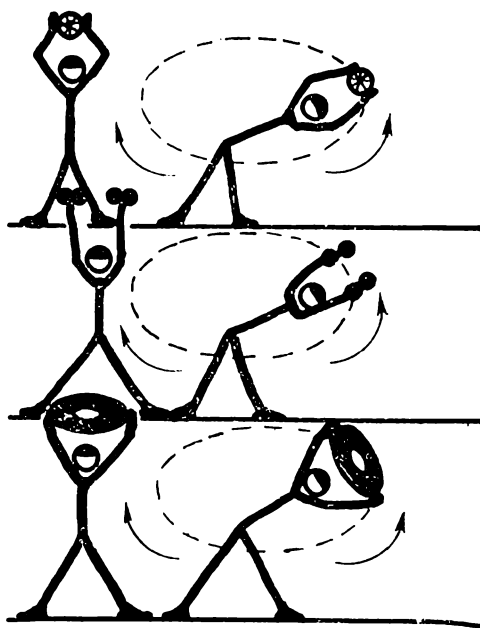


1. И. п. Ноги врозь, руки вниз. **Выполнение.** Вращение туловища влево (вправо) в тазобедренном суставе. Во время вращения ноги не гнуть в коленях. Вдох — при наклоне туловища назад, выдох — при наклоне вперед.

2. То же, но с набивным мячом весом 3—4 кг на вытянутых руках.

3. То же, но гантели весом 5—6 кг на вытянутых руках.

329.



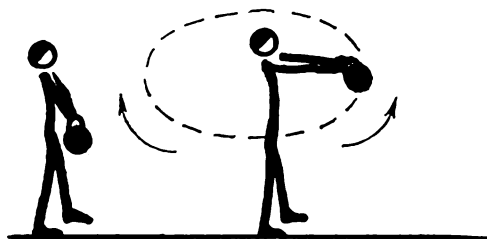
1. И. п. Ноги на ширине плеч, набивной мяч весом 2—3 кг вверх.

Выполнение. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны.

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

3. То же, но с блином от штанги весом 8—10 кг.

330.



1. И. п. Ноги врозь, гиря весом 16 кг внизу.

Выполнение. Вращение туловища в тазобедренном суставе с гирей в руках. Вдох — при наклоне туловища назад, выдох — при наклоне вперед.

2. То же, но гиря весом 24 кг.

3. То же, но гиря весом 32 кг.

331.



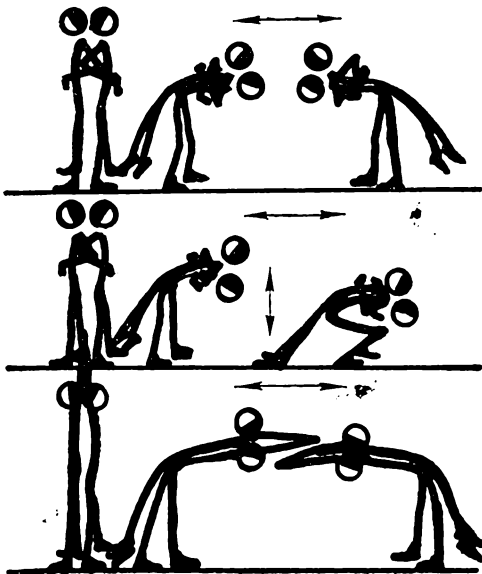
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Выполнение. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямых рук в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

2. То же, но ноги шире плеч, руки с гантелями весом 2—3 кг перед грудью.

3. То же, но гантели весом 4—5 кг.

332.



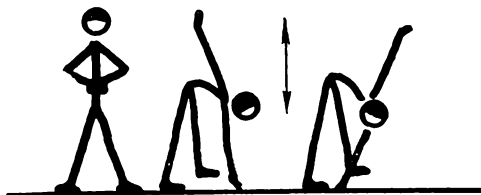
1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах.

Выполнение. Поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, следует расслабиться.

2. То же, но поочередные наклоны вперед с последующим приседанием и поднятием партнера на спине.

3. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись за руки вверх. **Выполнение.** Поочередные наклоны вперед с партнером на спине. Партнеру, лежащему на спине, следует расслабиться, выполняющему наклоны — не сгибать ноги в коленях.

333.



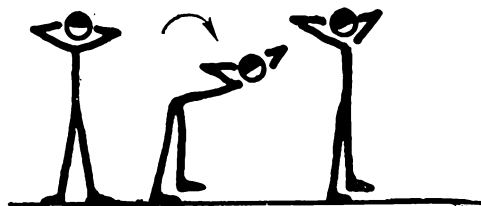
1. И. п. Ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение. Пружинистые наклоны туловища к прямой ноге сериями из 2—4 повторений в каждую сторону, с отведением одной руки вверх-в сторону, другой — вниз-в сторону. Вдох — при выпрямлении туловища, выдох — при наклоне.

2. То же, но руки с гантелями весом 2—3 кг одна вверх, другая — вниз.

3. То же, но гантели весом 4—5 кг.

334.



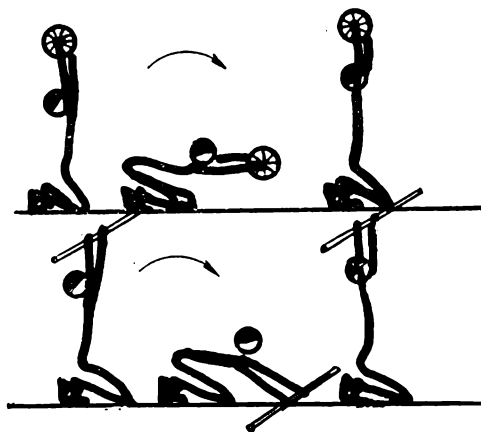
1. И. п. Ноги шире плеч, руки за головой.

Выполнение. Наклоны туловища до горизонтального положения, не сгибая коленей. Вдох — при выпрямлении туловища, выдох — при сгибании. При наклоне смотреть вперед.

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

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

335.



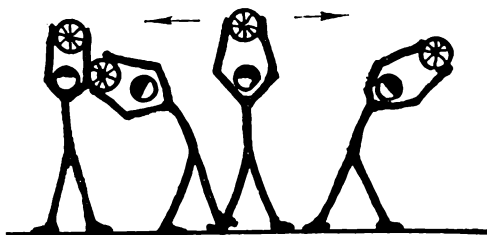
1. И. п. Упор стоя на коленях, набивной мяч весом 3—5 кг вверх.

Выполнение. Наклоны вперед через горизонтальное положение туловища и рук с касанием набивным мячом пола.

2. То же, но в руках металлическая труба весом 8—10 кг.

3. То же, но в руках гриф от штанги весом 20—25 кг.

336.



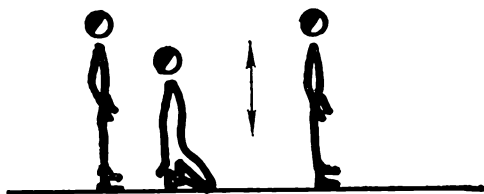
1. И. п. Ноги шире плеч, набивной мяч весом 1—3 кг вверх.

Выполнение. Наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей. Вдох — при выпрямлении туловища, выдох — при сгибании.

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

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

337.



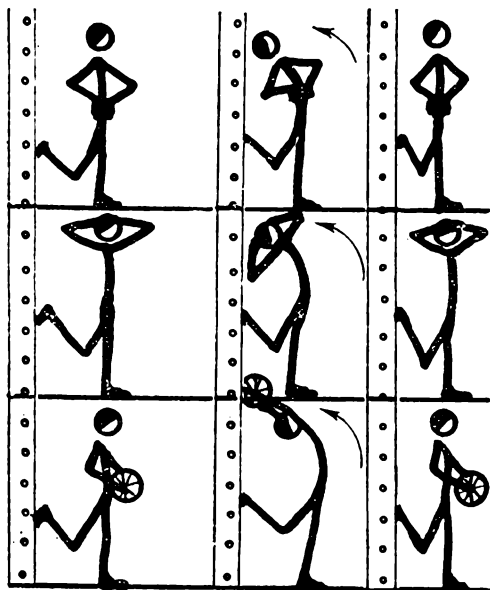
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Наклоны назад, сгибая колени и касаясь кистями рук пяток. Вдох — в начале наклона назад, выдох — при выпрямлении.

2. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 5—10 кг.

338.



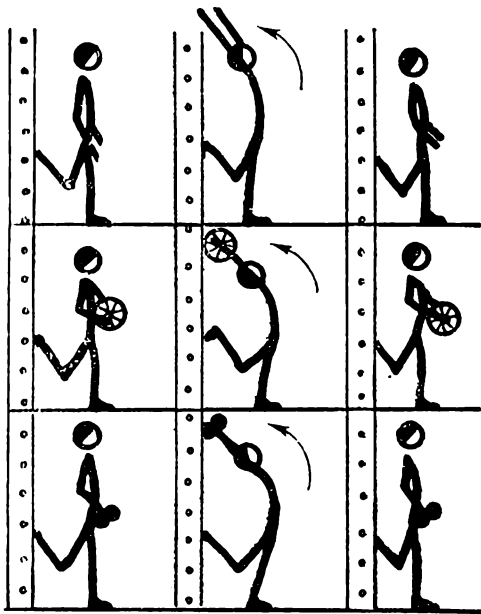
1. И. п. Стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки, руки на поясе.

Выполнение. Наклоны туловища назад, сериями из 4 наклонов на одной ноге с последующей сменой ног.

2. То же, но руки за головой.

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

339.



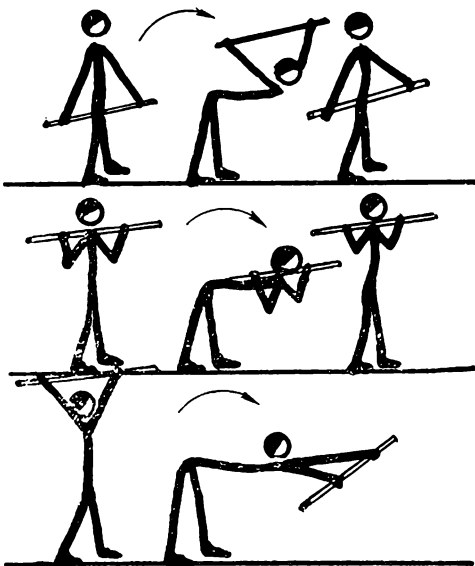
1. И. п. Стойка на одной ноге, другая закреплена за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. Наклоны туловища назад с отведением рук вверх-назад сериями из 4 повторений с последующей сменой ног. Вдох — в начале упражнения, выдох — в конце.

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

3. То же, но в руках гантели весом 2—4 кг.

340.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка сзади, хватом за концы снизу.

Выполнение. Наклоны вперед с отведением прямых рук и головы вверх-назад, не сгибая ног в коленях.

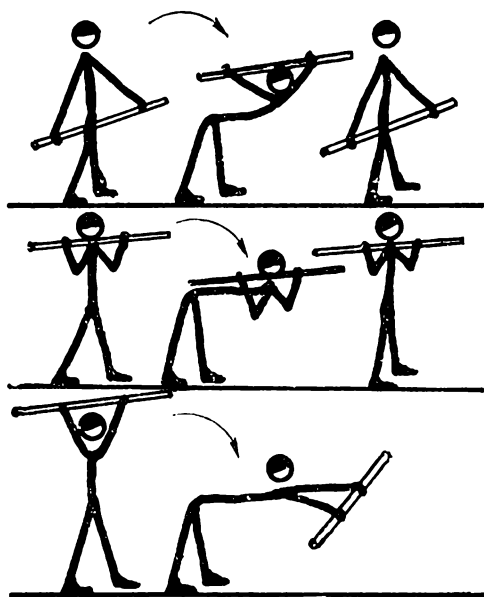
2. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах.

Выполнение. Наклоны вперед с отведением локтей и головы вверх-назад, не сгибая ног в коленях.

3. И. п. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка вверх.

Выполнение. Наклоны вперед с отведением головы вверх-назад и фиксацией палки на прямых руках горизонтально, не сгибая ног в коленях.

341.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, металлическая труба весом 5—8 кг сзади, хватом снизу.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения с отведением прямых рук и головы вверх-назад, не сгибая ног в коленях. Вдох — перед началом наклона вперед, выдох — при выпрямлении туловища.

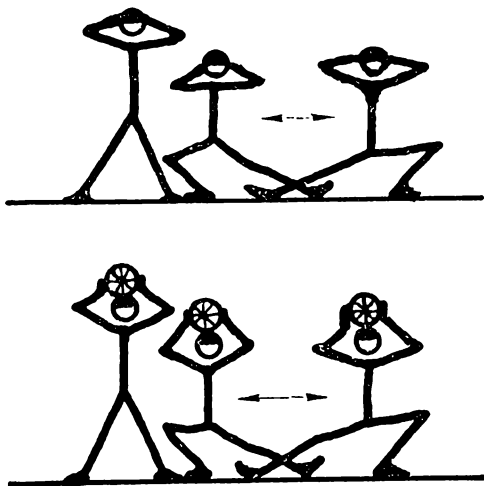
2. И. п. Ноги на ширине плеч, металлическая труба весом 5—8 кг на плечах.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад, не сгибая ног в коленях.

3. И. п. Ноги на ширине плеч, металлическая труба весом 5—8 кг сверху.

Выполнение. Наклоны вперед с отведением головы вверх-назад и фиксацией трубы на прямых руках горизонтально, не сгибая ног в коленях.

342.



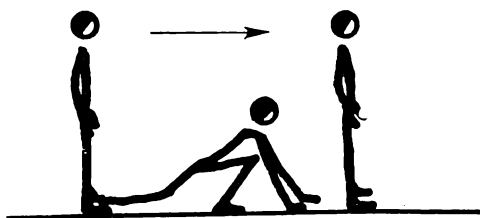
1. И. п. Стойка ноги врозь, руки за головой.

Выполнение. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад.

2. То же, но на голове набивной мяч весом 1—3 кг.

3. То же, но на голове набивной мяч весом 3—5 кг.

343.



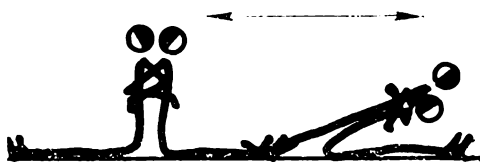
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Ходьба выпадами вперед по прямой со взмахом рук вперед.

2. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 8—10 кг.

344.



1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной, ноги прямые, руки согнуты

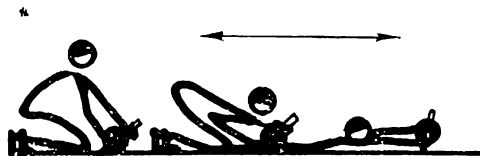
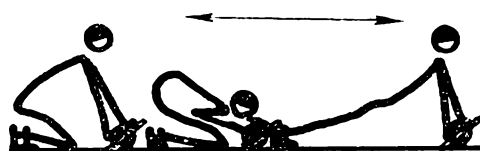
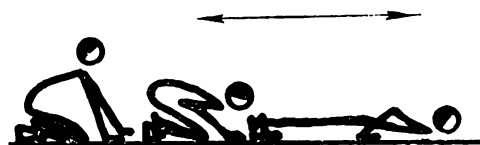
в локтях и соединены в замок.

Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание туловища. Вдох делать при разгибании, выдох — при сгибании.

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

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

345.

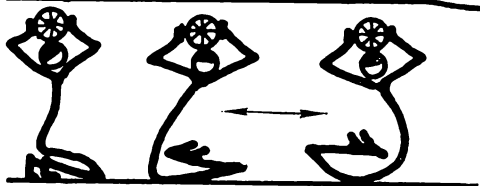
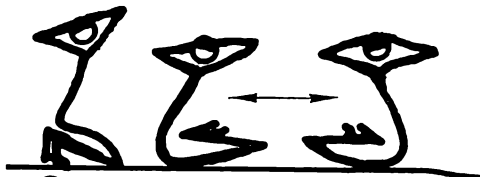


1. И. п. Упор сидя на коленях.

Выполнение. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но с опорой рук о гимнастический каток в упор.

3. То же, но переход в положение лежа на животе, руки вверх, с последующим возвращением в исходное положение.



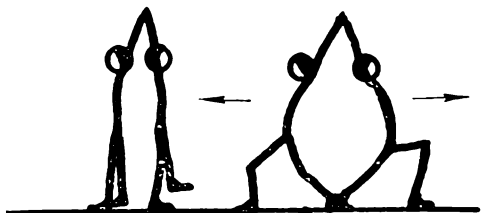
1. И. п. Стать на колени, руки внизу.

Выполнение. Смещая центр тяжести, не опираясь на руки, садиться справа и слева от ступней ног, сохраняя равновесие.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но с набивным мячом весом 4—5 кг на голове.

347.



1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись за руки вверх.

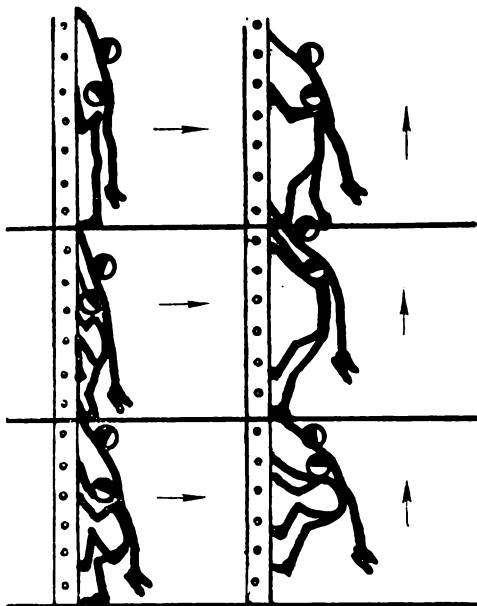
Выполнение. Одновременные совместные выпады вперед с чередованием правой и левой ноги.

2. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки над головой.

Выполнение. Одновременные повороты на 360° вокруг своей оси, взявшись за руки и чередуя обороты вправо и влево.

3. То же, но партнеры находятся в приседе лицом друг к другу, взявшись за руки на высоте плеч.

348.

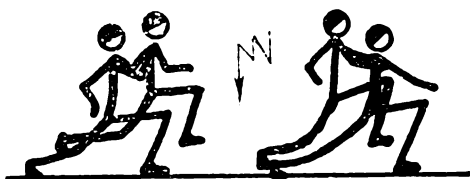


1. И. п. Первый партнер — вис прогнувшись спиной к гимнастической стенке, второй — упор стоя, согнув руки под партнером, лицом к стенке. **Выполнение.** Отведение первого партнера от стенки за счет выпрямления рук в упоре вторым партнером.

2. И. п. Первый партнер — вис прогнувшись спиной к гимнастической стенке, второй — упор, стоя одной ногой на рейке, другой на полу под партнером, руки согнуты в локтях. **Выполнение.** Отведение первого партнера от стенки за счет выпрямления рук в упоре и перехода на 1—2 рейки вторым партнером.

3. То же, но отведение первого партнера от стенки за счет перехода на 3—4 рейки вторым партнером.

349.



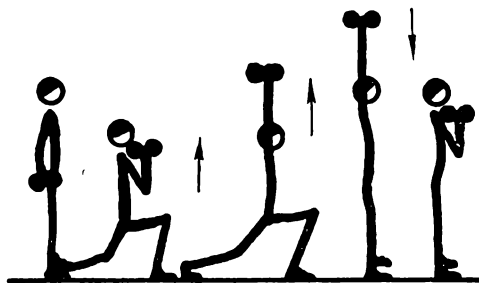
1. И. п. Совместный выпад вперед, одна рука на поясе, вторая на плече партнера.

Выполнение. Одновременные ритмические пружинистые покачивания сериями из 3—7 повторений подряд, с постепенным увеличением амплитуды за счет давления на плечи партнера с последующим разворотом на носках и сменой рук.

2. То же, но в руке гантель весом 2—3 кг.

3. То же, но в руке гантель весом 4—5 кг.

350.



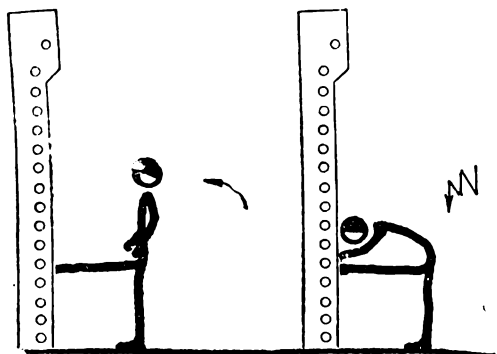
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями весом 4—5 кг вниз.

Выполнение. Выпад вперед, гантели на грудь, толчком ног гантели на прямые руки, встать, гантели опустить на грудь и вниз. Вдох и выдох — перед началом каждого движения.

2. То же, но гантели весом 6—8 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

351.



1. И. п. Стойка на одной ноге с опорой другой о гимнастическую стенку на уровне тазобедренного сустава.

Выполнение. Пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой ног.

2. То же, но с опорой ноги на уровне пояса.

3. То же, но с опорой ноги на уровне груди.

352.



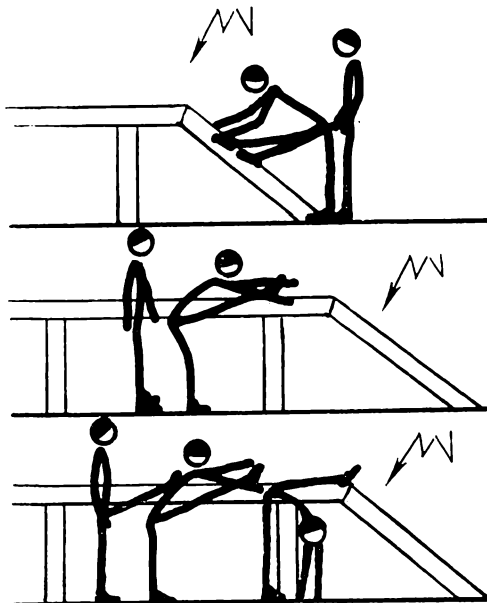
1. И. п. Первый партнер — сед, прямые ноги вместе, второй стоит сзади, ноги врозь, положив руки на плечи первого.

Выполнение. Наклоны вперед обоими партнерами несколькими сериями из 3—7 ритмических повторений с постепенным увеличением амплитуды и силы воздействия второго партнера.

2. То же, но у первого сед ноги врозь.

3. То же, но первый партнер — сед, маховая нога впереди, толчковая согнута в колене.

353.



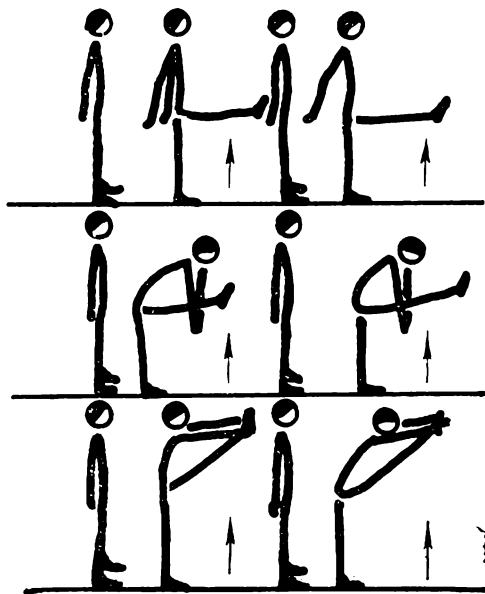
1. И. п. Стойка с опорой правой (левой) ноги на наклонную часть бревна.

Выполнение. Пружинистые наклоны к ноге с последующей сменой опорной ноги. Во время наклона ноги в коленях не гнуть.

2. То же, но с опорой ноги на горизонтальную часть бревна.

3. То же, но пружинистые наклоны поочередно к обеим ногам.

354.



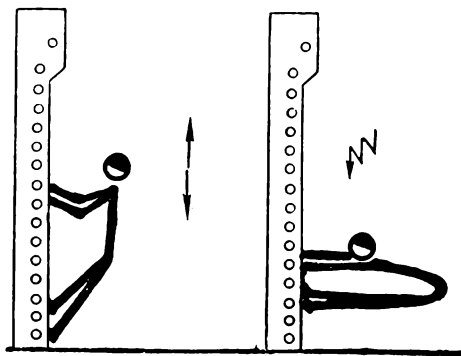
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Поочередные махи ногой с отведением рук назад сериями из 3—7 взмахов, повторенных подряд с постепенным увеличением амплитуды и последующей сменой ног.

2. То же, но с хлопками рук под ногой во время маха.

3. То же, но с касанием руками носка ноги.

355.



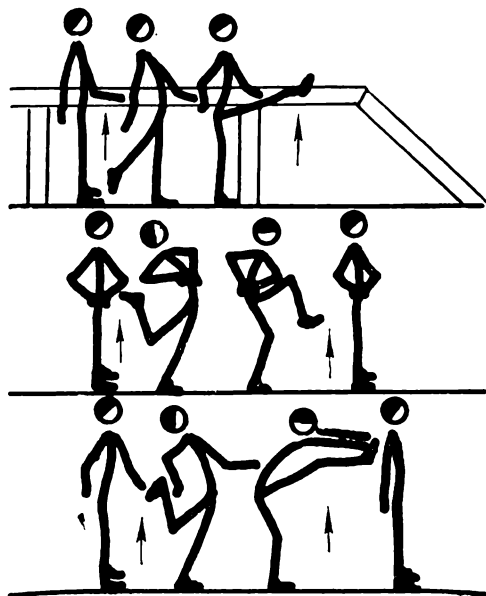
1. И. п. Стоять на гимнастической стенке, ноги и руки врозь.

Выполнение. Переход из упора стоя в упор согнувшись и наоборот, поочередно перебирая рейки двумя руками за счет пружинистых покачиваний.

2. И. п. Стоять на гимнастической стенке, ноги и руки на ширине плеч. **Выполнение.** Переход из упора стоя в упор согнувшись и наоборот, поочередно перебирая рейки двумя руками за счет пружинистых покачиваний.

3. То же, но ноги и руки вместе.

356.



1. И. п. Основная стойка с опорой одной рукой о горизонтальную часть бума.

Выполнение. Поочередные махи ногой с отведением руки назад сериями из 3—7 взмахов, повторенных подряд с постепенным увеличением амплитуды и последующей сменой ног.

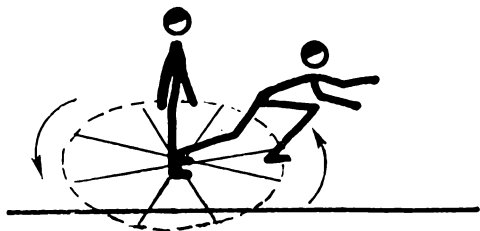
2. И. п. Основная стойка, руки на поясе.

Выполнение. Поочередные хлесткие махи вперед и назад с прогибанием в пояснице, сериями из 3—7 взмахов, повторенных подряд, и последующей сменой ног.

3. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Поочередные хлесткие махи вперед и назад с касанием руками носка ног спереди вверх, сериями из 3—7 взмахов, повторенных подряд, и последующей сменой ног.

357.



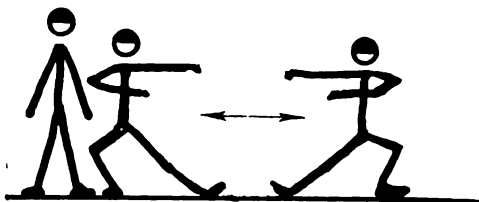
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Поочередные глубокие выпады на месте с возвращением в исходное положение и последующим изменением направления в очередном выпаде.

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

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

358.



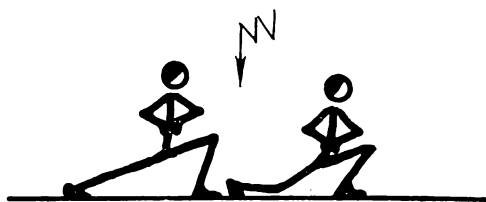
1. И. п. Ноги врозь, руки произвольно.

Выполнение. Перенос центра тяжести и веса туловища с одной ноги на другую, сгибая и выпрямляя ноги, помогая руками сохранению равновесия. Вдох — в начале и в конце переноса, выдох — во время переноса.

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

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

359.



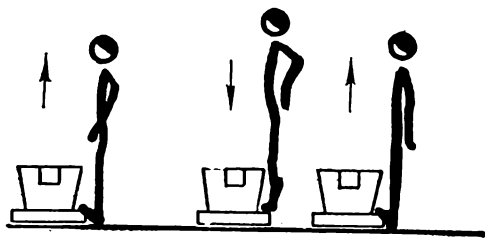
1. И. п. Совместный выпад вперед, руки на пояс, вторая на плече партнера.

Выполнение. Одновременные ритмические пружинистые покачивания сериями из 3—7 повторений подряд, с постепенным увеличением амплитуды и последующей сменой ног.

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

3. То же, но гантели весом 4—5 кг.

360.

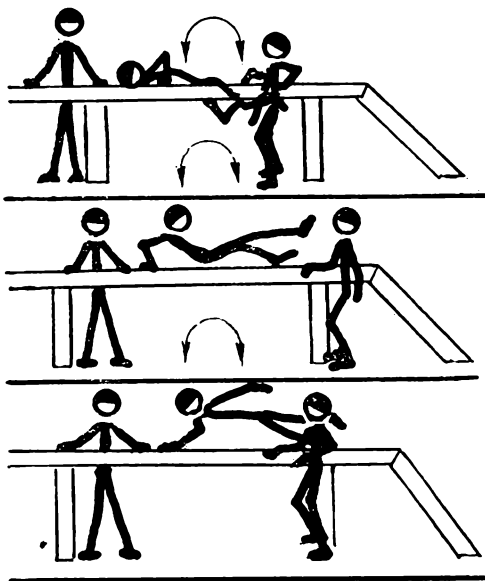


1. И. п. Стоять стопами на перевернутой скамейке, а пятками на полу.
Выполнение. Подниматься на носки и опускаться на пятки, не сгибая ног в коленях.

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

3. То же, но с гантелями весом 8—10 кг.

361.



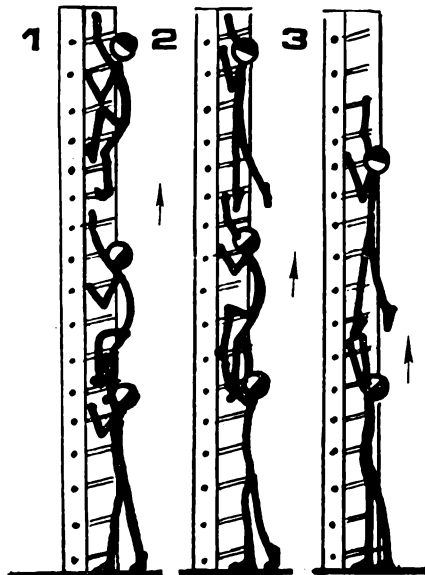
1. И. п. Основная стойка, руками взяться за бум.

Выполнение. Прыжком принять упор боком, за счет наклона вперед перебросить ноги на другую сторону, повторить в обратную сторону.

2. То же, но прыжком принять смешанный упор о бум и соскочить на другую сторону бума.

3. То же, но прыжком с опорой о бум рук, пронос ног сбоку с поворотом на 180° без касания.

362.

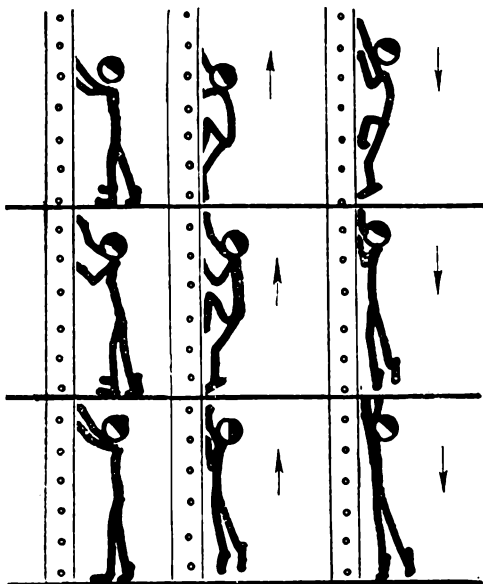


1. И. п. Стоять лицом к вертикальной лестнице, руками взяться за нее на уровне головы.

Выполнение. Лазанье по лестнице вверх и вниз при помощи рук и ног.
2. То же, но лазанье вверх при помощи рук, а спуск при помощи рук и ног.

3. То же, но лазанье вверх при помощи рук, спуск — при помощи рук по наклонной лестнице.

363.



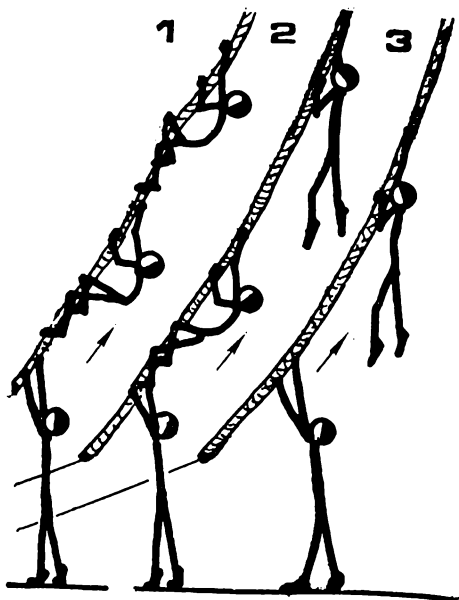
1. И. п. Основная стойка лицом к гимнастической стенке.

Выполнение. Лазанье вверх и вниз при помощи рук и ног с касанием верхней рейки.

2. То же, но лазанье вверх при помощи рук и ног, а спуск — при помощи рук.

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

364.



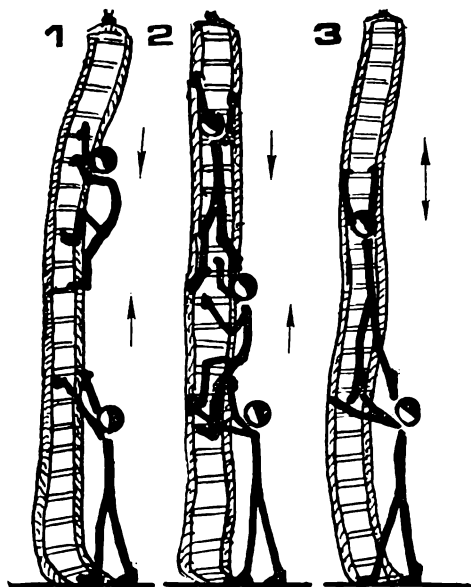
1. И. п. Основная стойка рядом с наклонным канатом, руками взявшись за него.

Выполнение. Лазанье и спуск по наклонному канату при помощи рук и ног.

2. То же, но лазанье по наклонному канату при помощи одних рук, спуск — при помощи рук и ног.

3. То же, но лазанье и спуск по наклонному канату при помощи одних рук.

365.



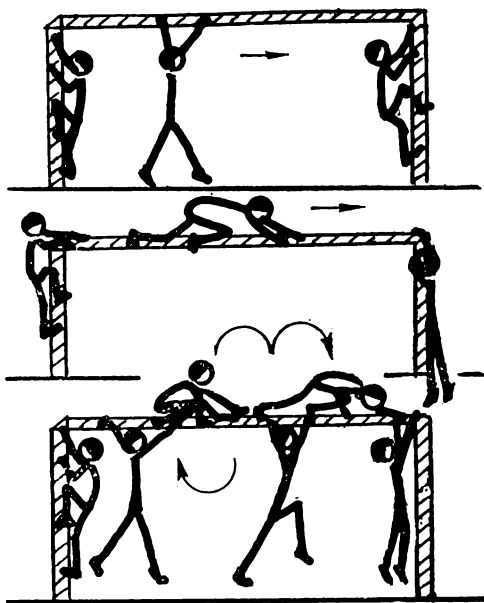
1. И. п. Основная стойка рядом с веревочной лестницей.

Выполнение. Лазанье по лестнице вверх и вниз при помощи рук и ног.

2. То же, но лезть вверх при помощи рук и ног, вниз — на одних руках.

3. То же, но лазить по веревочной лестнице вверх и вниз при помощи одних рук.

366.



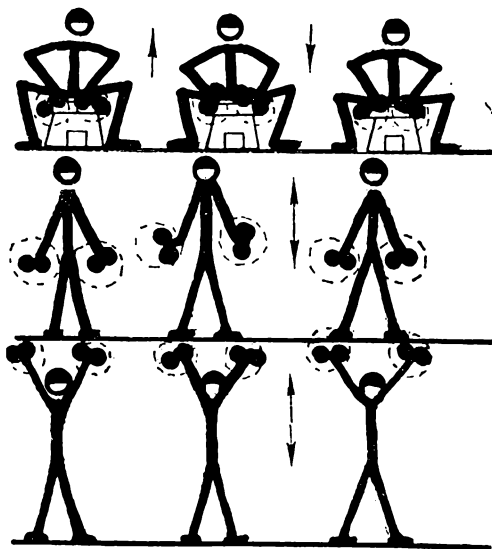
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Лазанье по вертикальной гимнастической лестнице при помощи рук и ног, по горизонтальной — только при помощи рук.

2. То же, но лазанье по гимнастической вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног, а спуск — при помощи рук.

3. То же, но лазанье по гимнастической вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног (залезая наверх и передвигаясь вниз и при спуске при помощи одних рук).

367.



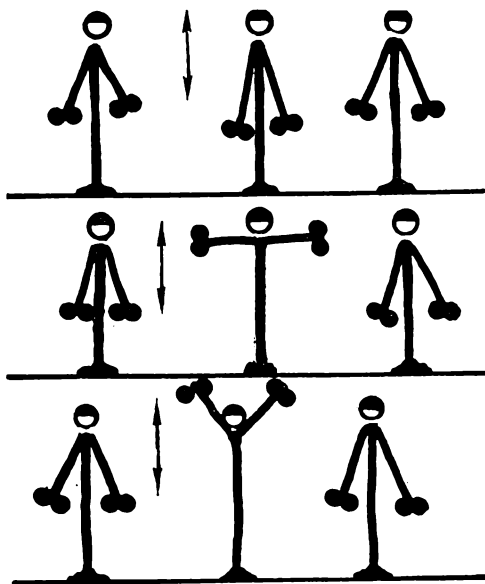
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке верхом, руки с гантелями 2—3 кг опираются предплечьями о бедра ног.

Выполнение. Одновременное одноименное круговое вращение только кистей в лучезапястном суставе. Плечи расслаблены, дыхание произвольное.

2. То же, но руки вниз.

3. То же, но руки вверх.

368.



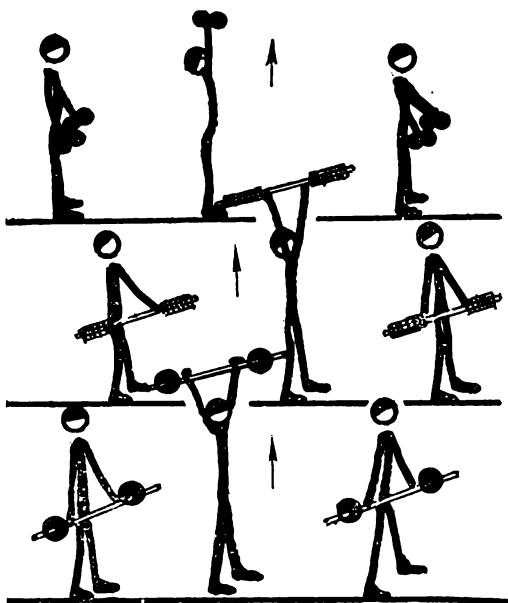
1. И. п. Основная стойка, руки внизу, кисти держат гантели.

Выполнение. Поднимать и опускать прямые руки. Дыхание произвольное.

2. То же, но руки в сторону.

3. То же, но руки вверх.

369.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5—8 кг у передней поверхности бедра, ладони обращены назад.

Выполнение. Поднимать прямые руки вверх. Вдох делать в начале упражнения, выдох — в конце.

2. То же, но в руках гриф от штанги внизу спереди, хватом сверху.

3. То же, но в руках штанга весом 20 кг.



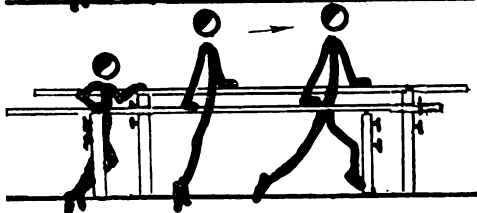
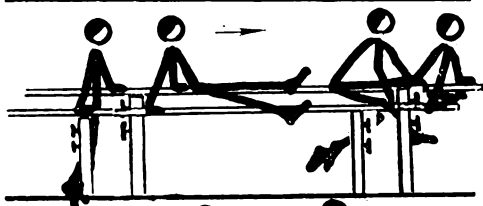
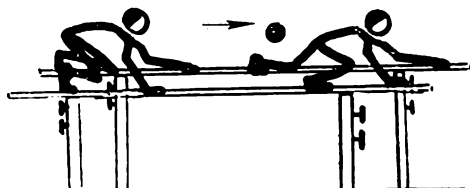
1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Передвижение в упоре присев вокруг ног, вправо и влево на 360°.

2. То же, но упор согнувшись.

3. То же, но упор лежа спереди.

371.



1. И. п. Смешанный упор на параллельных брусьях.

Выполнение. Передвижение в смешанном упоре с последующим повторением упражнения.

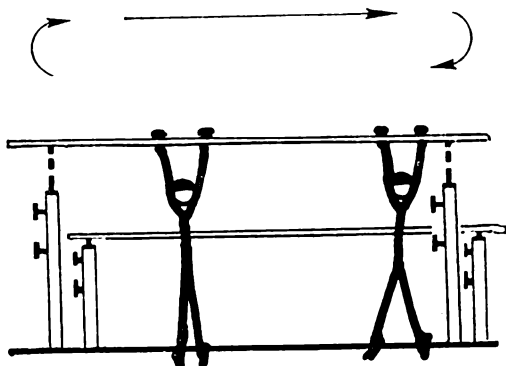
2. И. п. Упор на параллельных брусьях.

Выполнение. Передвигаться в смешанном упоре при помощи маха ног с последующим повторением упражнения.

3. И. п. Упор на параллельных брусьях.

Выполнение. Передвижение в упоре с поочередным переставлением рук.

372.



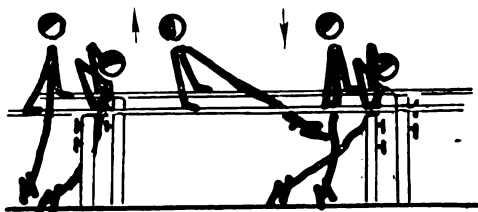
1. И. п. Вис прогнувшись на верхней жерди разновысоких брусьев.

Выполнения. Передвигаться в висе на руках с последующим повторением упражнения.

2. То же, но с монтажным поясом весом 3—5 кг.

3. То же, но с монтажным поясом весом 5—8 кг.

373.



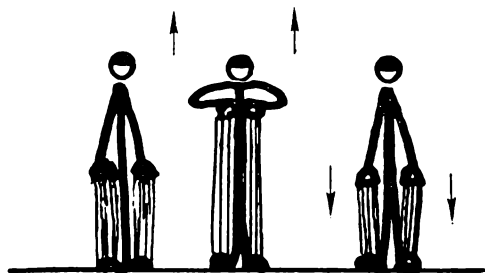
1. И. п. Упор на жердях параллельных брусьев.

Выполнение. Из размахивания поочередно сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 3—5 кг.

374.



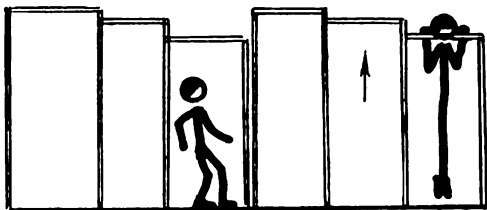
1. И. п. Основная стойка, ладони обращены к бедрам, пальцы держат ручки эспандеров с двумя резинками, другие ручки находятся под ступнями ног.

Выполнение. Сгибать руки в локтях, поднимая их до уровня груди. Вдох делать при поднимании, выдох — при опускании.

2. То же, но на эспандере 3 резинки.

3. То же, но на эспандере 4 резинки.

375.



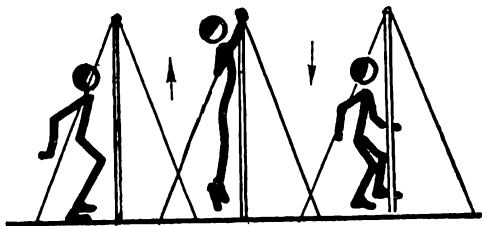
1. И. п. Основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8—2 м.

Выполнение. Прыжком подтянуться в вис прогнувшись, прямым хватом.

2. То же, но на перекладине высотой 2,0—2,2 м.

3. То же, но на перекладине высотой 2,2—2,3 м.

376.



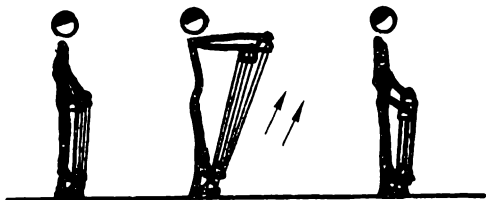
1. И. п. Основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8—2,0 м.

Выполнение. Прыжком подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом.

2. То же, но высота перекладины 2,0—2,2 м и с монтажным поясом весом 2—3 кг.

3. То же, но высота перекладины 2,2—2,3 м и с монтажным поясом весом 3—5 кг.

377.



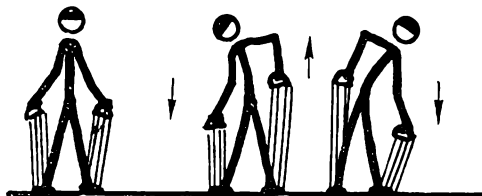
1. И. п. Ноги врозь, ладони обращены к бедрам, пальцы держат ручки эспандера с двумя резинками, другие ручки находятся под ступнями ног.

Выполнение. Поднимать прямые руки вверх. Вдох делать при поднятии рук, выдох — при опускании.

2. То же, но на эспандере 3 резинки.

3. То же, но на эспандере 4 резинки.

378.



хватывают ручки эспандера с 2—3 резинками.

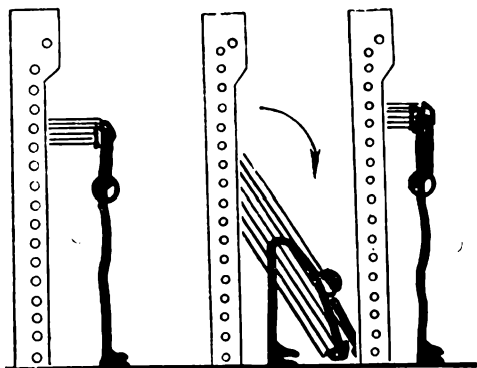
Выполнение. Наклоны в стороны, сгибая поочередно руки в локтях, туловище держать прямо. Вдох делать при наклоне, выдох — при выпрямлении.

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

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

1. И. п. Ноги врозь, эспандер прижат ступнями ног, руки внизу, пальцы за-

379.



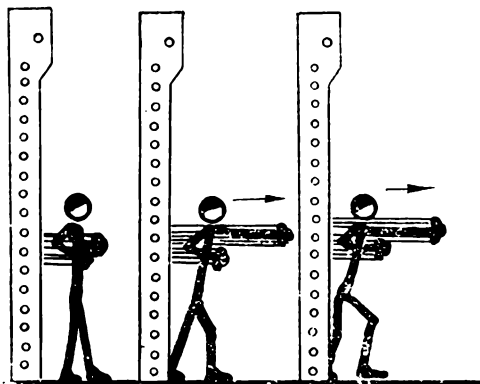
1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы одного амортизатора, закрепленного за рейку вверху над головой.

Выполнение. Наклоны туловища вперед, прямыми руками касаясь пола. Вдох делать при наклоне, выдох — при выпрямлении.

2. То же, но с двумя амортизаторами.

3. То же, но с тремя амортизаторами.

380.



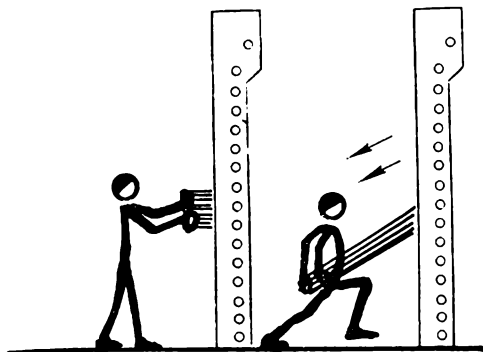
1. И. п. Правая (левая) нога впереди, стоять спиной к гимнастической стенке. Руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают ручки эспандера с 2—3 резинками, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса.

Выполнение. Поочередное разгибание рук вперед. Дышать глубоко, без задержки.

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

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

381.



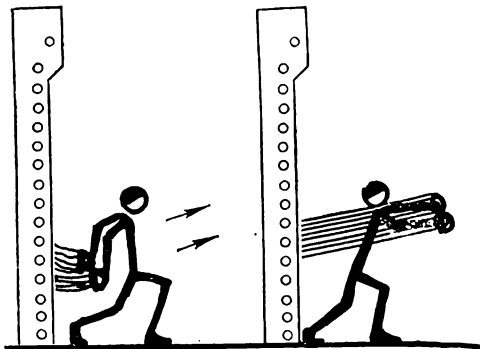
1. И. п. Выпад вперед лицом к гимнастической стенке, руки подняты вперед, пальцы захватывают ручки эспандера с 2—3 резинками, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса.

Выполнение. Отводить назад руки, сгибая их в локтевых суставах.

2. То же, но на эспандере 4 резинки.

3. То же, но на эспандере 5 резинок.

382.



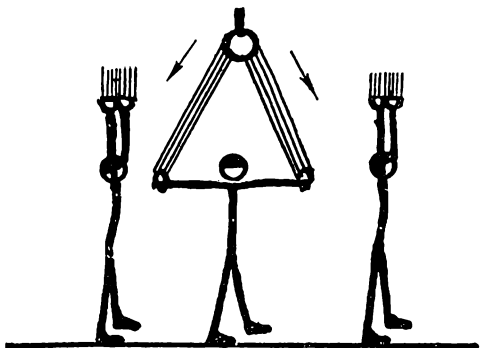
1. И. п. Выпад вперед спиной к гимнастической стенке, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают ручки эспандера с 2—3 резинками, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку.

Выполнение. Поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох — при опускании.

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

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

383.



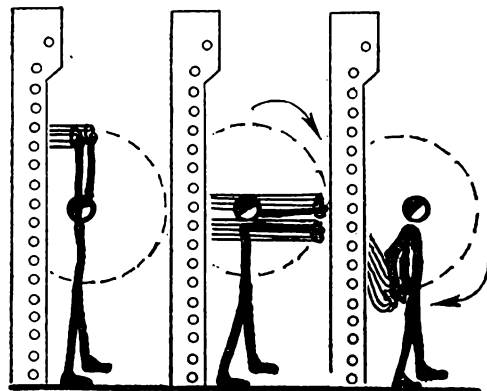
1. И. п. Ноги на ширине плеч, эспандер переброшен через гимнастическое кольцо или перекладину, руки вверх, пальцы захватывают ручки эспандера с 2—3 резинками.

Выполнение. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево.

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

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

384.



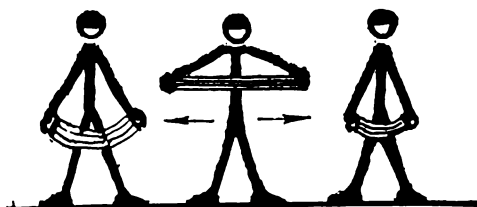
1. И. п. Ноги на ширине плеч спиной к гимнастической стенке, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают ручки эспандера с 2 резинками. Эспандер закреплён за рейку над головой.

Выполнение. Опускать прямые руки вперед, не сгибая туловища. Вдох — при поднимании рук, выдох — при опускании.

2. То же, но на эспандере 3 резинки.

3. То же, но на эспандере 4 резинки.

385.



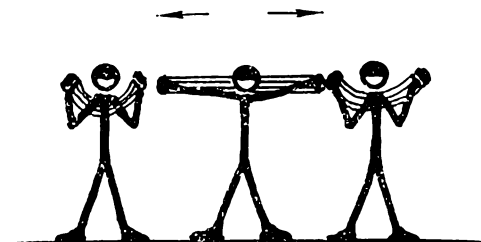
1. И. п. Ноги врозь, эспандер с 2—3 резинками внизу.

Выполнение. Выпрямить руки в стороны, растягивая эспандер.

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

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

386.



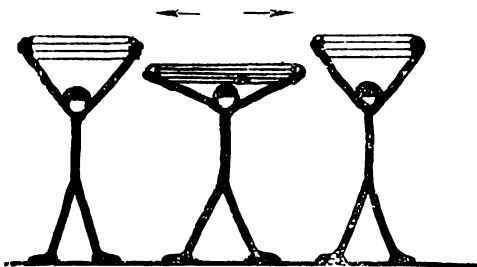
1. И. п. Ноги врозь, эспандер с 2—3 резинками за плечами.

Выполнение. Выпрямить руки в стороны, растягивая эспандер.

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

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

387.



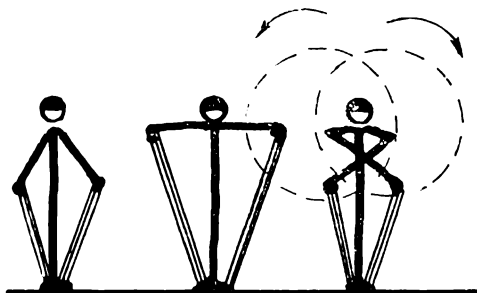
1. И. п. Ноги врозь, эспандер с 2—3 резинками вверх.

Выполнение. Выпрямить руки в стороны, растягивая эспандер.

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

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

388.



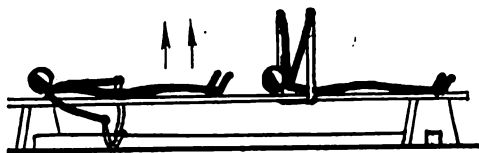
1. И. п. Основная стойка, пальцы захватывают концы одного амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение. Одновременные одноименные круги прямыми руками внутрь и на ручку. Вдох — в начале круга, выдох — в конце.

2. То же, но с двумя амортизаторами.

3. То же, но с тремя амортизаторами.

389.



1. И. п. Лежа спиной на гимнастической скамейке, руки в стороны,

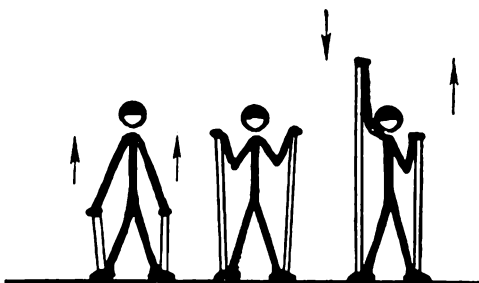
пальцы захватывают ручки эспандера с 1—2 резинками, середина которого находится под скамейкой.

Выполнение. Поднимать прямые руки вперед. Вдох при опускании рук, выдох при поднятии¹.

2. То же, но на эспандере 2—3 резинки.

3. То же, но на эспандере 3—4 резинки.

390.



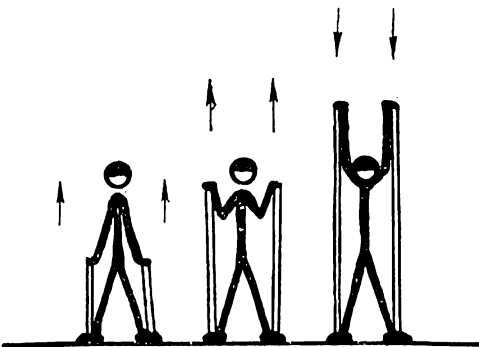
1. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти у передней поверхности бедра, ладони обращены назад, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

Выполнение. Поднимать поочередно руки вверх, сначала сгибая их, затем разгибая.

2. То же, но с двумя амортизаторами.

3. То же, но с тремя амортизаторами.

391.



1. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти у плеч, ладони обращены вперед, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног.

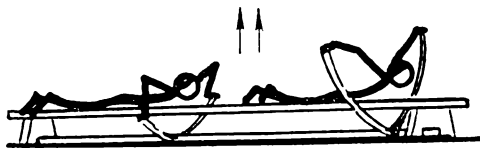
Выполнение. Поднимать одновременно руки вверх.

2. То же, но с двумя амортизаторами.

3. То же, но с тремя амортизаторами.

¹ Указанная последовательность дыхания соблюдается в упражнениях 389—392.

392.



1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку, руки опущены

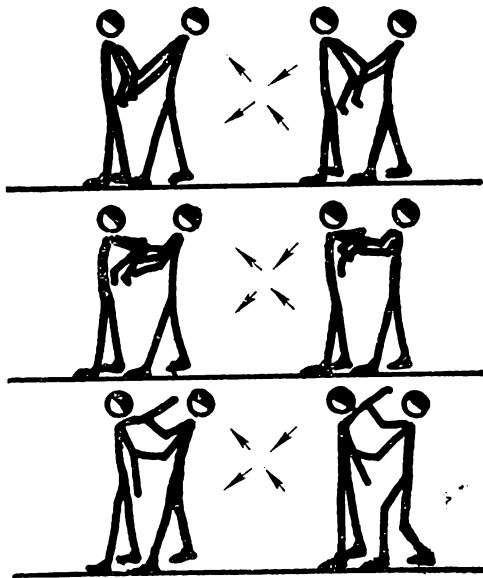
вниз, пальцы захватывают концы амортизатора или ручки эспандера с двумя резинками.

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

2. То же, но на эспандере 3 резинки.

3. То же, но на эспандере 4 резинки.

393.



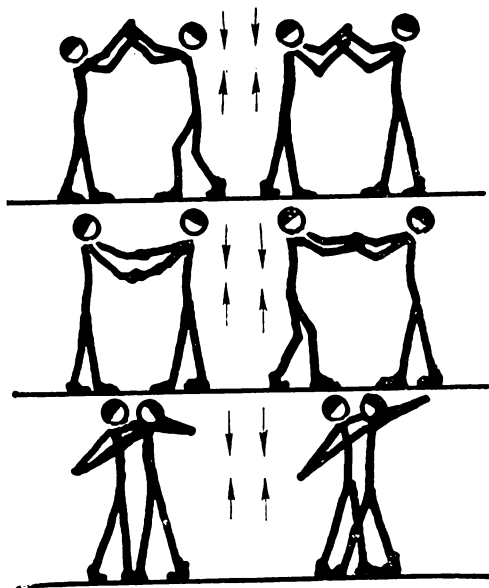
1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, ноги на ширине плеч, у первого руки отведены слегка назад, кисти сжаты в кулаки, второй держит первого за предплечье около локтевых суставов.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами. Первый стремится развести локти в стороны, второй — свести их назад. После победы одного из них или истечения 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но у первого руки согнуты в локтях.

3. То же, но у первого руки отведены в стороны.

394.



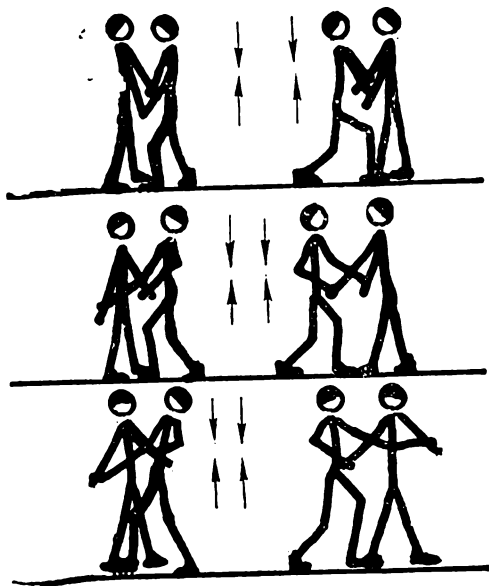
1. И. п. Ноги на ширине плеч, партнеры стоят друг к другу лицом, соединив кисти согнутых рук.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится опустить, второй — поднять согнутые руки партнера. После победы или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но полусогнутые руки отведены в стороны.

3. То же, но прямые руки отведены в стороны.

395.



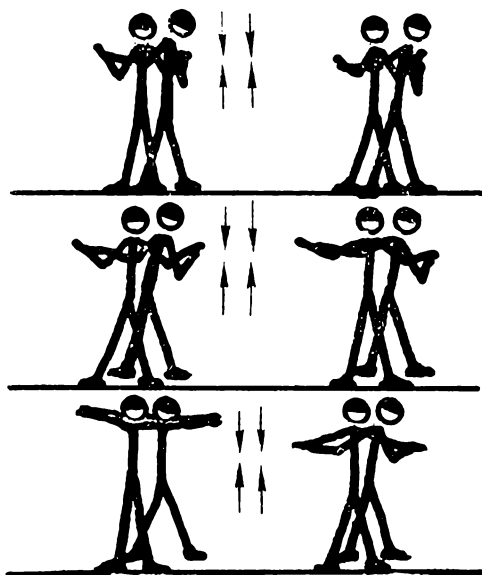
1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, второй удерживает персого за запястья рук.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится поднять, второй — опустить прямые руки партнера. После победы одного из них или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но у первого руки поставлены шире плеч.

3. То же, но у первого руки в стороны.

396.



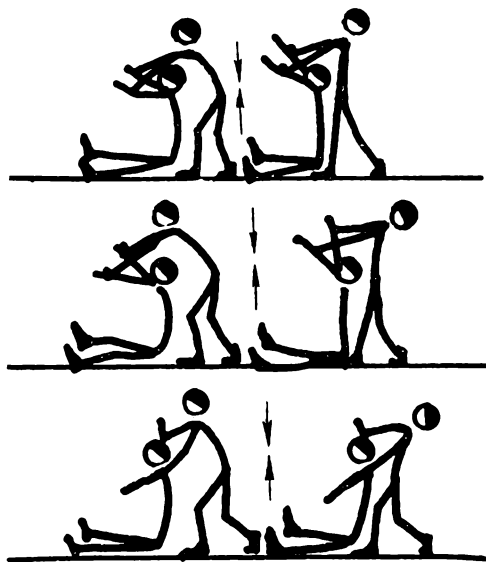
1. И. п. Партнеры стоят друг за другом, ноги врозь, второй держит первого за предплечье, хватом сверху, первый согнул руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится удерживать руки второго у плеч, второй — распрямить и опустить вниз. После победы одного из них или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но первый стремится удерживать руки полусогнутыми.

3. То же, но первый стремится удерживать прямые руки горизонтально.

397.



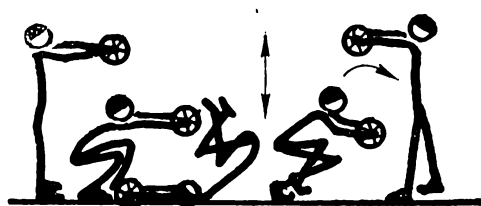
1. И. п. Первый партнер сидит, руки впереди на ширине плеч слегка согнуты в локтях, второй стоит сзади, наклонившись вперед, взявшись за лучезапястные суставы первого.

Выполнение. Силовая борьба между партнерами, первый стремится поднимать руки вверх, второй — опустить их вниз. После победы одного из них, или по истечении 50% времени, отведенного на упражнение, партнеры меняются местами.

2. То же, но у первого руки шире плеч.

3. То же, но у первого руки в стороны.

398.

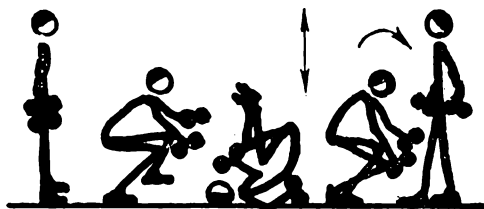


1. И. п. Основная стойка, набивной мяч весом 1—3 кг впереди на прямых руках.

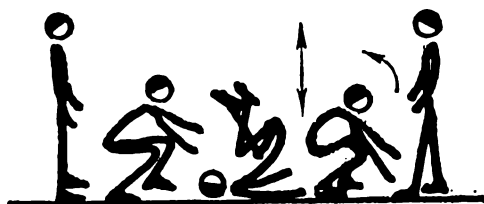
Выполнение. Через присед перекатом лечь на спину, качем вперед, ноги скрестно, вернуться в исходное положение с поворотом на 180°.

2. То же, но гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но гантели весом 5—8 кг.



399.

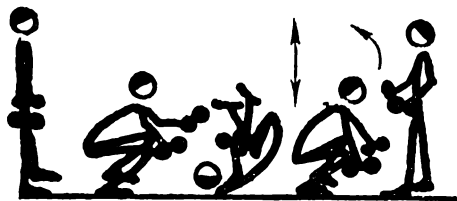


1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

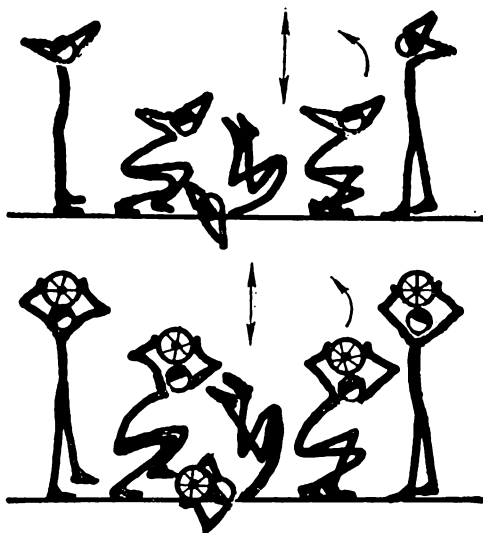
Выполнение. Ложиться через упор присев перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180°.

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

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



400.



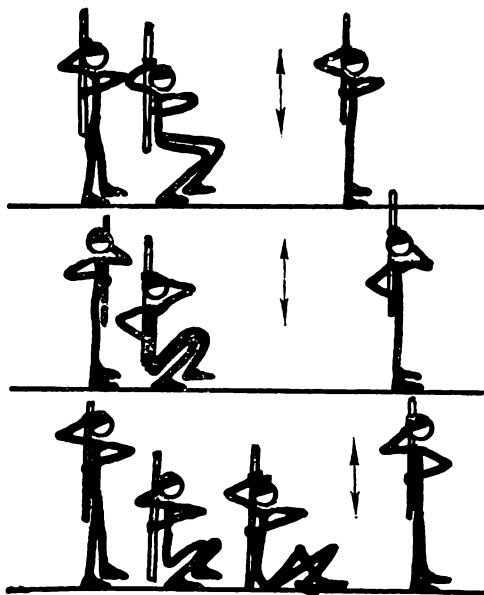
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение. Ложиться через присед перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180° .

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

3. То же, но руки с набивным мячом весом 3—5 кг на голове.

401.



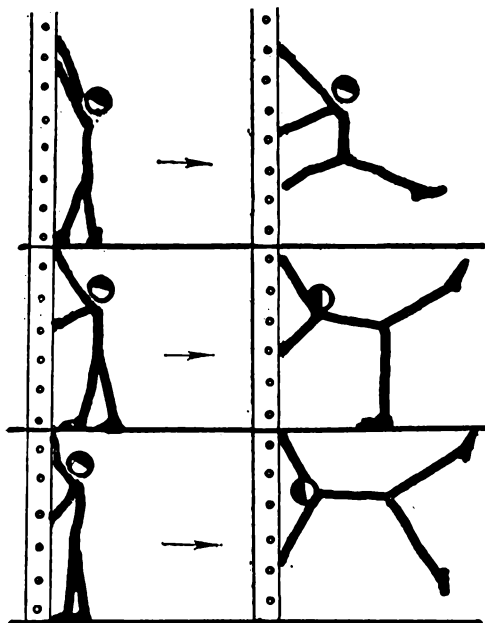
1. И. п. Основная стойка, гимнастическая палка за спиной вертикально, хватом за верхний конец и середину. **Выполнение.** Полуприседы с прижатой к плечам гимнастической палкой. Удерживать спину прямо, касаясь пола нижним концом палки.

2. И. п. Основная стойка, гимнастическая палка за спиной вертикально, хватом за нижний конец и середину. **Выполнение.** Глубокие приседы с гимнастической палкой за спиной.

3. И. п. Основная стойка, гимнастическая палка за спиной вертикально, хватом за середину.

Выполнение. Переход через низкий присед в сед на полу с возвращением в исходное положение.

402.



1. И. п. Стоять одной ногой на нижней рейке гимнастической стенки, руками взяться за рейку, находящуюся на уровне головы.

Выполнение. Отводить в сторону поочередно правую (левую) ногу и туловище сериями из 3—7 повторений.

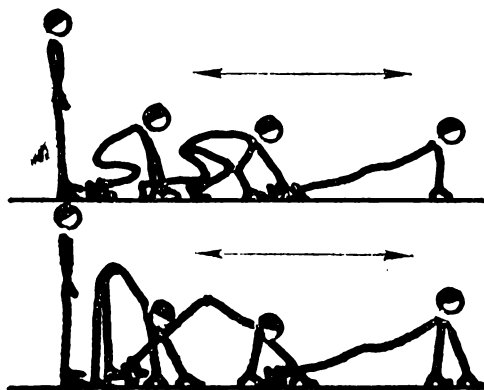
2. И. п. Стоять на полу, руками взявшись вверху и внизу за рейки гимнастической стенки.

Выполнение. Выпрямлять туловище с поворотом на бок и отведением вверх ноги сериями из 3—7 повторений.

3. И. п. Стоять боком к гимнастической стенке, руками взявшись вверху и внизу за рейки гимнастической стенки.

Выполнение. Опираясь на руки, отводить ноги в стороны и возвращаться в исходное положение.

403.



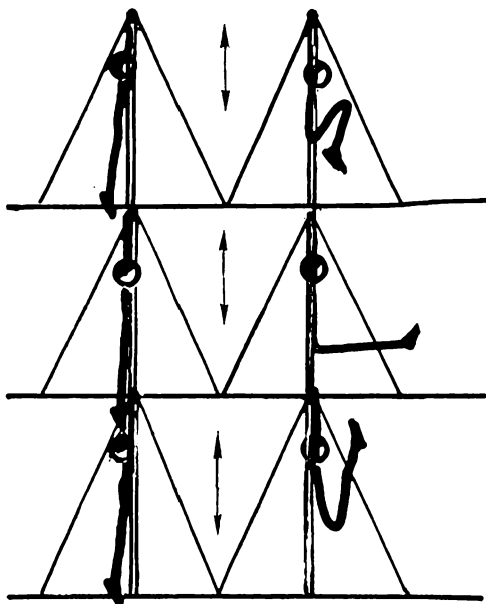
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Переход через упор присев в упор лежа на пальцах с последующим возвращением в исходное положение.

2. То же, но переход через упор согнувшись.

3. То же, но переход через упор согнувшись на пальцах в упор прогнувшись.

404.



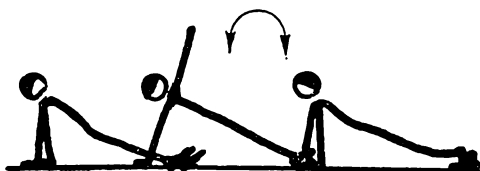
1. И. п. Вис прогнувшись на перекладине.

Выполнение. Поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях.

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

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

405.



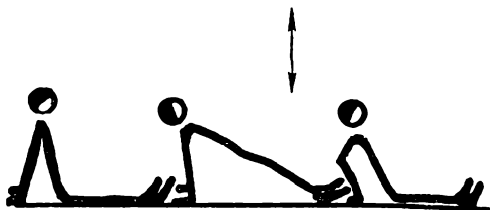
1. И. п. Упор лежа сзади.

Выполнение. Переворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком в упор на одной руке. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

406.



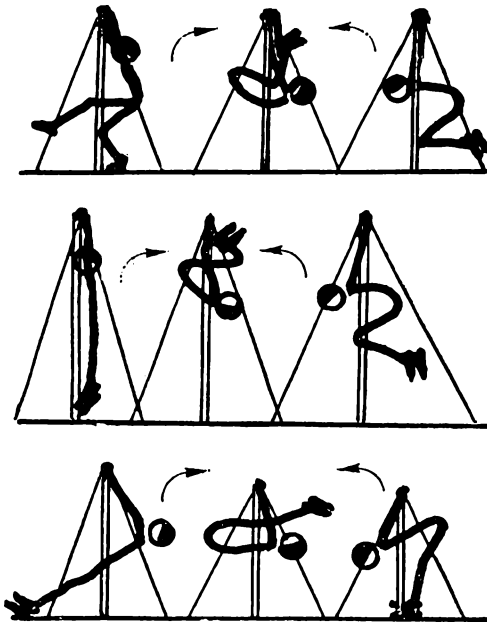
1. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Переход из упора сидя в упор сзади, выпрямляя и сгибая туловище в пояснице. Вдох в начале выпрямления, выдох при сгибании.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

407.



1. И. п. Вис присев на низкой перекладине.

Выполнение. Толчком переворот назад и вперед.

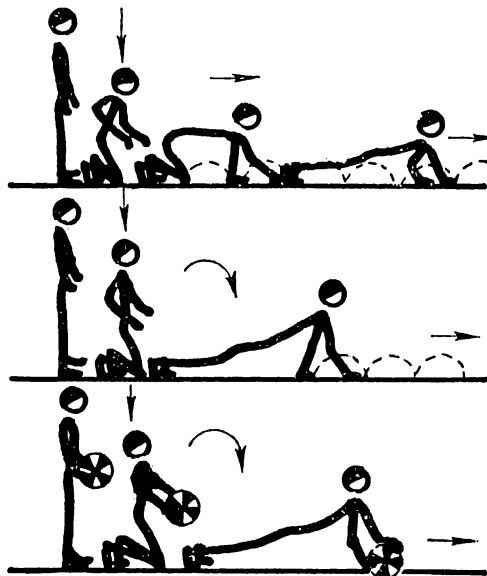
2. И. п. Вис присев на низкой перекладине.

Выполнение. Переворот назад в вис присев сзади, толчком ног вернуться в вис присев.

3. И. п. Вис лежа на низкой перекладине.

Выполнение. Силой переворот назад в вис согнувшись сзади, толчком двух ног вернуться в вис стоя согнувшись.

408.



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

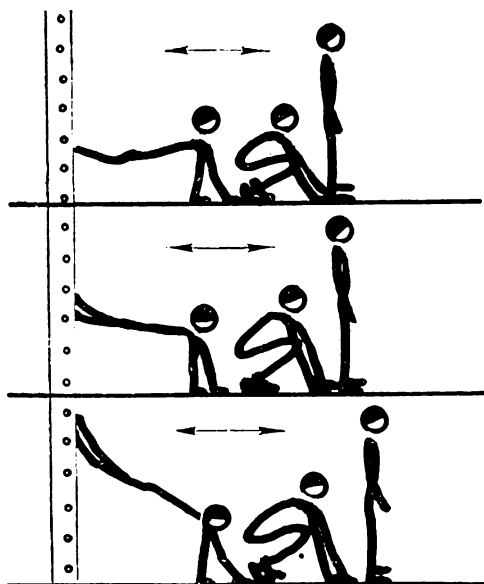
Выполнение. Опуститься на колени, перейти в упор лежа, лечь, затем вернуться в исходное положение.

2. То же, но падением перейти в упор лежа.

3. И. п. Ноги на ширине плеч, набивной мяч весом 1—3 кг спереди внизу.

Выполнение. Опуститься на колени, падением перейти в упор лежа с опорой на набивной мяч, мягко передвигая мяч вперед, лечь на живот, вытянув руки вперед, затем вернуться в исходное положение.

409.



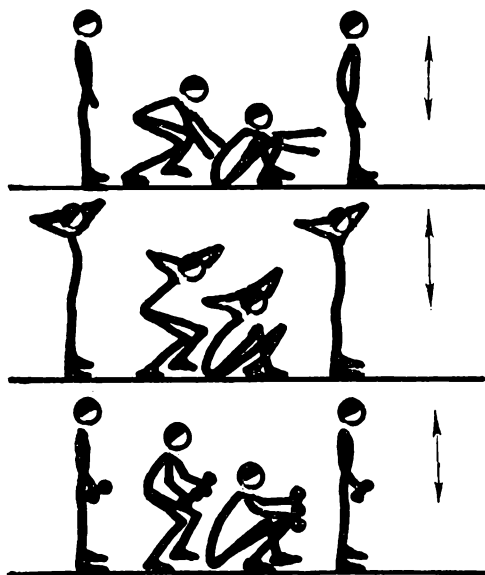
1. И. п. Основная стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии упора лежа.

Выполнение. Переход из упора присев в упор руками о пол с опорой ног о 2—3-ю рейку гимнастической стенки и вернуться в исходное положение.

2. То же, но переход из упора присев в упор руками о пол с опорой ног о 4—5-ю рейку гимнастической стенки.

3. То же, но с опорой ног о 6—7-ю рейку гимнастической стенки.

410.

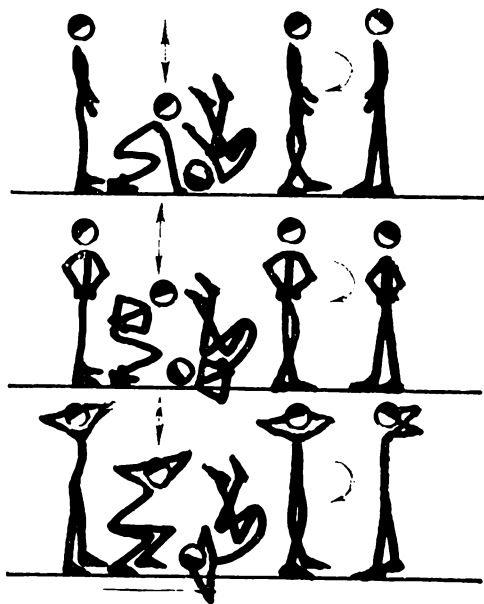


1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Садиться и вставать через ноги скрестно, руки произвольно. Садясь, делать вдох, вставая — выдох.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках внизу гантели весом 3—5 кг.



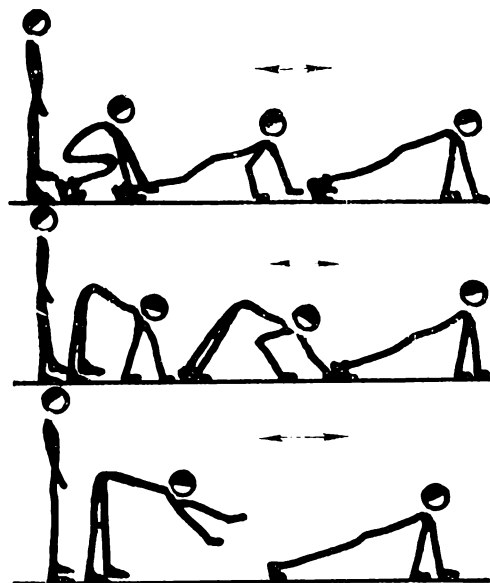
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Через упор присев перекатом назад лечь на спину, качем вперед, ноги скрестно, с дополнительной опорой рук вернуться в исходное положение.

2. То же, но руки на пояс.

3. То же, но руки за головой.

412.



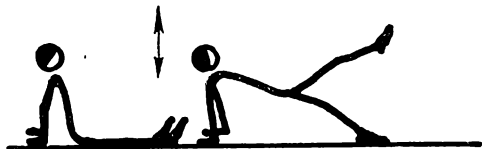
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Через упор присев, опираясь на руки, перейти в упор лежа, лечь, затем возвратиться в исходное положение.

2. То же, но, возвращаясь в исходное положение, не сгибать коленей.

3. То же, но перейти в упор прогнувшись, лечь, перебирая руками, возвратиться в исходное положение, не сгибая колен.

413.



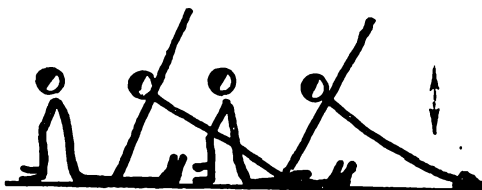
1. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Переход из упора сидя сзади в упор сзади, поднимая поочередно правую (левую) ногу. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

414.



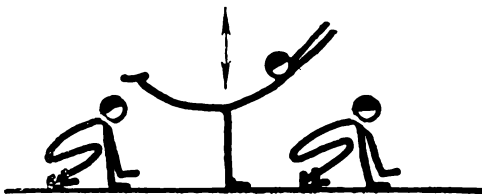
1. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Переход из упора сидя сзади в упор боком на одной руке (другая вверх) поочередно в правую и левую сторону. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

415.

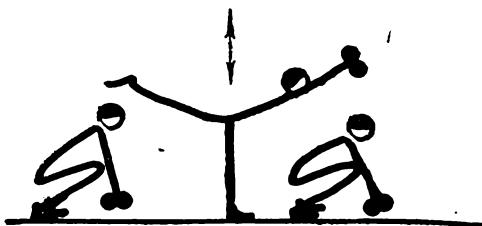


1. И. п. Упор присев.

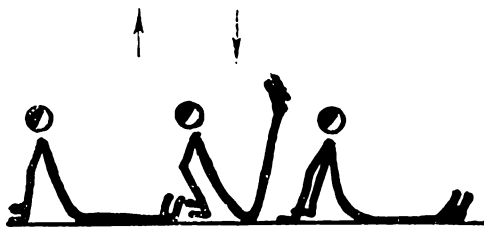
Выполнение. Переход в равновесие поочередно на левой и правой ноге, руки вверх- в стороны с последующим возвращением в исходное положение.

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

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



416.



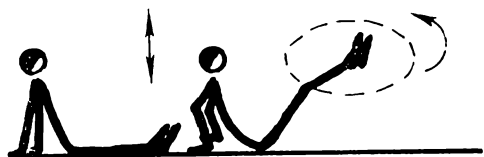
1. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренном суставе.

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

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

417.



1. И. п. Сед в упоре сзади, ноги вместе.

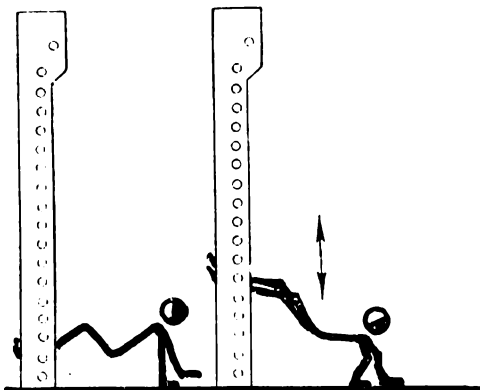
Выполнение. Вращать прямые ноги по кругу, образуя конус поочередно в правую и левую сторону.

2. То же, но захватив голеньями ног набивной мяч весом 1 кг.

3. То же, но захватив голеньями ног набивной мяч весом 3 кг.



418.



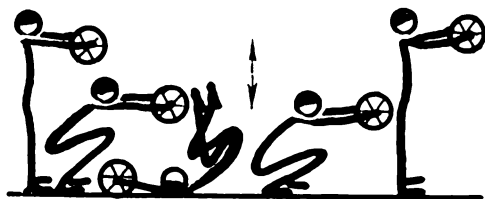
1. И. п. Упор сзади с опорой ног о гимнастическую стенку.

Выполнение. Передвижение вверх по гимнастической стенке при помощи рук на 1—3 пролета вверх.

2. То же, но передвижение на 3—5 пролетов вверх.

3. То же, но передвижение на 5—8 пролетов вверх.

419.

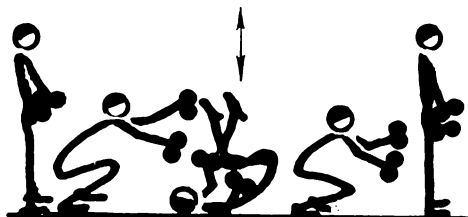


1. И. п. Основная стойка, набивной мяч весом 2—3 кг впереди на прямых руках.

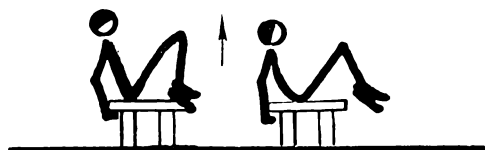
Выполнение. Через присед перекатом лечь на спину, качем вперед, вернуться в исходное положение.

2. То же, но гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но гантели весом 5—8 кг.



420.



1. И. п. Упор сзади сидя на краю скамейки, сгруппировав ноги.

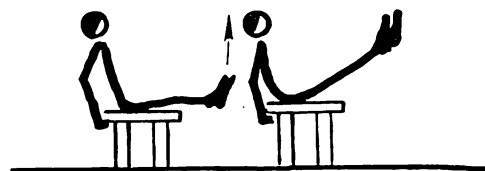
Выполнение. Фиксация ног в группировке, не касаясь скамейки.

2. И. п. Упор сидя сзади на краю скамейки, ноги прямые.

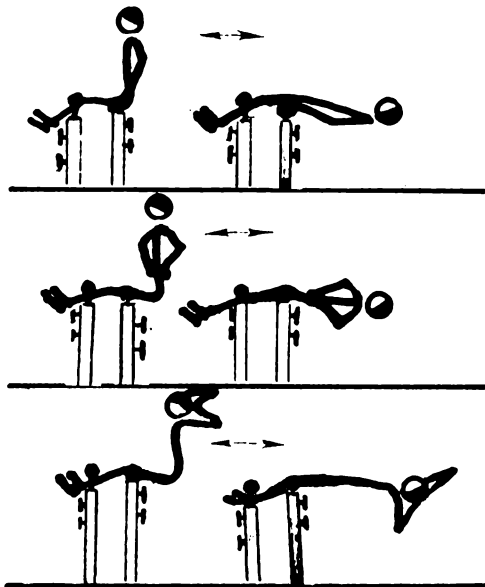
Выполнение. Фиксация ног в горизонтальном положении.

3. И. п. Упор сидя сзади на краю скамейки, ноги прямые в положении «угол».

Выполнение. Фиксация ног в положении «угол».

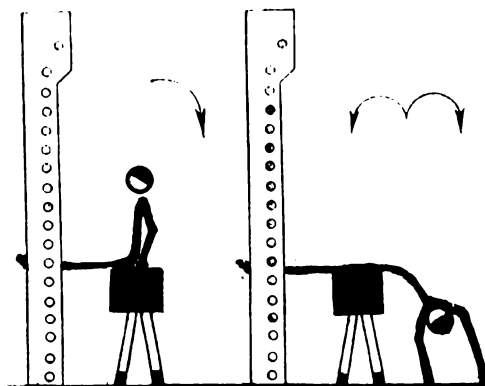


421.

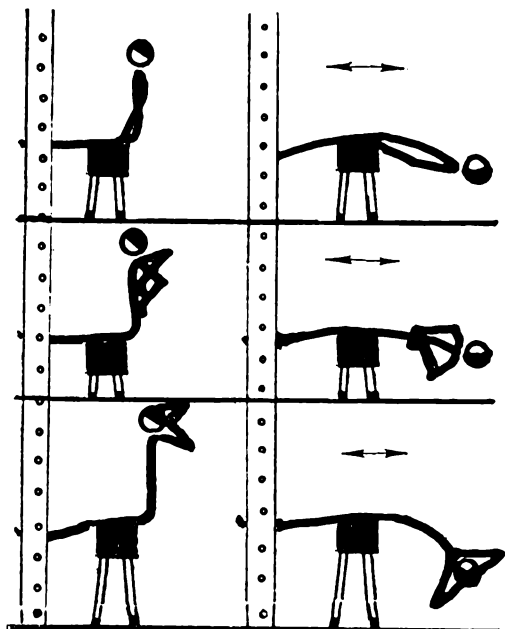


1. И. п. Сед на задней жерди с упором рук на одноименной, а голени ног под разноименной жердью.
Выполнение. Сгибать и разгибать назад туловище с опорой рук о жердь.
2. То же, но руки на поясе.
3. То же, но руки за головой.

422.



1. И. п. Сед на козле с упором носками ног о гимнастическую стенку, руки вдоль туловища.
Выполнение. Наклоны назад с поворотом туловища и касанием руками пола справа и слева.
2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.
3. То же, но в руках набивной мяч весом 3—5 кг.



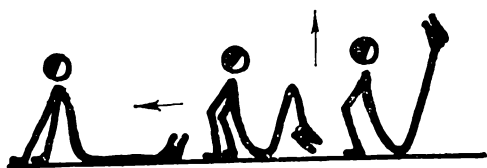
1. И. п. Сед на коне с упором носками ног о гимнастическую стенку, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны назад, сгибая и разгибая туловище.

2. То же, но руки на поясе.

3. То же, но руки за головой.

424.

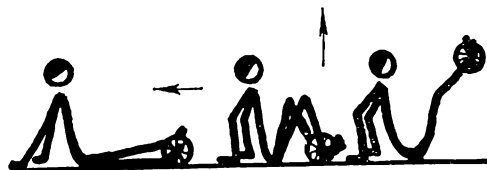


1. И. п. Сед упор сзади, прямые ноги вместе.

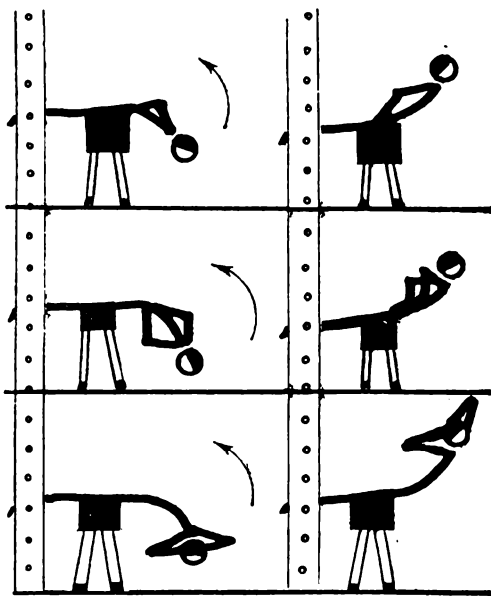
Выполнение. Поднимать прямые ноги вверх, сгибать их в коленях с возвращением в исходное положение.

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

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



425.



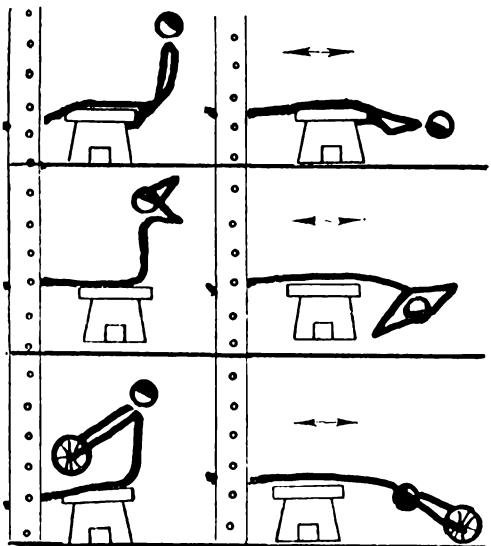
1. И. п. Упор лежа на коне, руками захватив ручки, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. Поднимать и опускать туловище, прогибая спину и отводя голову назад, опираясь о ручки.

2. То же, но лечь животом на коня, руки за спину.

3. То же, но лечь животом на коня, руки за голову.

426.



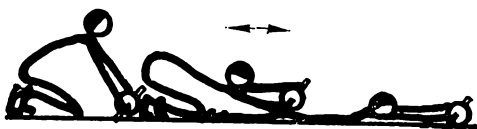
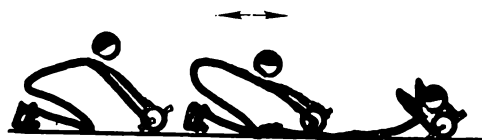
1. И. п. Сед на гимнастической скамейке, закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к прямым ногам, сгибая и разгибая туловище до горизонтального положения, руками захватив край скамейки.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

427.



1. И. п. Упор сидя на коленях.

Выполнение. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение.

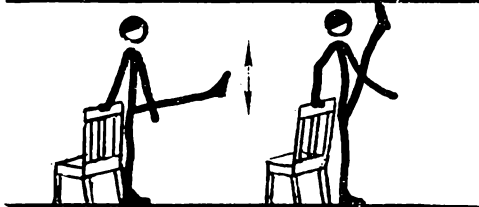
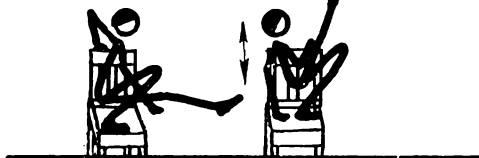
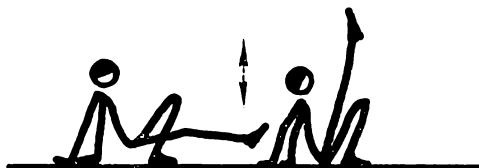
2. И. п. Упор сидя на коленях с опорой рук о гимнастический каток.

Выполнение. Волнообразный переход в упор лежа на животе с опорой о гимнастический каток с последующим возвращением в исходное положение.

3. И. п. Упор сидя на коленях с опорой рук о гимнастический каток.

Выполнение. Волнообразный переход в положение лежа на животе, руки вверх с последующим возвращением в исходное положение.

428.



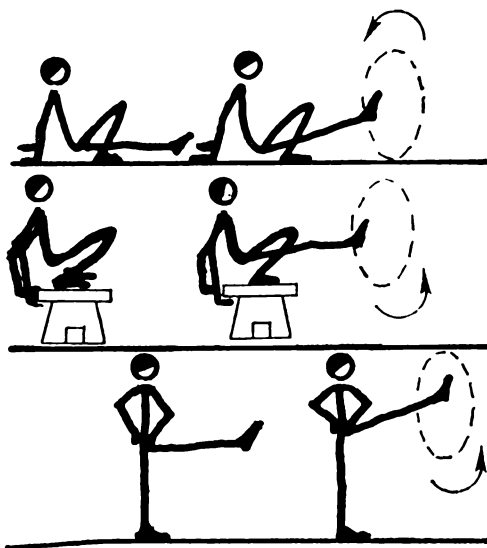
1. И. п. Упор присев сзади на одной ноге, другая горизонтально впереди.

Выполнение. Поднимать до вертикального и опускать до горизонтального положения прямую ногу сериями из 4—8 повторений.

2. То же, но упор присев на стуле одной ногой, другая впереди, держась одноименной с опорной ногой рукой за спинку, другая в стороне.

3. То же, но упор стоя на одной ноге, другая горизонтально, одна рука держится за спинку, другая в стороне.

429.



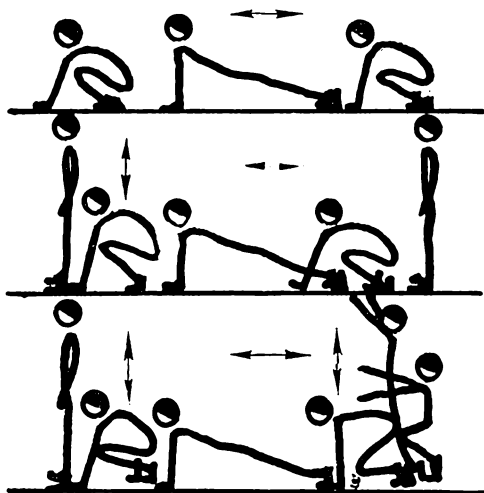
1. И. п. Упор присев сзади на одной ноге, другая впереди.

Выполнение. Вращать поочередно правой (левой) ногой по конусу, делая по 2—4 круга в одну и другую сторону сериями из 4—8 повторений каждой ногой.

2. То же, но упор присев сзади на гимнастической скамейке.

3. То же, но стоя, руки на поясе.

430.



1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Прыжком чередовать переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

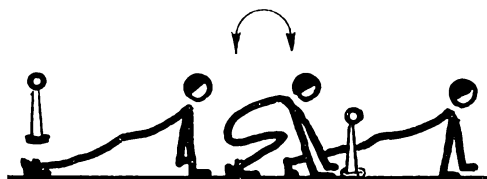
2. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.

3. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев с возвращением в исходное положение прыжком из упора присев.

431.



1. И. п. Упор лежа, булава или набивной мяч справа.

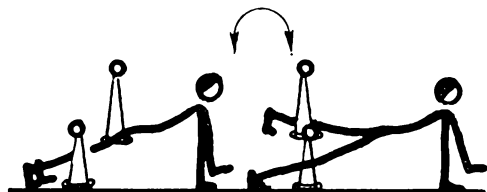
Выполнение. Переход из упора лежа в упор присев толчком ног, а затем в исходное положение, чередуя булаву или набивной мяч с левого и правого бока.

2. И. п. Упор лежа, булавы стоят по краям рядом с ногами.

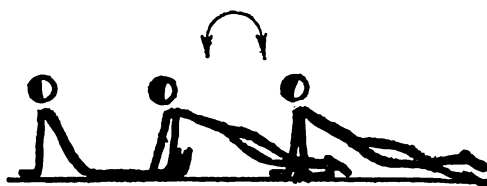
Выполнение. Переход из упора лежа (ноги вместе) в упор лежа (ноги врозь) через упор присев, чередуя булавы.

3. И. п. Упор лежа, булавы стоят рядом с ногами.

Выполнение. Переход через упор присев в упор лежа, толчком ног чередуя ноги сбоку или между булавами.



432.



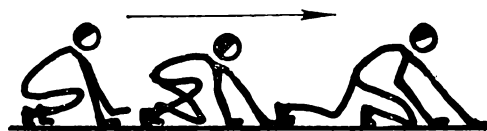
1. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Переход из упора сидя сзади в упор сзади, ноги скрестно, поочередно в правую и левую стороны. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

433.



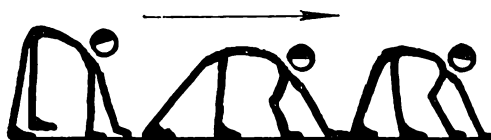
1. И. п. Упор присев.

Выполнение. Ходьба с опорой на четвереньках по кругу или на отрезках по прямой.

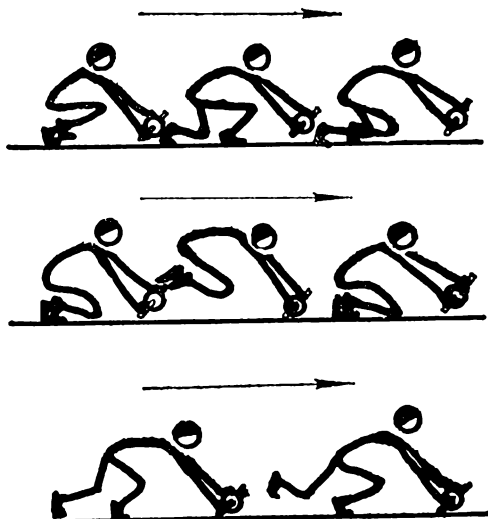
2. И. п. Упор согнувшись.

Выполнение. Ходьба с опорой на руках согнувшись, не сгибая ног в коленях, по кругу или на отрезках по прямой.

3. То же, но упор согнувшись на пальцах.



434.



1. И. п. Упор присев с опорой рук о гимнастический каток.

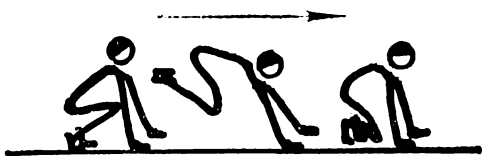
Выполнение. Ходьба с опорой о гимнастический каток по кругу или по отрезкам прямой.

2. То же, но ходьба прыжками с опорой о гимнастический каток по кругу или по отрезкам прямой.

3. И. п. Упор стоя согнувшись о гимнастический каток.

Выполнение. Быстрое передвижение с опорой о гимнастический каток по кругу или по отрезкам прямой.

435.



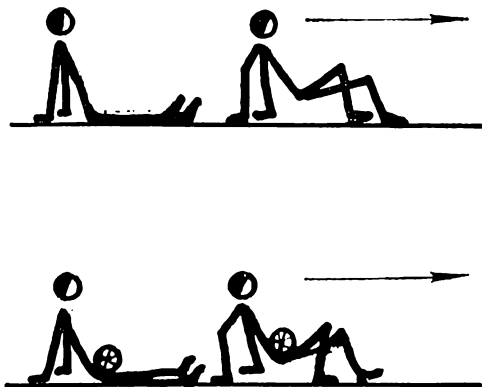
1. И. п. Упор присев.

Выполнение. В упоре присев передвижение прыжками по кругу или по отрезкам прямой.

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

3. То же, но с монтажным поясом весом 5 кг.

436.



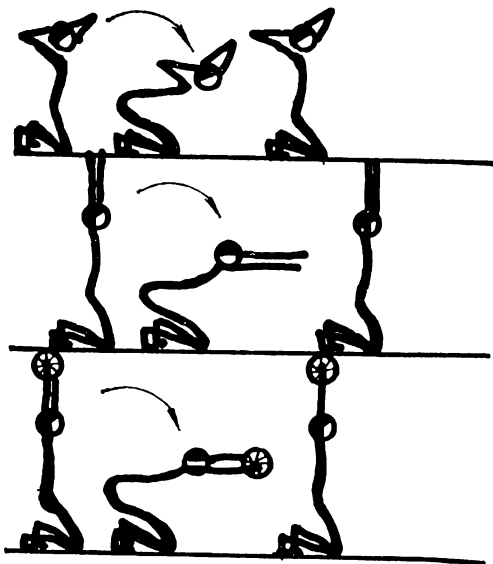
1. И. п. Сед упор сзади, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Передвижение в упоре сзади по кругу или по отрезкам прямой.

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

3. То же, но с набивным мячом весом 5—8 кг на ногах.

437.



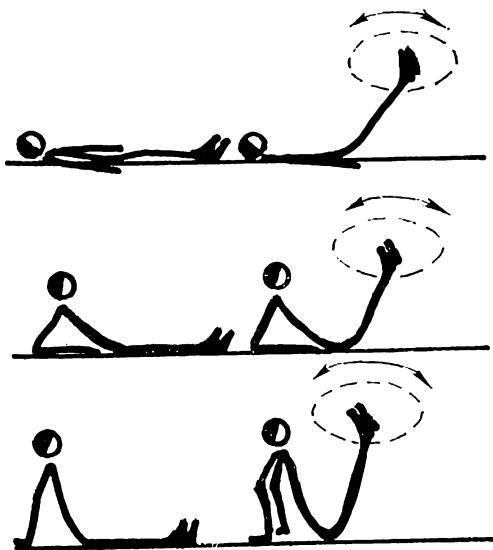
1. И. п. Упор стоя на коленях, руки за головой.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения, голова отведена вверх-назад, спина прогнута. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

2. То же, но руки вверх.

3. То же, но набивной мяч весом 3 кг вверх.

438.



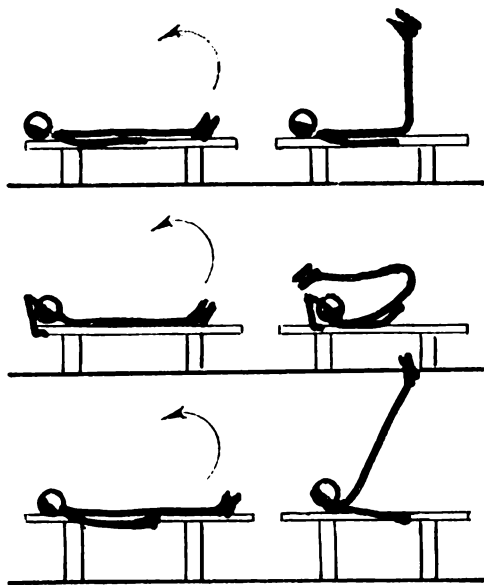
1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Вращать прямые ноги по кругу, образуя конус поочередно в правую и левую стороны.

2. То же, но сед в упоре на предплечьях сзади.

3. То же, но сед в упоре сзади, ноги вместе.

439.



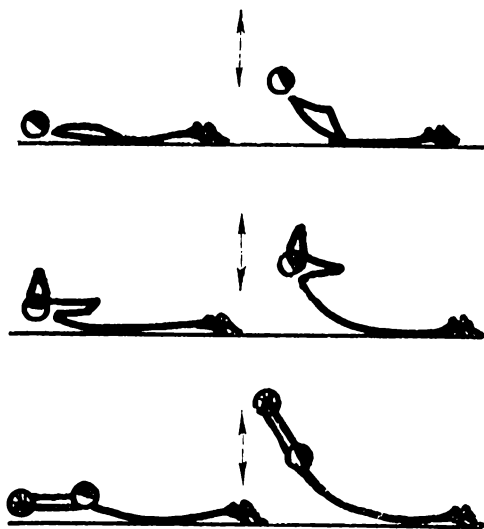
1. И. п. Лечь на спину, руками взяться за края скамейки внизу.

Выполнение. Поднимать до вертикального положения и опускать прямые ноги.

2. То же, но поднимать с касанием за головой и опускать прямые ноги.

3. То же, но поднимать прямые ноги, распрямляя туловище до вертикального положения, и опускать с возвращением в исходное положение.

440.



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

Выполнение. Прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох перед прогибанием, выдох опускаясь.

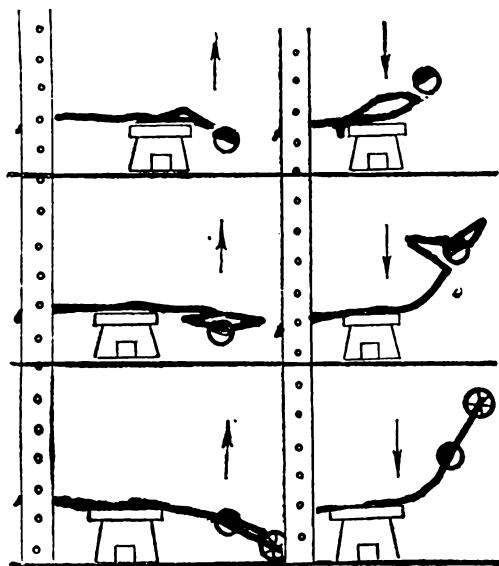
2. И. п. Лечь животом на пол, руки за голову.

Выполнение. Прогибать спину, поднимая голову вверх, отводя локти в сторону.

3. И. п. Лечь животом на пол, набивной мяч весом 1—3 кг вверху на вытянутых руках.

Выполнение. Прогибать спину, поднимая набивной мяч вверх-назад.

441.



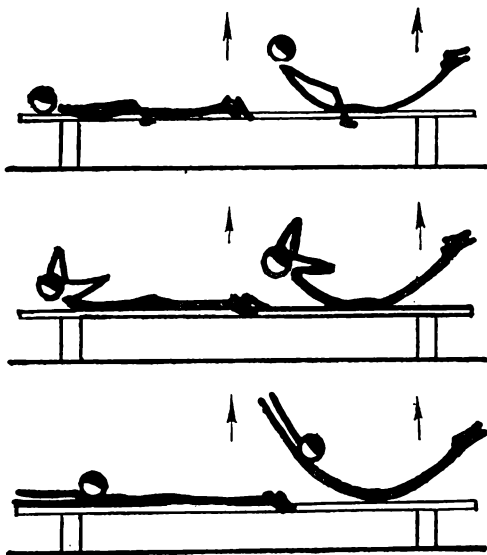
1. И. п. Лечь животом на гимнастическую скамейку поперек, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки.

Выполнение. Поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

2. То же, но руки за голову.

3. То же, но руки с набивным мячом весом 1—3 кг вверх.

442.

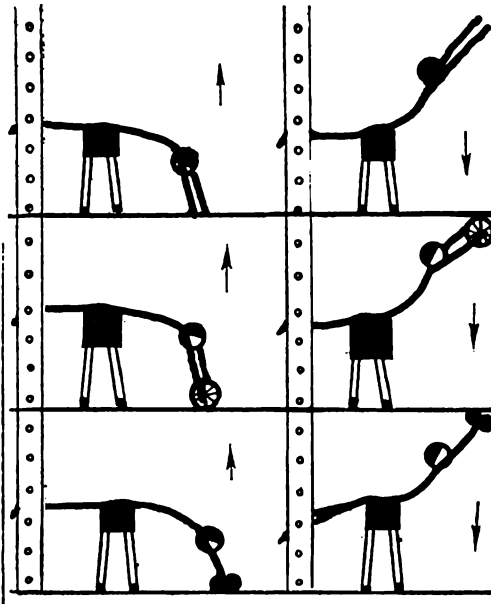


1. И. п. Лечь животом вдоль скамейки, руками захватить края скамейки. **Выполнение.** Поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову и ноги назад, опираясь руками.

2. То же, но руки за голову, выполняя упражнение, отводить локти и голову назад.

3. То же, но руки вверх, выполняя упражнение, отводить прямые руки вверх-назад.

443.



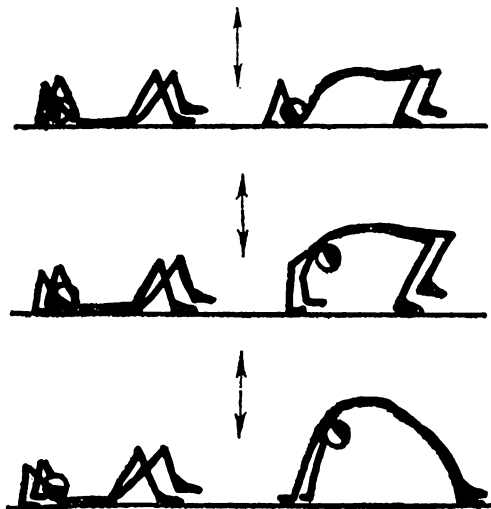
1. И. п. Лечь животом на козел, туловище с руками опущено вниз, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки.

Выполнение. Поднимать и опускать туловище, отводя прямые руки в стороны, вверх, назад, прогибая спину. Вдох в начале упражнения, выдох в конце.

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

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

444.

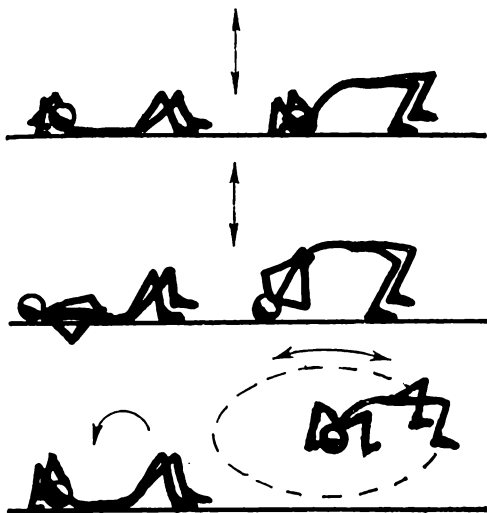


1. И. п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой.

Выполнение. Переход из положения лежа на спине в «мост» на голове. Вдох перед началом упражнения, выдох в конце.

2. То же, но переход из положения лежа на спине в «мост» на руках и ногах.

3. То же, но переход из положения лежа на спине в «мост» на прямых руках и ногах.

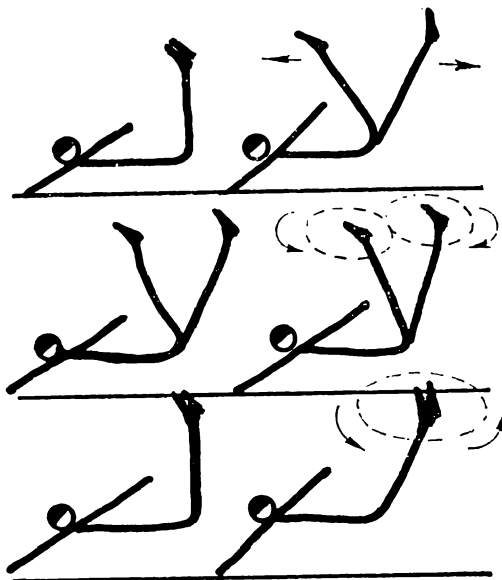


1. И. п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой. **Выполнение.** Переход из упора лежа на спине в «мост» на голове. Вдох перед началом упражнения, выдох в конце.

2. То же, но руки на поясе.

3. И. п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой. **Выполнение.** Передвижение по кругу в положении «мост» на голове в правую и левую стороны.

446.

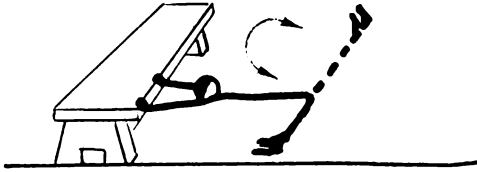


1. И. п. Лечь на спину, поднять ноги вертикально вверх, руки в стороны. **Выполнение.** Поочередно сводить и разводить прямые ноги вперед, назад, вправо, влево сериями из 4—8 повторений в одном направлении.

2. То же, но одновременные одноименные круги правой и левой ногой.

3. То же, но круговое вращение соединенных вместе ног по конусу в правую и левую стороны.

447.



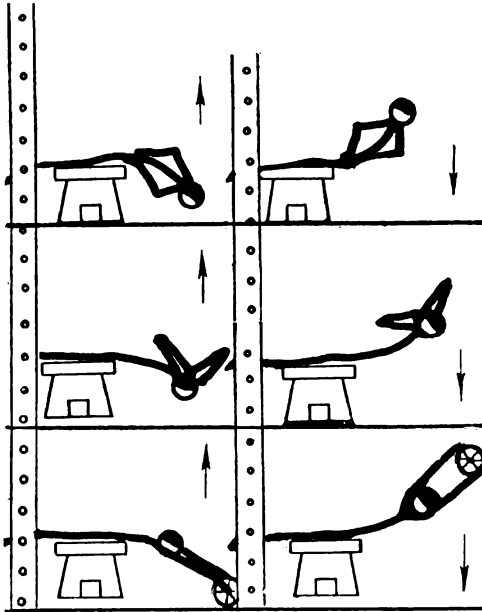
1. И. п. Лечь на спину, прямые ноги слева, руки на ширине плеч держат край гимнастической скамейки.

Выполнение. Переносить прямые ноги слева направо и наоборот под прямым углом.

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

3. То же, но в ногах зажат набивной мяч весом 3—5 кг.

448.



1. И. п. Лечь спиной на скамейку, закрепить ноги за рейки гимнастической стенки, руки на поясе.

Выполнение. Попеременные повороты туловища вправо и влево. При поворотах туловище не касается пола.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

449.



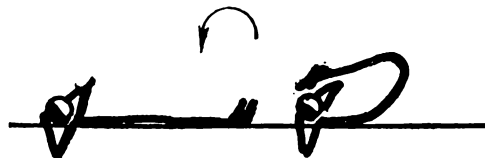
1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сгибать ноги в коленях, выпрямлять вертикально вверх и медленно опускать вниз.

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

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

450.



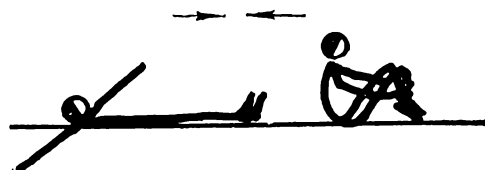
1. И. п. Лечь на спину, руки за головой.

Выполнение. Поднимать прямые ноги, касаясь носками ног пола за головой с последующим возвращением в исходное положение.

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

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

451.



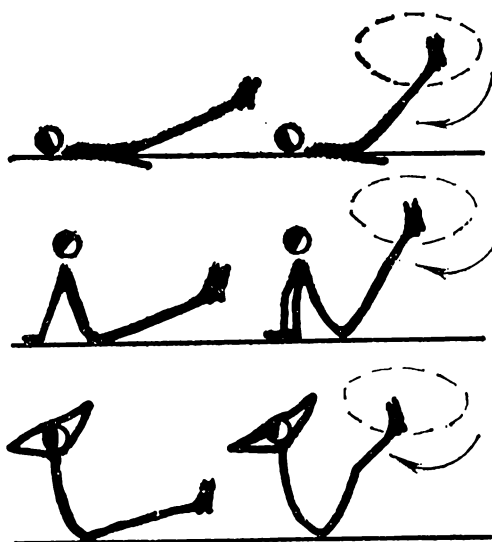
1. И. п. Лечь на спину, руки в стороны.

Выполнение. Переходить из положения лежа в сед, сгруппировав ноги захватом колен руками и наоборот.

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

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

452.



1. И. п. Лечь на спину, ноги на весу, руки вдоль туловища опираются о пол.

Выполнение. Вращать по конусу ноги сериями из 4—8 повторений в одну и другую сторону.

2. То же, но сед упор сзади, ноги вместе.

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

453.



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

Выполнение. Сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя их поочередно сверху и снизу.

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

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



454.



1. И. п. Лечь на спину, ноги на весу, руки вдоль туловища, опираются о пол.

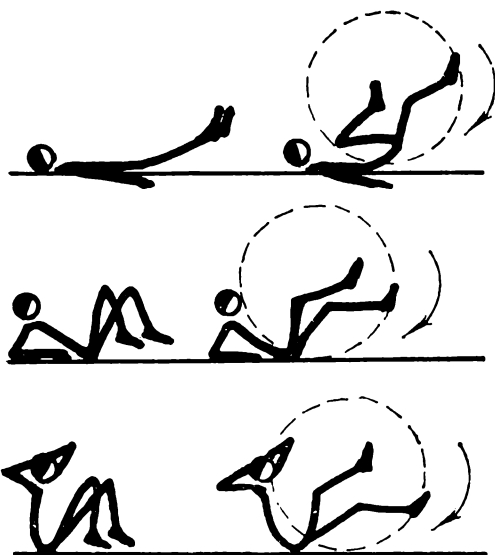
Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги за счет сгибания и разгибания в тазобедренном суставе, не касаясь пола.

2. То же, но сед с упором на локтях сзади, ноги вместе.

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



455.



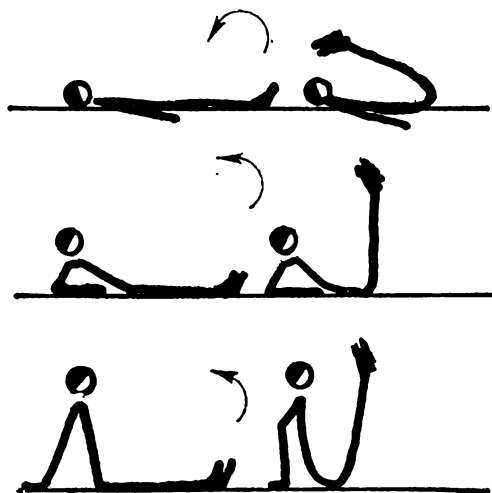
1. И. п. Лечь на спину, ноги на весу, руки вдоль туловища, опираются о пол.

Выполнение. Сгибать и разгибать ноги, выполняя движения по кругу.

2. То же, но сед упором на локтях сзади, ноги вместе.

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

456.



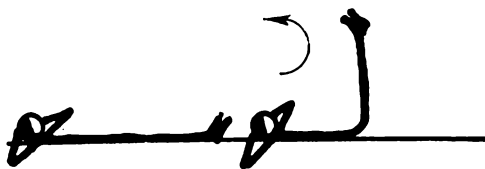
1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных суставах.

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

3. То же, но сед с опорой рук сзади.

457.



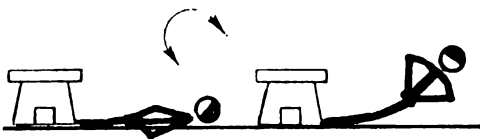
1. И. п. Лечь за спину, руки за головой.

Выполнение. Поднимать прямые ноги до горизонтального положения и опускать на пол.

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

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

458.

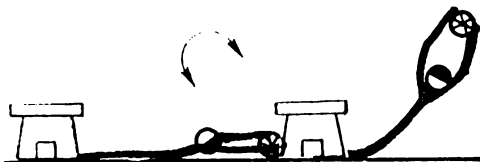
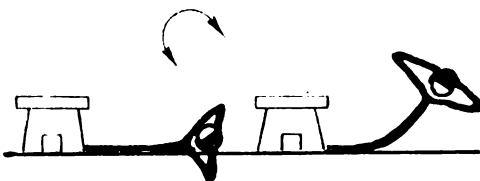


1. И. п. Лечь на спину, ноги под скамейку, руки на пояс.

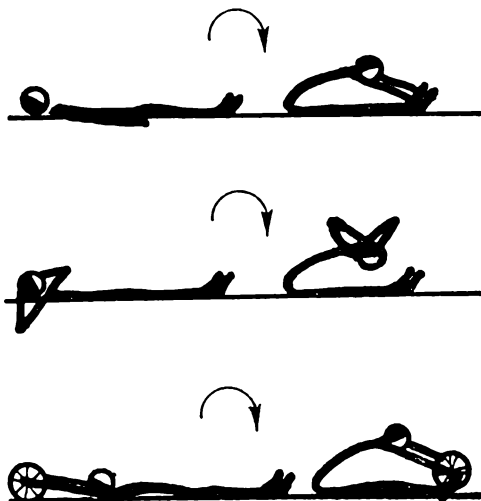
Выполнение. Попеременные повороты туловища вправо и влево. При поворотах не касаться пола.

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг.



459.



1. И. п. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела.

Выполнение. Наклоны к ногам, сгибать и разгибать туловище, касаясь руками носков ног.

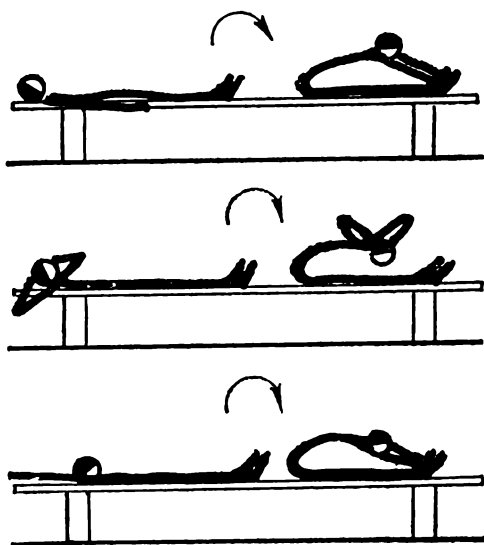
2. И. п. Лечь на спину, руки за головой.

Выполнение. Наклоны вперед, сгибать и разгибать туловище, касаясь головой коленей.

3. И. п. Лечь на спину, набивной мяч весом 1—3 кг сверху.

Выполнение. Наклоны с набивным мячом к ногам, сгибать и разгибать туловище, касаясь набивным мячом носков ног.

460.



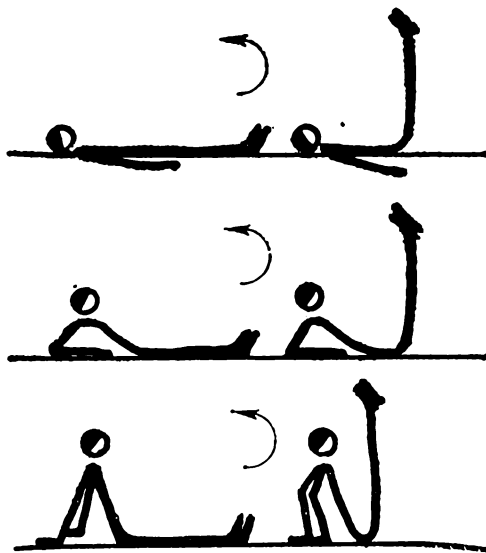
1. И. п. Лечь спиной на скамейку, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к ногам за счет сгибания и разгибания туловища.

2. То же, но лечь спиной на скамейку, руки за головой.

3. То же, но лечь спиной на скамейку, руки вверх.

461.



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

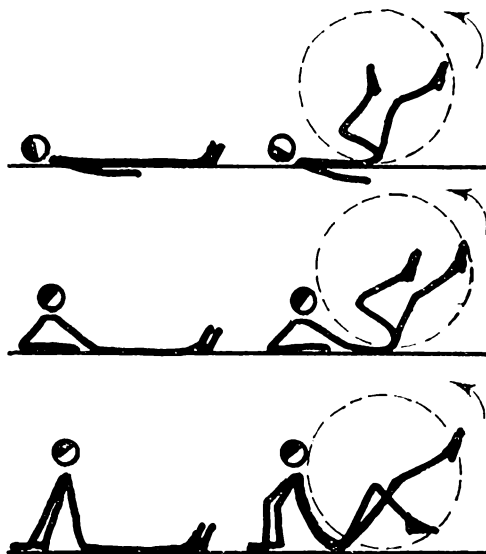
Выполнение. Сгибать до вертикального положения и разгибать прямые ноги, опираясь на руки.

2. И. п. Упор сидя на локтях сзади.

Выполнение. Поднимать до вертикального положения и опускать прямые ноги, опираясь на локти.

3. То же, но упор сидя сзади.

462.



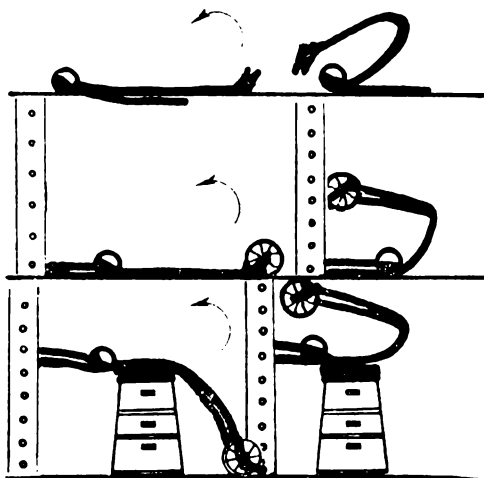
1. И. п. Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Выполнение. Вращать по кругу ноги, выпрямляя и сгибая колени.

2. То же, но упор на локтях сзади.

3. То же, но упор сидя сзади.

463.



1. И. п. Лежа спиной на полу, руки вдоль туловища.

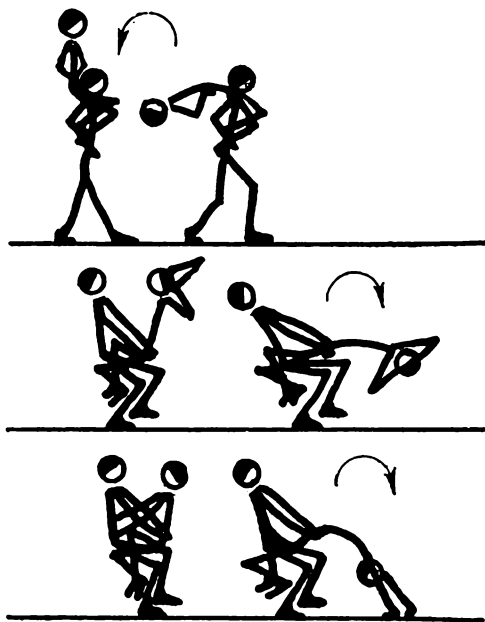
Выполнение. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими пола за головой с опорой руками о пол.

2. И. п. Лежа спиной на полу, взявшись за нижнюю рейку гимнастической стенки или скамейки. Ноги удерживают набивной мяч весом 1—3 кг.

Выполнение. Поднимать прямые ноги вверх и опускать в исходное положение, удерживая набивной мяч между ног.

3. То же, но лежа спиной на стопке плитов, матов или на скамейке, удерживать набивной мяч весом 3—5 кг между ног.

464.



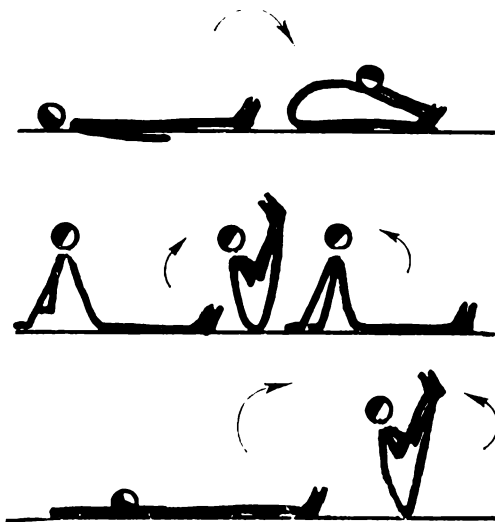
1. И. п. Первый партнер сидит на плечах второго, ногами захватив партнера сзади, второй стоит в шаге, руками удерживая сидящего на плечах за ноги.

Выполнение. Первый партнер делает наклоны назад, второй удерживает первого на плечах.

2. То же, но первый партнер сидит на бедрах второго, руки за головой, второй удерживает первого за поясницу.

3. То же, но первый партнер сидит на бедрах второго, руки на плечах партнера, второй удерживает первого за поясницу.

465.



1. И. п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к ногам с последующим возвращением в исходное положение. Наклоняясь, руками касаться носков ног, коленей не сгибать.

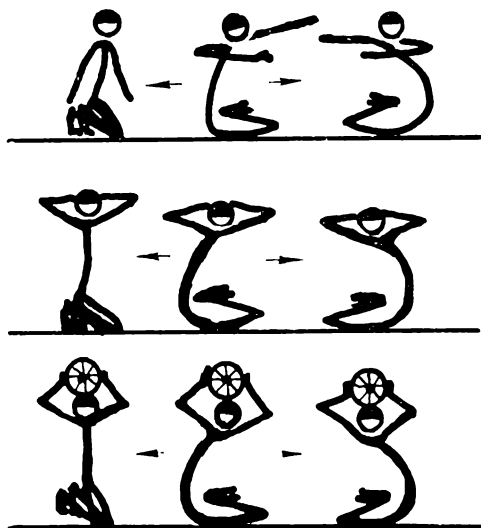
2. И. п. Упор сидя сзади.

Выполнение. Поднять ноги и сложиться в «перочинный ножик», захватив голени ног, с последующим возвращением в исходное положение.

3. И. п. Лечь на спину, руки вверх.

Выполнение. Поднять туловище, ноги и сложиться в «перочинный ножик» с последующим возвращением в исходное положение. Во время выполнения упражнения руками касаться носков ног, коленей не сгибать.

466.



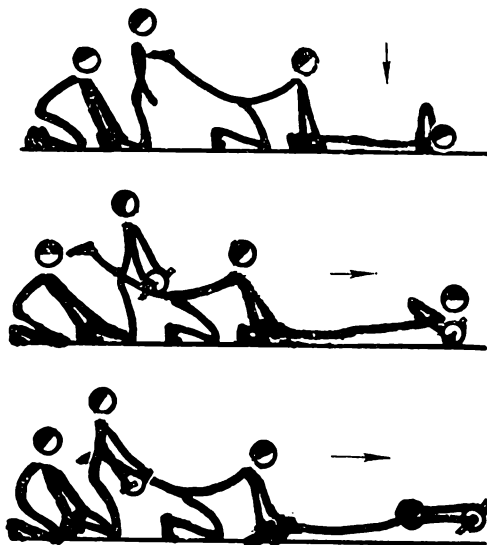
1. И. п. Стать на колени, руки внизу.

Выполнение. Смещая центр тяжести, не опираясь на руки, садиться справа и слева от ступней ног, сохраняя равновесие.

2. То же, но стоять на коленях, руки за головой.

3. То же, но стойка на коленях, набивной мяч весом 1—2 кг на голове.

467.



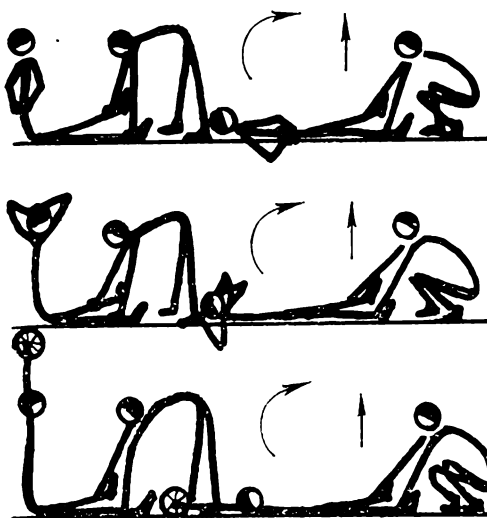
1. И. п. Первый партнер стоит на коленях, второй — в упоре на коленях с опорой рук о голень партнера.

Выполнение. Первый опускает и поднимает туловище в упор лежа на согнутых руках, второй одновременно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, чередуя упор на одном колене.

2. То же, но первый партнер опирается на гимнастический каток спереди.

3. То же, но первый партнер, опуская туловище, переходит при помощи катка в положение лежа руки вверх и наоборот.

468.



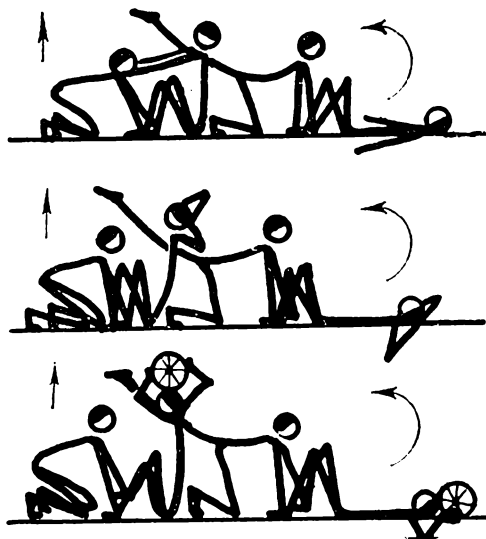
1. И. п. Первый партнер — сед ноги врозь, руки на поясе, второй — упор согнувшись, ноги врозь, колени прямые, взявшись за голени первого.

Выполнение. Первому — сгибать и разгибать туловище, руки на поясе, второму — чередовать упор согнувшись с упором присев.

2. То же, но первый держит руки за головой.

3. То же, но первый держит вверх набивной мяч весом 1—3 кг.

469.



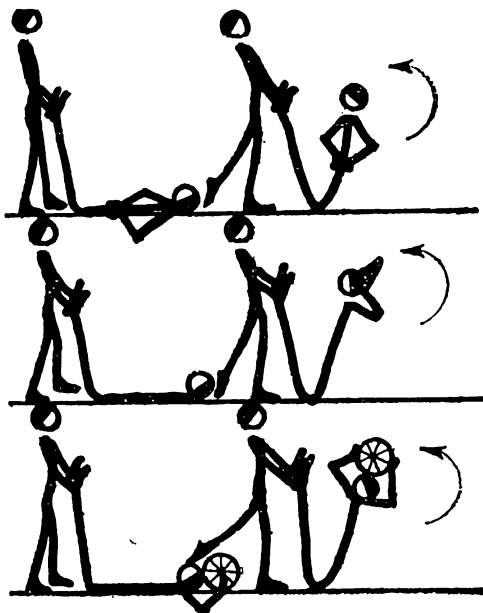
1. И. п. Первый партнер — упор на коленях с опорой рук о носки ног партнера, второй — сед, руки на плечах партнера.

Выполнение. Первый партнер отводит поочередно правую, левую ногу назад-вверх, прогибая спину, второй разгибает и сгибает туловище, касаясь пола спиной, а руками — плеч партнера.

2. То же, но второй — сед, руки за головой.

3. То же, но второй — сед, руки с набивным мячом весом 2—3 кг на голове.

470.



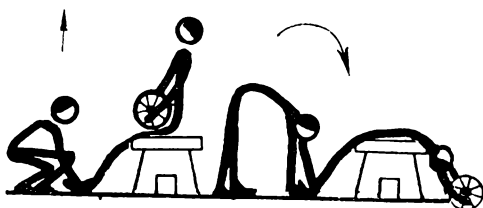
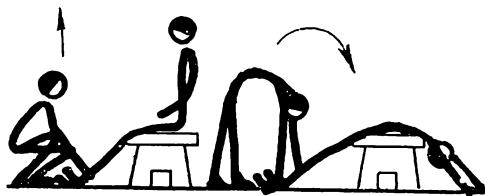
1. И. п. Первый партнер стоит и держит руками второго за носки ног, второй лежит на спине, ноги вверх, руки на поясе.

Выполнение. Второй партнер сгибает и разгибает туловище к ногам, первый отводит поочередно правую, левую ногу назад-вверх, прогибая спину.

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

3. То же, но у второго руки с набивным мячом 1—2 кг над головой.

471.



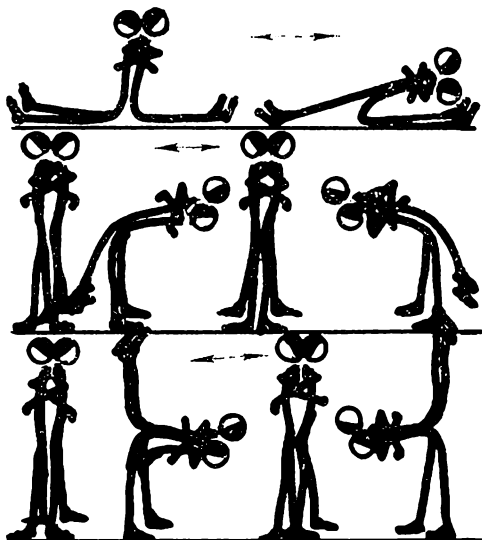
1. И. п. Первый партнер — сид на гимнастической скамейке, ноги прямые, второй — упор присев с опорой о ноги первого партнера.

Выполнение. Первый делает наклон назад с поворотом и касанием руками пола справа и слева, второй выпрямляет ноги в коленях, переходя в упор согнувшись.

2. То же, но первый держит в руках набивной мяч весом 1—3 кг.

3. То же, но первый держит в руках набивной мяч весом 3—5 кг.

472.



1. И. п. Партнеры сидят друг к другу спиной, ноги прямые, руки согнуты в локтях и соединены в замок.

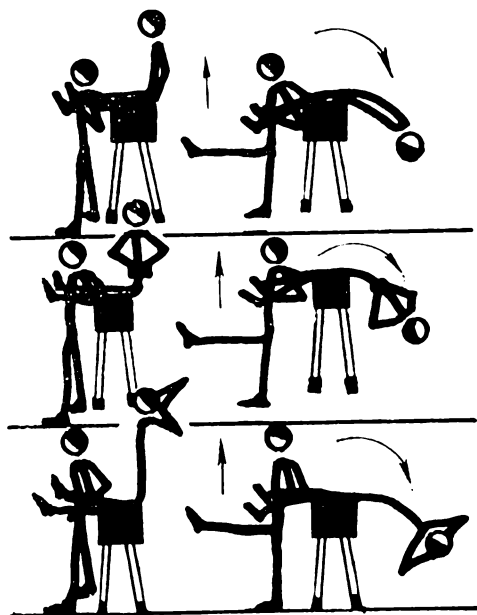
Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание туловища. Вдох при разгибании, выдох при сгибании.

2. И. п. То же, но партнеры стоят друг к другу спиной.

Выполнение. Поочередное сгибание и разгибание туловища до горизонтального положения с потряхиванием партнера в горизонтальном положении.

3. То же, но поочередное сгибание и разгибание туловища с поднятием ног до вертикального положения.

473.



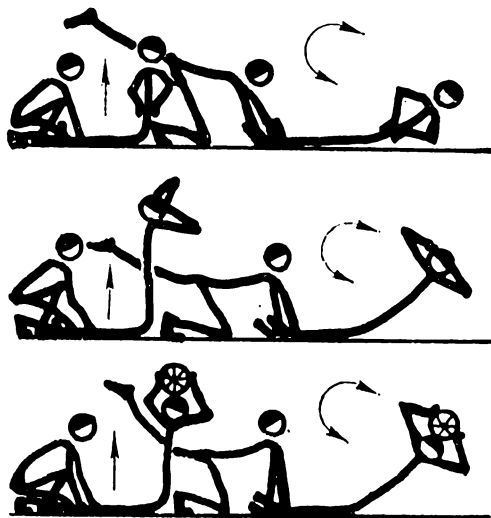
1. И. п. Первый партнер — сед на козле, ноги горизонтально, второй, — захватив прямые ноги партнера подмышки, стоит спиной к нему.

Выполнение. Первый сгибает и разгибает назад туловище, опираясь руками о козел, второй поднимает по очереди прямую ногу до горизонтального положения.

2. То же, но у первого руки на поясе.

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

474.



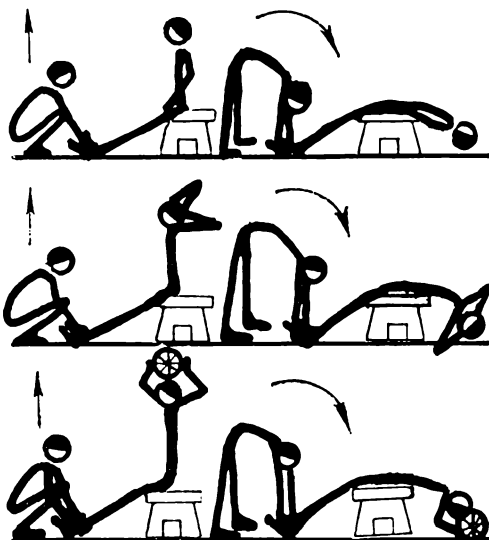
1. И. п. Первый партнер — сед, руки на поясе, второй — упор присев с опорой рук о голень партнера.

Выполнение. Первый партнер делает наклоны назад с поворотом в правую и левую стороны, второй — поочередно упор, стоя на одном колене, вторая поднята вверх-назад с прогибанием спины.

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

3. То же, но у первого руки с набивным мячом весом 2—3 кг на голове.

475.



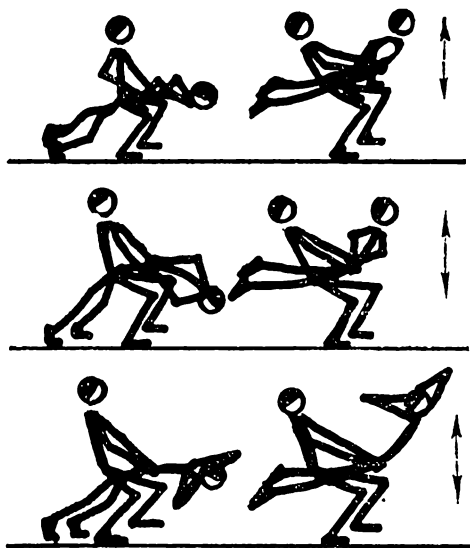
1. И. п. Первый партнер — сид на гимнастической скамейке, ноги прямые, второй — упор присев с опорой рук о голени партнера лицом к нему.

Выполнение. Первый сгибает и разгибает назад туловище, ухватившись руками за ближний край скамейки, второй сгибает и разгибает ноги в коленях в упоре, опираясь о голени партнера.

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

3. То же, но у первого руки с набивным мячом весом 1—3 кг над головой.

476.



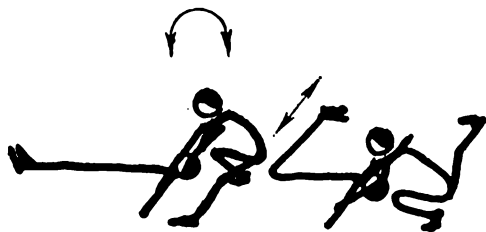
1. И. п. Второй партнер в полуприседе держит за туловище первого, первый — в смешанном упоре ногами о пол и руками о партнера.

Выполнение. Первый партнер поднимает туловище и руки, прогибая спину, второй удерживает и помогает ему, сохраняя равновесие.

2. То же, но первый лежит на коленях партнера, руки на поясе.

3. То же, но первый лежит на коленях партнера, руки за головой, ноги касаются пола.

477.



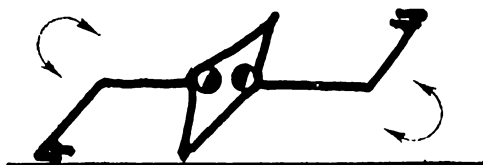
1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руки в стороны, второй — упор присев на одной ноге, другая в сторону, с опорой рук о лучезапястные суставы рук партнера.

Выполнение. Первый отводит прямые ноги, согнутые в тазобедренном суставе до 90° , поочередно в правую и левую стороны, второй переходит из упора присев с одной ноги на другую, выпрямляя ногу в коленном суставе.

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

3. То же, но у первого набивной мяч весом 3—4 кг зажат между голеностопами ног.

478.



1. И. п. Партнеры лежат на спине, взявшись руками вверх.

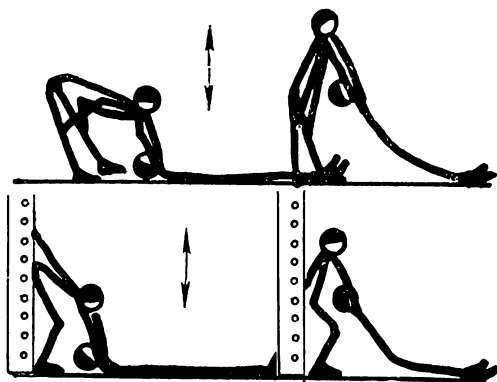
Выполнение. Одновременно перене-

сить прямые ноги в разноименные стороны, сначала сгибая их под углом 90° , затем опуская справа и слева.

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

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

479.



1. И. п. Первый партнер лежит на спине, руками захватив шею второго, второй стоит, наклонившись вперед, руками опираясь о колени.

Выполнение. Поднимать и опускать лежащего партнера, выпрямляя и сгибая спину.

2. То же, но второй стоит спиной к гимнастической стенке в полуприседе, взявшись руками за рейку сзади.

3. То же, но второй стоит спиной к гимнастической стенке, наклонившись вперед, взявшись за рейку сзади.

480.



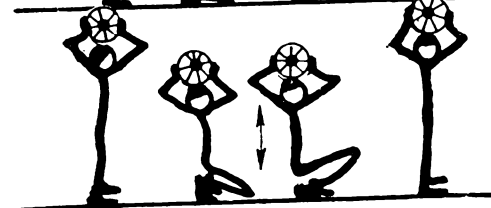
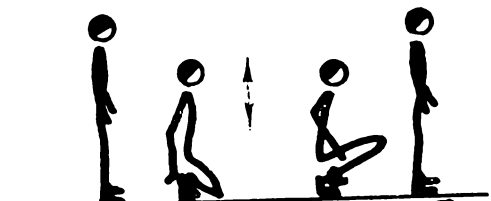
1. И. п. Первый партнер лежит на животе, руки на поясе, второй — упор присев с опорой о голени партнера.

Выполнение. Первый поднимает и опускает туловище, прогибая спину и отводя локти назад, второй выпрямляет и сгибает ноги в коленях.

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

3. То же, но у первого руки вверх.

481.



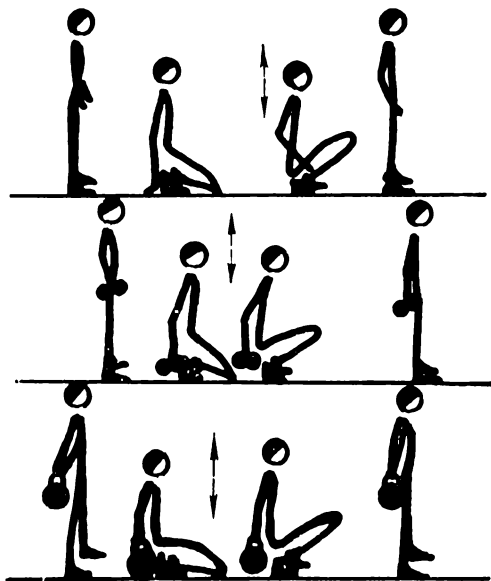
1. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Мягко опуститься на колени, без маха рук встать в исходное положение (опускаясь на колени, спину держать прямо, руками касаться пяток).

2. То же, но руки за головой.

3. То же, но набивной мяч весом 3—5 кг за головой.

482.



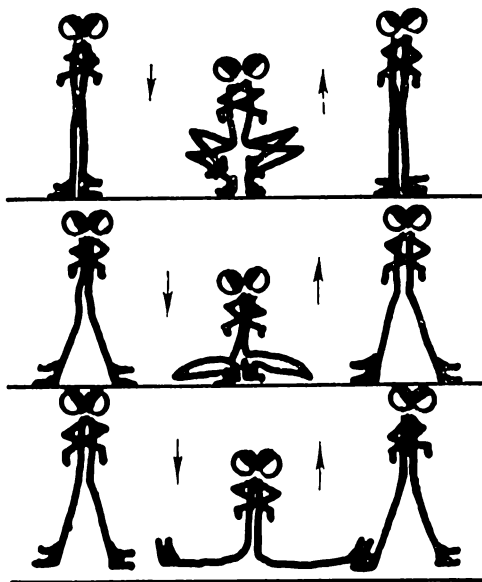
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение. Глубокие приседания с касанием руками пяток.

2. То же, но сзади в руках гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но сзади в руках гиря весом 16 кг.

483.



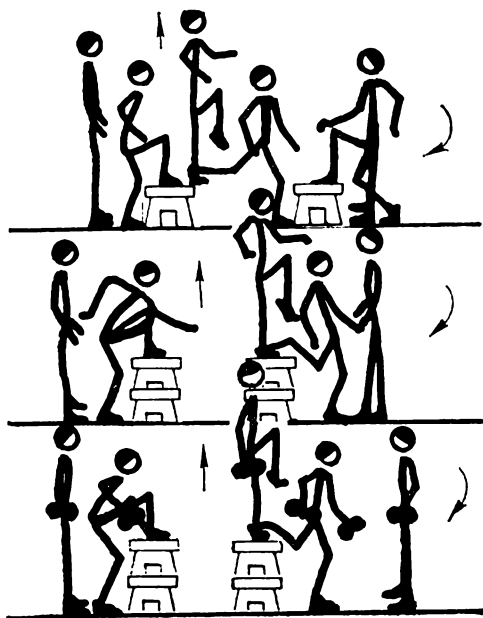
1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу и захватом рук в локтевых суставах.

Выполнение. Одновременные приседания.

2. То же, но соприкасаясь спинами.

3. То же, но переходить в сед, выпрямляя ноги в коленях.

484.



1. И. п. Основная стойка.

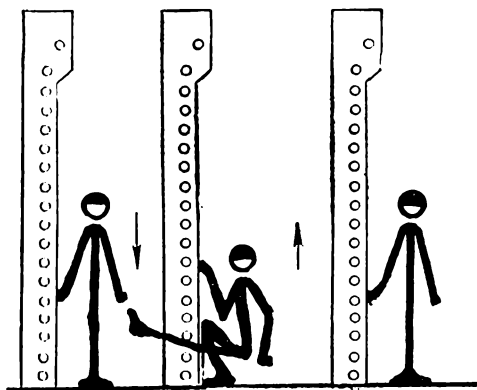
Выполнение. Наступание на скамейку правой ногой, сойти, повернуться и то же выполнить левой ногой. При наступании выпрямлять ногу полностью, поднимаясь на носок.

2. И. п. Основная стойка.

Выполнение. Поочередное наступание на двойную скамейку шагом правой. Шагом левой сойти, повернуться кругом и повторить упражнение, начиная с левой, и т. д.

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

485.



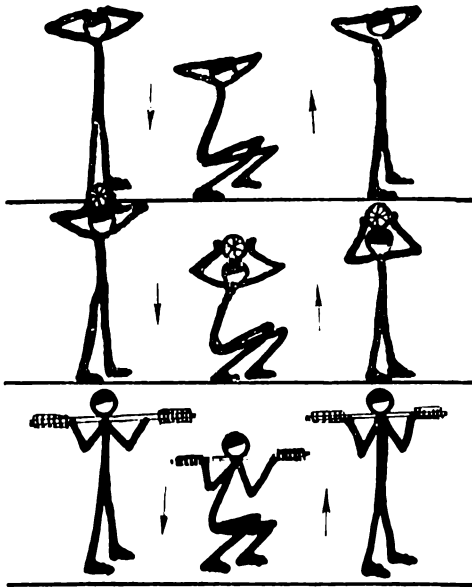
1. И. п. Стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одноименной рукой за рейку.

Выполнение. Присесть и встать на одной ноге, вынося другую вперед.

2. То же, но в руке гантель весом 3—5 кг.

3. То же, но в руке гантель весом 5—8 кг.

486.



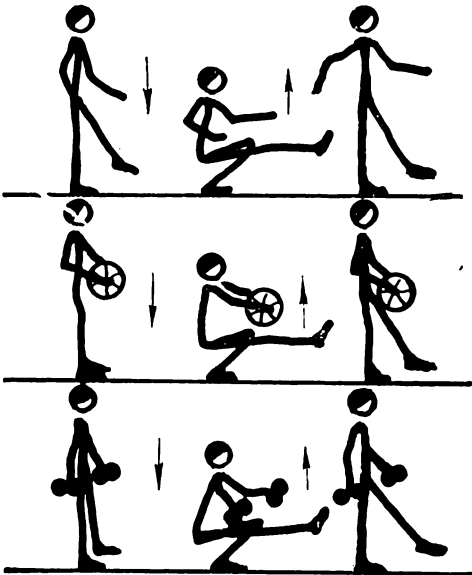
1. И. п. Основная стойка, руки за головой.

Выполнение. Глубокие приседания на обеих ногах. Голову и плечи держать прямо, локти отвести назад.

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

3. То же, но на плечах гриф от штанги.

487.



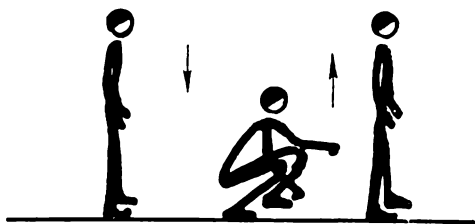
1. И. п. Стойка на одной ноге, вторая впереди, руки впереди.

Выполнение. Поочередные глубокие приседания на одной ноге с выносом другой вперед, балансируя руками.

2. То же, но в руках набивной мяч весом 1—3 кг. Приседая, руки с набивным мячом вперед.

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

488.



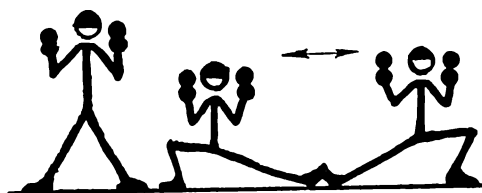
1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно.

Выполнение. Приседания с выносом рук в стороны.

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

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

489.



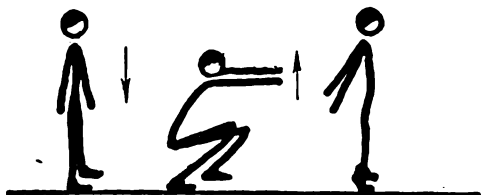
1. И. п. Низкий присед, гантели весом 3—4 кг у плеч.

Выполнение. Поочередное перенесение центра тяжести с одной ноги на другую, не наклоняя плеч и сохраняя осанку, выпрямляя полностью опорную ногу.

2. То же, но гантели весом 5—8 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

490.

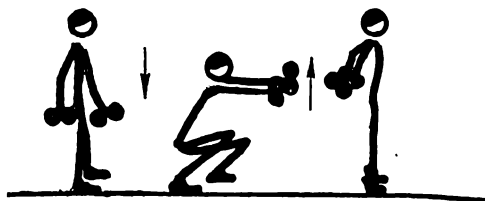


1. И. п. Основная стойка.

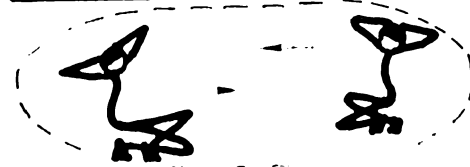
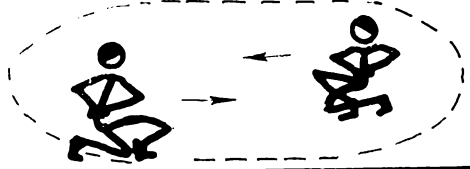
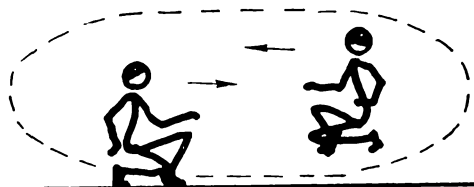
Выполнение. Присесть с выносом рук вперед и вставать, поднимаясь на носки, отводя руки назад.

2. То же, но в руках гантели весом 3—5 кг.

3. То же, но в руках гантели весом 8—10 кг.



491.



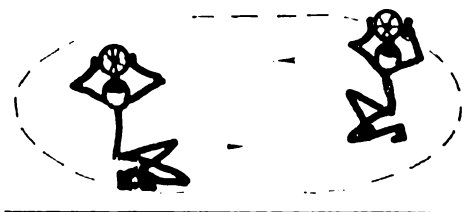
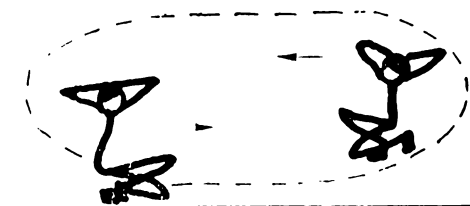
1. И. п. Низкий присед, руки произвольно.

Выполнение. Ходьба с продвижением вперед по замкнутому кругу. При передвижении голову не наклонять, спину держать прямо.

2. То же, но руки на поясе.

3. То же, но руки за головой.

492.



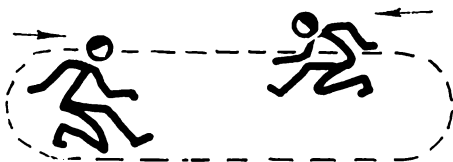
1. И. п. Низкий присед, руки на голове.

Выполнение. Ходьба с продвижением вперед по замкнутому кругу. При передвижении спину и голову держать прямо, локти отвести назад.

2. То же, но на голове набивной мяч весом 1—3 кг.

3. То же, но на голове набивной мяч весом 3—5 кг.

493.



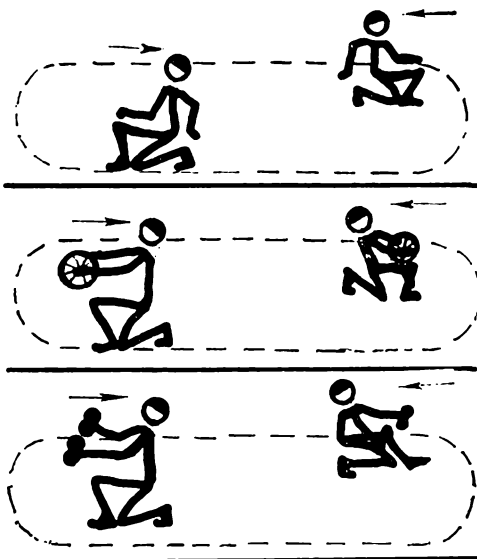
1. И. п. Низкий присед, руки произвольно.

Выполнение. Ходьба с продвижением вперед по замкнутому кругу.

2. То же, но гантели весом 4—5 кг.

3. То же, но гантели весом 8—10 кг.

494.



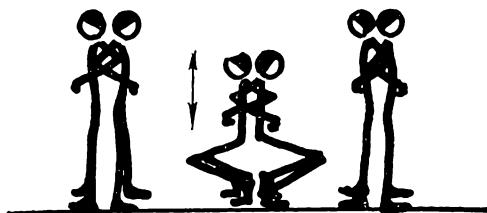
1. И. п. Низкий присед, руки вперед.

Выполнение. Ходьба спиной вперед с продвижением назад по замкнутому кругу. Передвигаясь, плечи и голову держать прямо, сохраняя устойчивое положение за счет балансирования рук.

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

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

495.



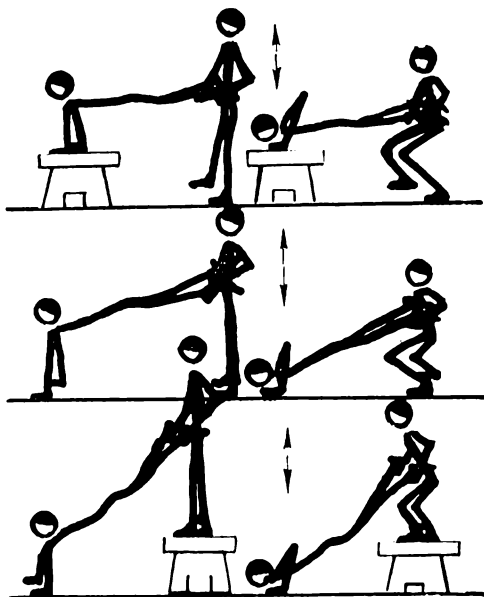
1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, с захватом рук в локтевых суставах.

Выполнение. Одновременные полуприседания, удерживая прямую спину.

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

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

496.

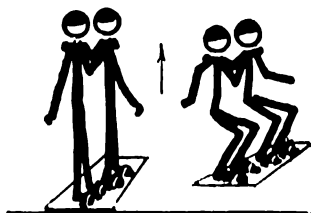


1. И. п. Первый партнер — упор лежа с опорой о скамейку, второй стоит сзади и держит первого за ноги. **Выполнение.** Первый партнер сгибает и разгибает руки, второй одновременно с первым приседает и встает, удерживая партнера за ноги.

2. То же, но первый — лежа на полу.

3. То же, но первый — упор лежа на полу, второй стоит на скамейке.

497.

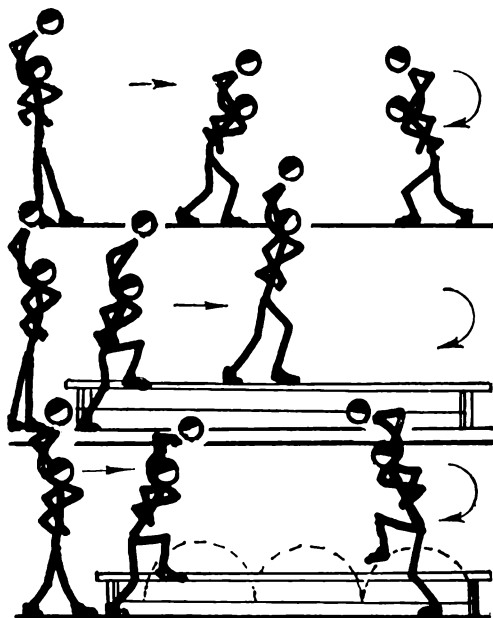


1. И. п. Стоять на фанерной площадке размером 30×30 см, закрепив ноги в ремни. **Выполнение.** Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую стороны.

2. То же, но с продвижением вокруг гимнастической скамейки.

3. То же, но с продвижением вперед «восьмеркой».

498.



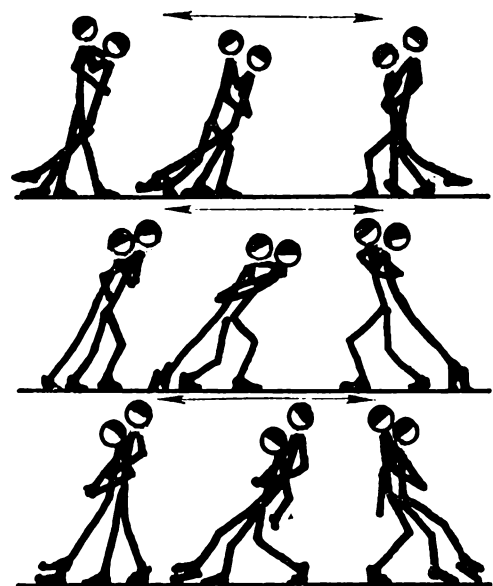
1. И. п. Первый партнер сидит на спине второго, руками держится за его плечи, второй поддерживает партнера за бедра.

Выполнение. Перенос партнера верхом на спине по отрезкам прямой (25—30 м).

2. То же, но передвигаться по гимнастической скамейке.

3. То же, но переступая через гимнастическую скамейку змейкой.

499.



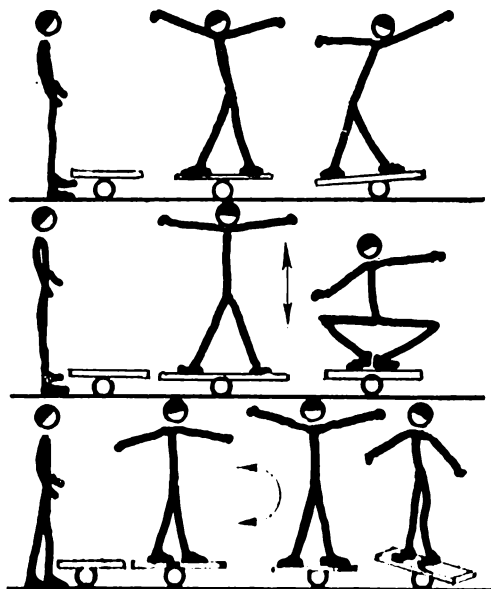
1. И. п. Первый партнер полулежит на руках второго, держась за шею, второй держит первого, сцепив руки в замок.

Выполнение. Перенос партнера (волоком) на руках по отрезкам прямой (15—30 м).

2. То же, но первый партнер стоит лицом ко второму, захватив его за шею, второй поддерживает партнера за поясницу.

3. То же, но первый партнер полулежит, опираясь плечами о партнера, второй поддерживает партнера подмышки.

500.



1. И. п. Стойка ноги на ширине плеч, лицом к балансировочной площадке, лежащей на малом набивном мяче.

Выполнение. Прыжком двумя стать на площадку, ноги на ширине плеч и сохранять равновесие, балансируя руками, ногами и туловищем.

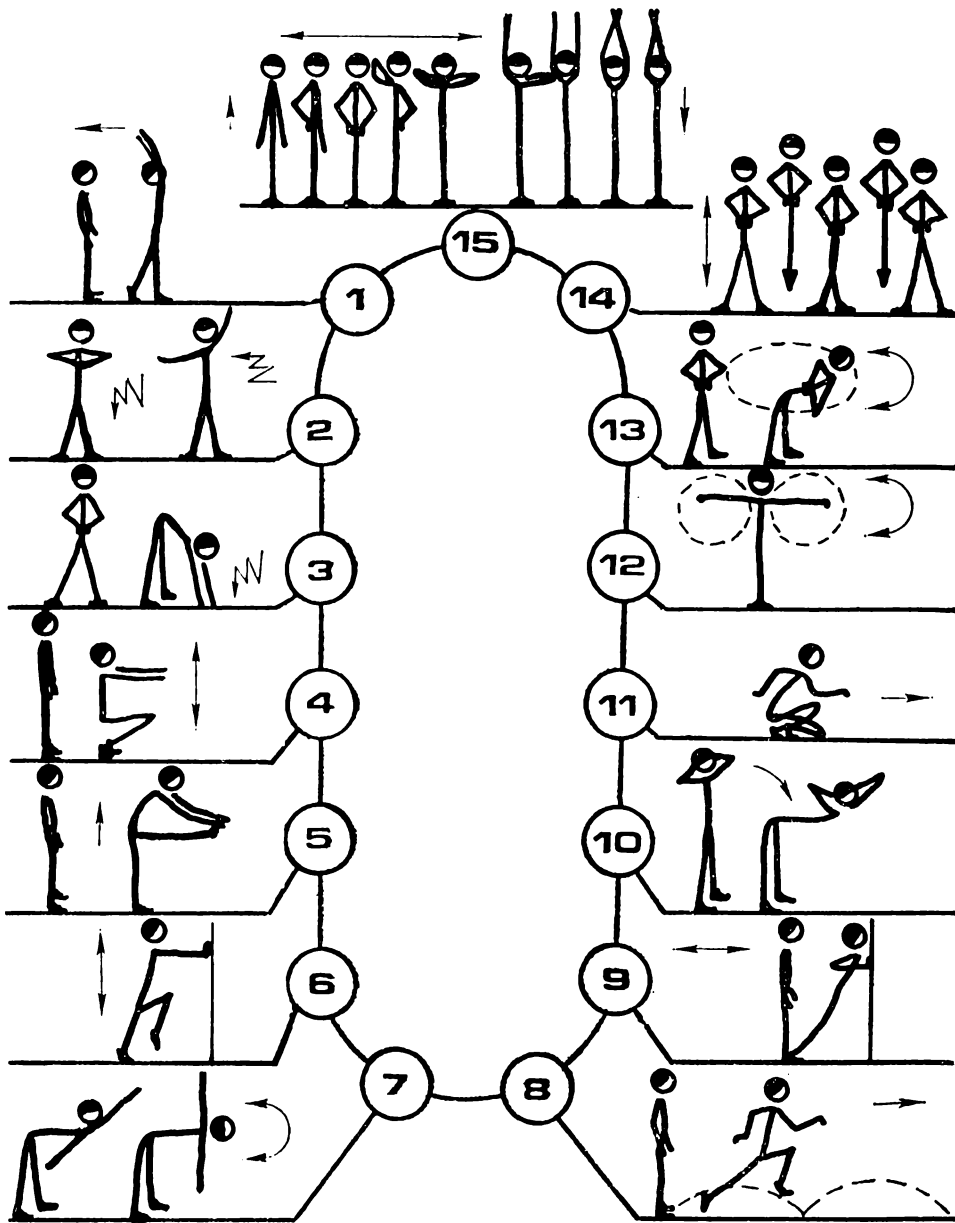
2. То же, но, став на балансировочную площадку, приседать, сохраняя равновесие при помощи рук, ног и туловища.

3. То же, но, сохраняя равновесие, поворачиваться в разные стороны.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики

1. Из положения основной стойки отведение рук вверх-назад с поочередным отставлением ноги назад на носок.
 2. Из положения ноги врозь, руки перед грудью рывки согнутыми руками с поворотом влево (вправо) и рывки прямыми руками.
 3. Из положения стойки ноги врозь, руки на поясе наклоны к ногам с последующим возвращением в исходное положение.
 4. Из положения основной стойки приседание с выносом рук вперед.
 5. Из положения основной стойки поочередные махи ногами вверх с одновременным касанием их руками и с последующим возвращением в исходное положение.
 6. Из положения упор стоя у стены бег в быстром темпе на носках с высоким подниманием бедра.
 7. Из положения наклона вперед руки в стороны, ноги врозь вращение рук с фиксацией головы.
 8. Из положения основной стойки прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки.
 9. Из положения основной стойки переход в упор о стенку стоя с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.
 10. Из положения основной стойки, руки за головой наклоны вперед до горизонтального положения, голову приподнять (смотреть вперед) с последующим возвращением в исходное положение.
 11. Из положения низкого приседа ходьба гусиным шагом вперед.
 12. Из положения основной стойки, руки в стороны вращение рук вперед и назад.
 13. Из положения ноги врозь, руки на поясе вращение туловища влево и вправо.
 14. Из положения ноги врозь, руки на поясе прыжки поочередно ноги скрестно, ноги врозь.
 15. Из положения основной стойки поочередная постановка рук на пояс, на плечи, два хлопка с последующим возвращением в исходное положение и выполнение двух хлопков о бедра.
- Все упражнения выполняются на 16 счетов.

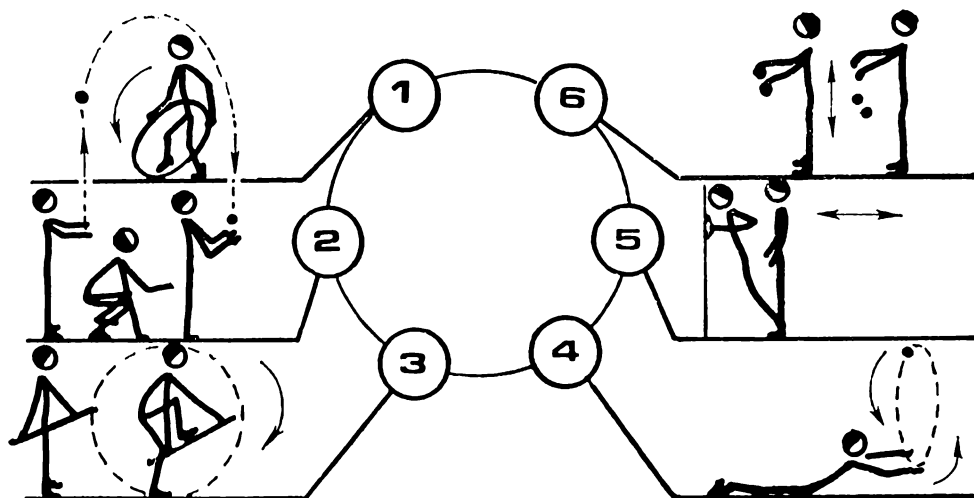
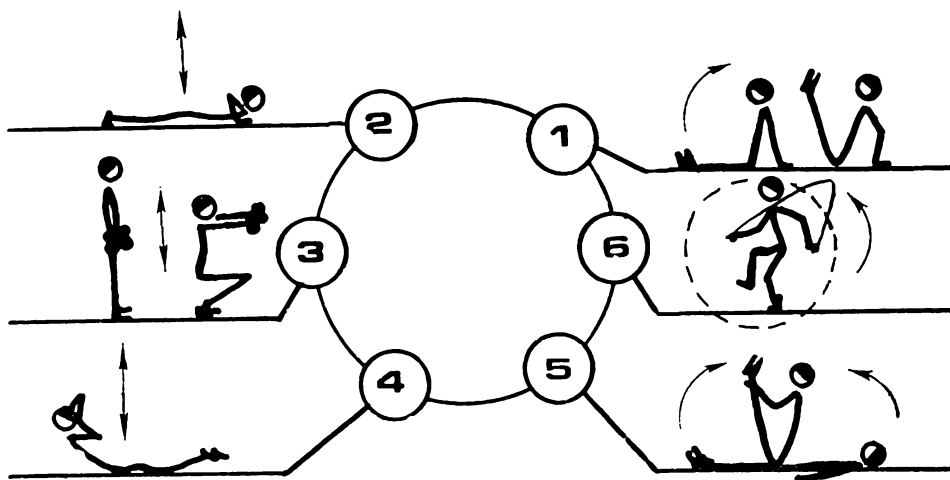


2. Комплекс упражнений для индивидуальных занятий (силовая направленность)

1. Из положения сед руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из положения упор лежа на полу отжимание от пола, сгибая и выпрямляя руки.
3. Из положения основной стойки приседание с выносом рук с гантелями вперед и с последующим возвращением в исходное положение.
4. Из положения лежа на животе, руки за головой поднимание и опускание туловища, отводя голову и локти назад, прогибая спину.
5. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища одновременно поднимать и опускать ноги с туловищем, складываясь в «перочинный ножик».
6. Из положения основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

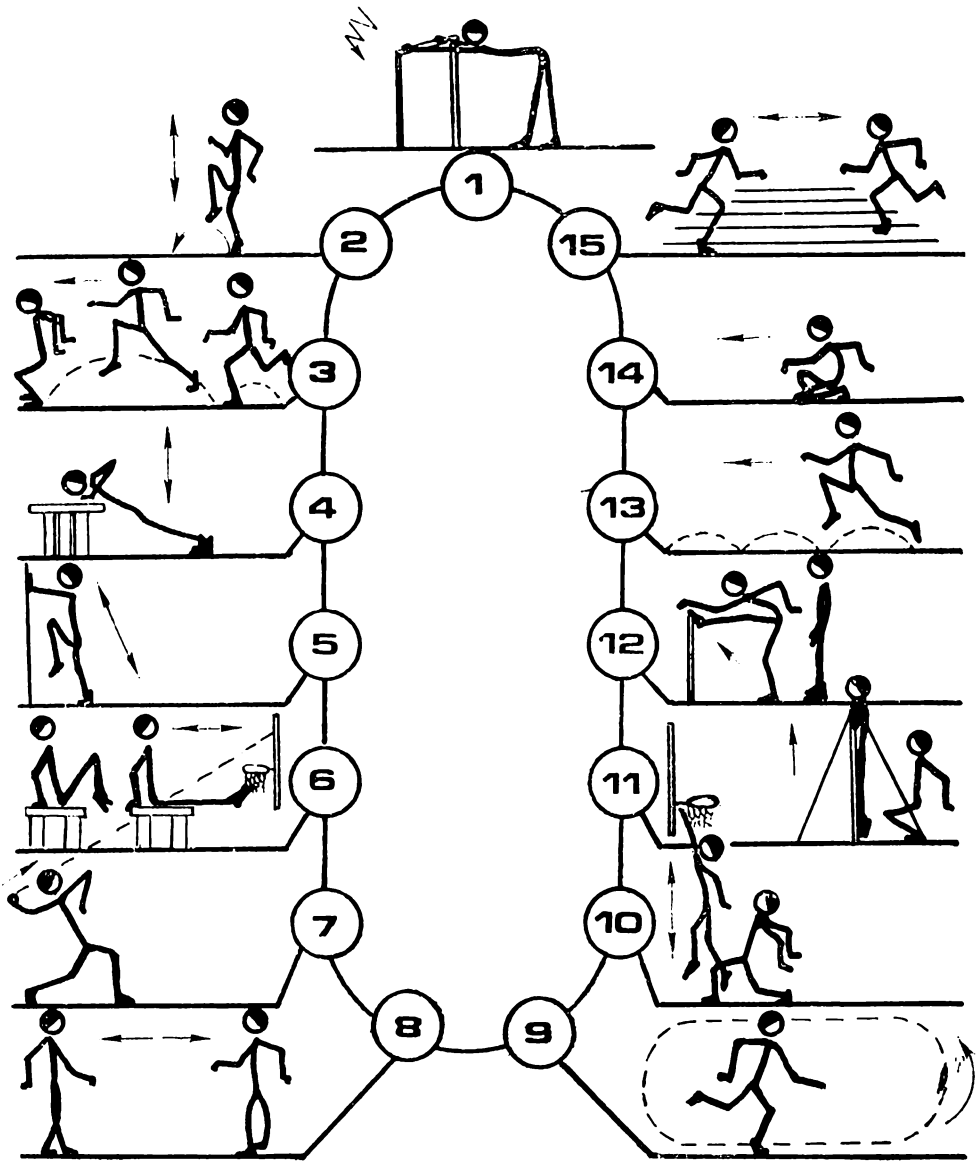
3. Комплекс для индивидуальных занятий (направлен на развитие ловкости)

1. Из положения основной стойки (обруч перед грудью) прыжки через вращающийся вперед обруч.
2. Из положения основной стойки (в руках теннисный мяч) подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
3. Из положения основной стойки (гимнастическая палка внизу) поочередное перешагивание с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
4. Из положения лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
5. Из положения основной стойки переход в упор о стенку стоя с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.
6. Из положения основной стойки (в руках теннисные мячи) выпуск и ловля мячей (жонглирование).



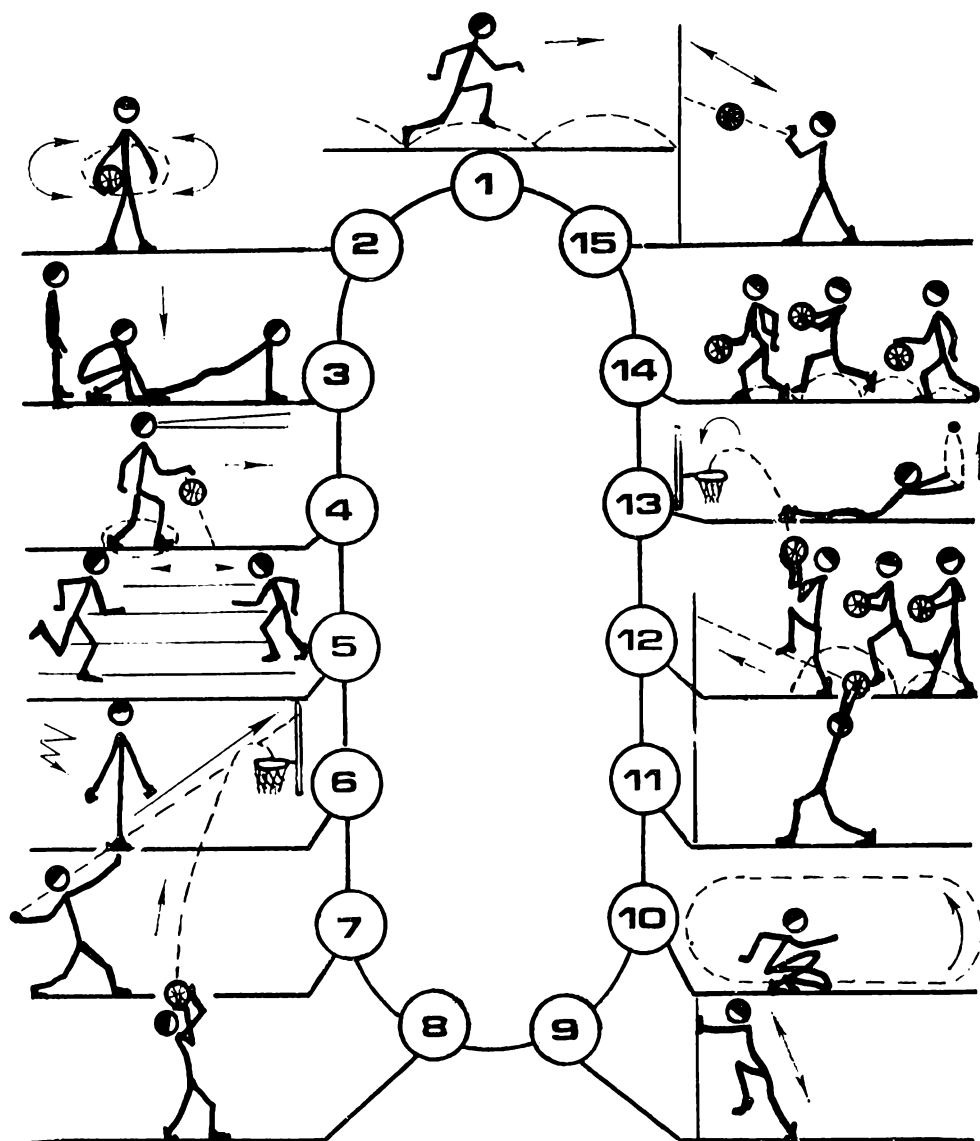
4. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике (на воздухе)

1. Из положения упора стоя согнувшись с опорой рук о барьер покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Из положения основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнения.
4. Из положения упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
5. Из положения упора стоя у стены бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из положения упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Из положения стойка ноги врозь ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10—20 м.
9. Из положения высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150—200 м.
10. Из положения основной стойки прыжки с места с доставанием баскетбольного щита.
11. Из положения основной стойки подтягивание прыжком на перекладине.
12. Из положения основной стойки поочередное наступание на барьер с отведением одноименной руки назад, а разноименной — вперед, с наклоном туловища вперед.
13. Из положения основной стойки прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки.
14. Из положения низкого приседа передвижение гусиным шагом вперед по прямой или по кругу.
15. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20—30 м с повторением 4—6 раз.



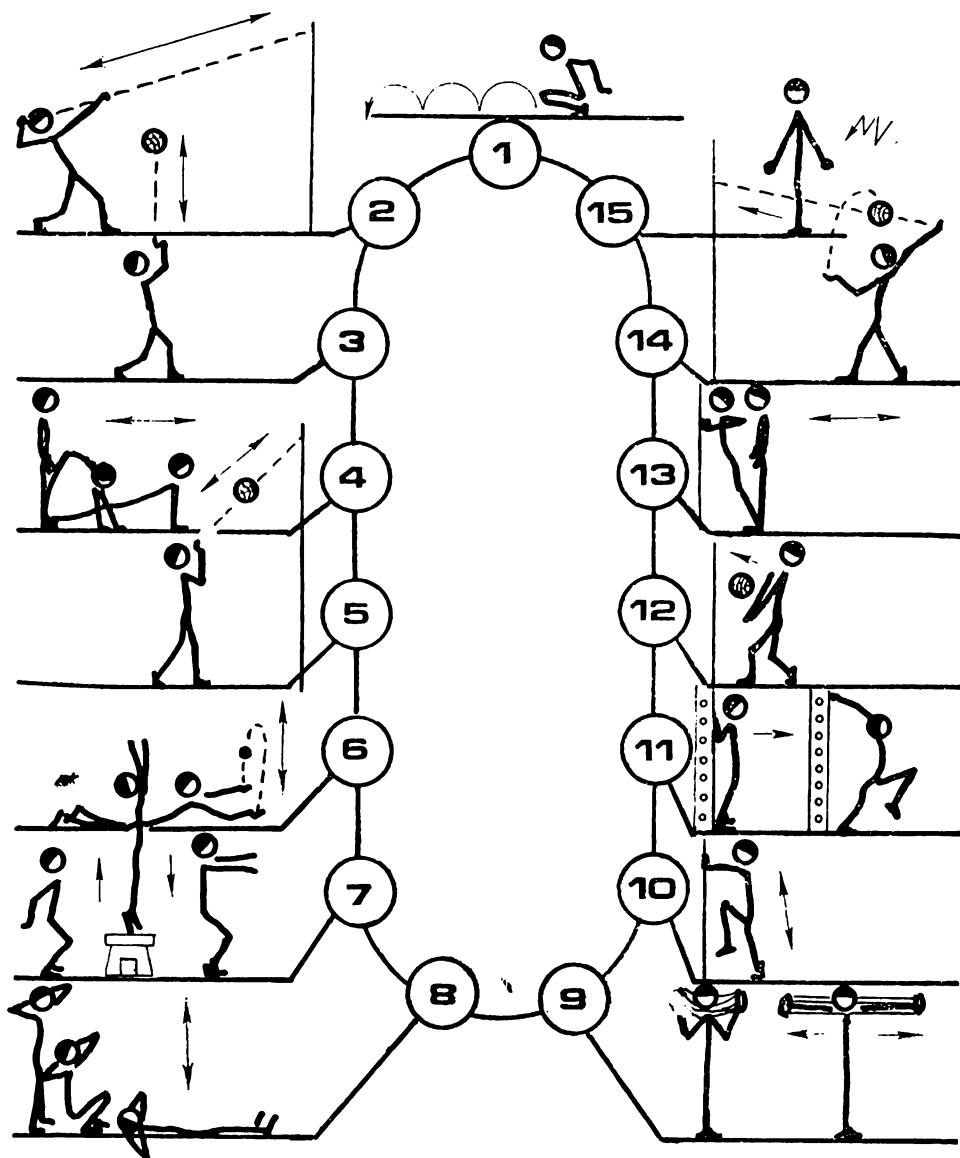
5. Комплекс упражнений для уроков по баскетболу (в спортзале)

1. Из положения основной стойки прыжки в шаге с ноги на ногу, через линейки.
2. Из положения ноги на ширине плеч передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Из положения основной стойки переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4—6 раз.
6. Из положения основной стойки сжатие и разжатие кистевого эспандера.
7. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Из положения стойки баскетболиста (мяч вверх) броски по кольцу с близких точек.
9. Из положения упора стоя у стены бег в быстром темпе с высоким подниманием коленей.
10. Из положения низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Из положения основной стойки (баскетбольный мяч вверх) передача мяча двумя руками при помощи стенки.
12. Из положения шага левой с ударом мяча о пол и двумя прыжковыми шагами с мячом в руках бросок мяча в прыжке по кольцу.
13. Из положения лежа на животе, теннисный мяч в правой руке поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед в чередовании с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Из положения шага (баскетбольный мяч перед грудью) передача двумя руками от груди в стенку.



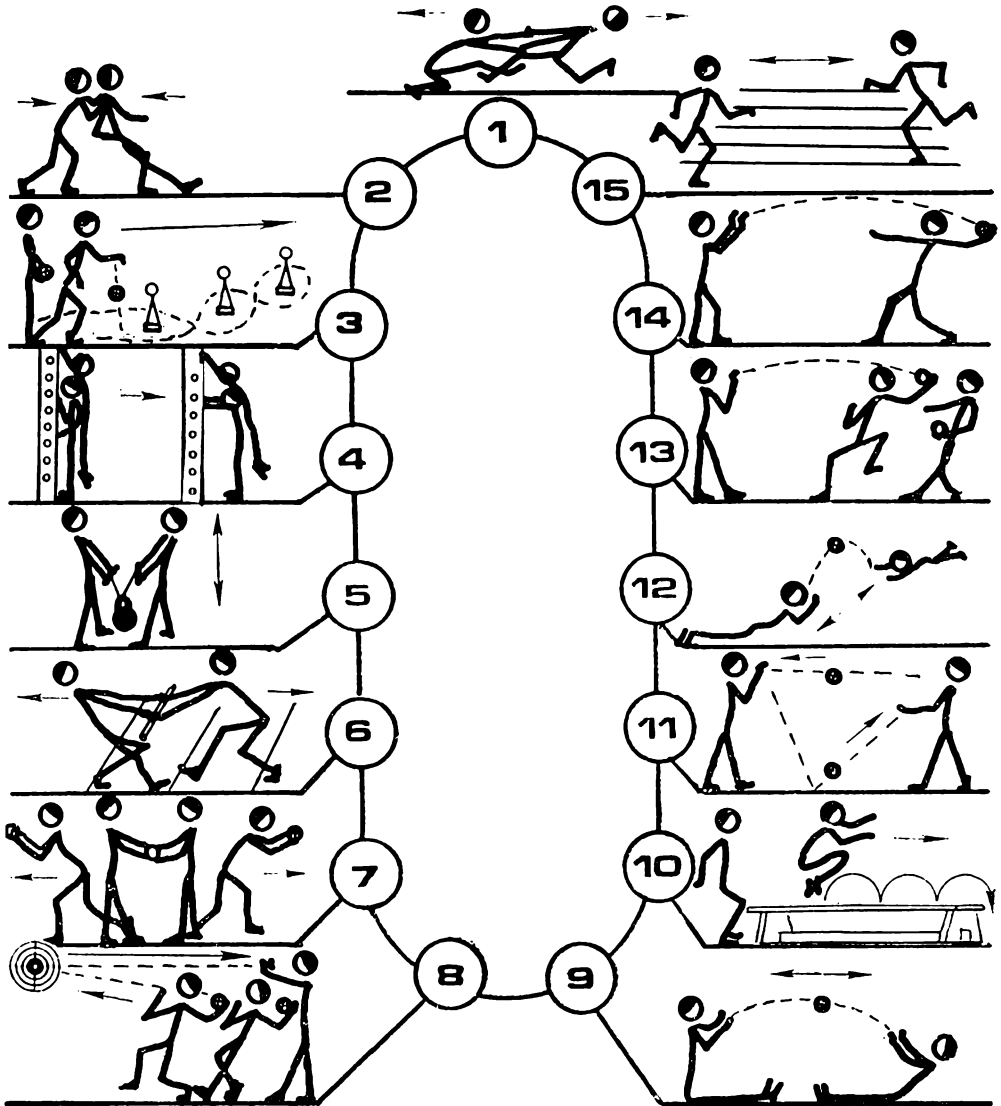
6. Комплекс упражнений для уроков по волейболу (в спортзале)

1. Из положения низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Из положения основной стойки (волейбольный мяч перед грудью) передача над собой.
4. Из положения основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Из положения основной стойки (волейбольный мяч перед грудью) верхняя передача мяча при помощи стенки.
6. Из положения лежа на животе (теннисный мяч в правой руке) поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Из положения основной стойки прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Из положения основной стойки (руки за головой) переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Из положения основной стойки (эспандер сзади) растягивание эспандера в стороны.
10. Из положения упор стоя у стенки бег с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Из положения стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч) прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
12. Из положения основной стойки (волейбольный мяч внизу) нижняя передача мяча при помощи стенки.
13. Из положения основной стойки переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.
14. Из положения подбрасывания волейбольного мяча вверх над собой верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
15. Из положения основной стойки сжатие и разжимание кистевого эспандера.



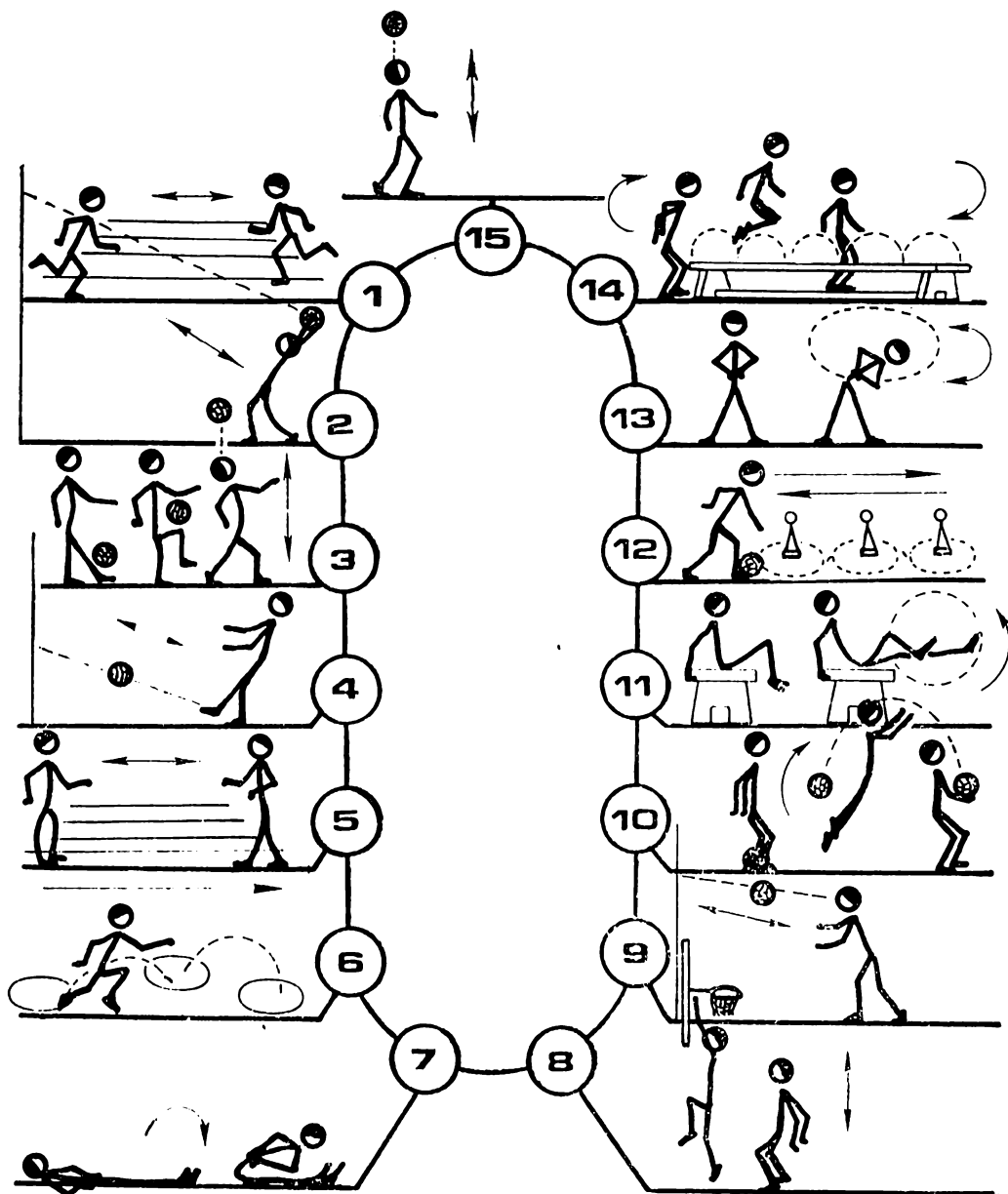
7. Комплекс парных упражнений для уроков по гандболу (в спортзале)

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону.
2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами).
3. Ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.
4. Из положения «первый стоит лицом к гимнастической стенке, второй висит спиной на гимнастической стенке» за плечи отведение назад первым второго.
5. Партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом.
6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ.
7. Передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки.
8. Броски в цель с расстояния 3 м при помощи скрестного шага и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером.
9. Передача двумя руками от груди гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3 м.
10. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания.
11. Перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3 м.
12. Передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2 м.
13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.
14. Передача мяча между партнерами толчком одной руки сбоку, с места на расстоянии 3 м.
15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.



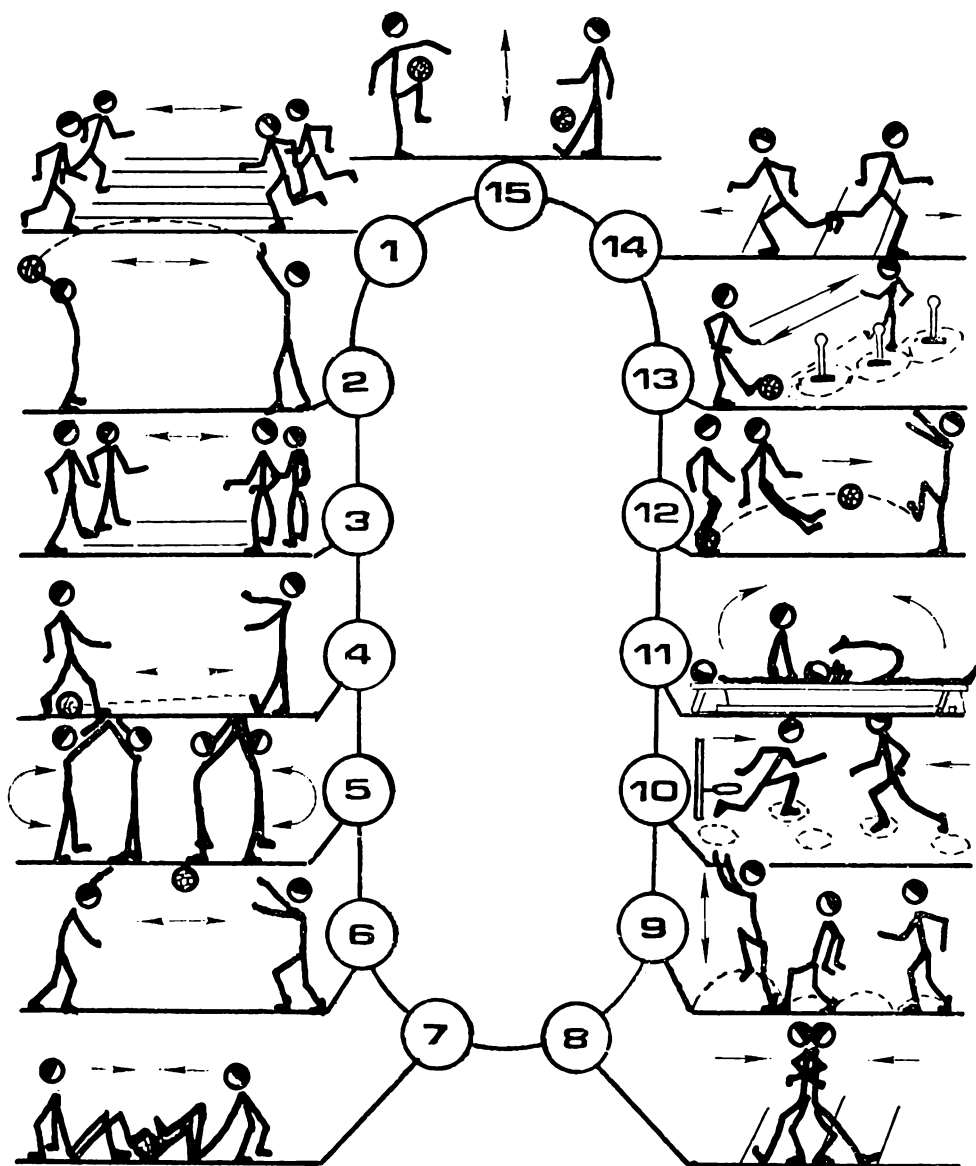
8. Комплекс упражнений для уроков по футболу (в спортзале)

1. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Из положения ноги на ширине плеч (баскетбольный мяч вверх за головой) броски и ловля мяча с ударом о стенку.
3. Жонглирование футбольным мячом при помощи голеностопа ноги, бедра и головы.
4. Игра ногами о стенку футбольным мячом.
5. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.
6. Из положения высокого старта бег по кочкам прыжками.
7. Из положения лежа на спине (руки на поясе) наклоны к прямым ногам.
8. Прыжком с места (толчком двух ног) доставание кистью края баскетбольного щита.
9. Игра головой с футбольным мячом в стенку.
10. Из положения «футбольный мяч между голеньями ног» броски через себя с последующей ловлей мяча.
11. Из положения седа в упоре сзади на скамейке (ноги в группировке) «педалирование».
12. Ведение мяча с обводкой стоек (дриблинг).
13. Из положения ноги на ширине плеч, руки на поясе вращение туловища влево и вправо поочередно.
14. Прыжки через скамейку змейкой.
15. Жонглирование футбольного мяча головой.



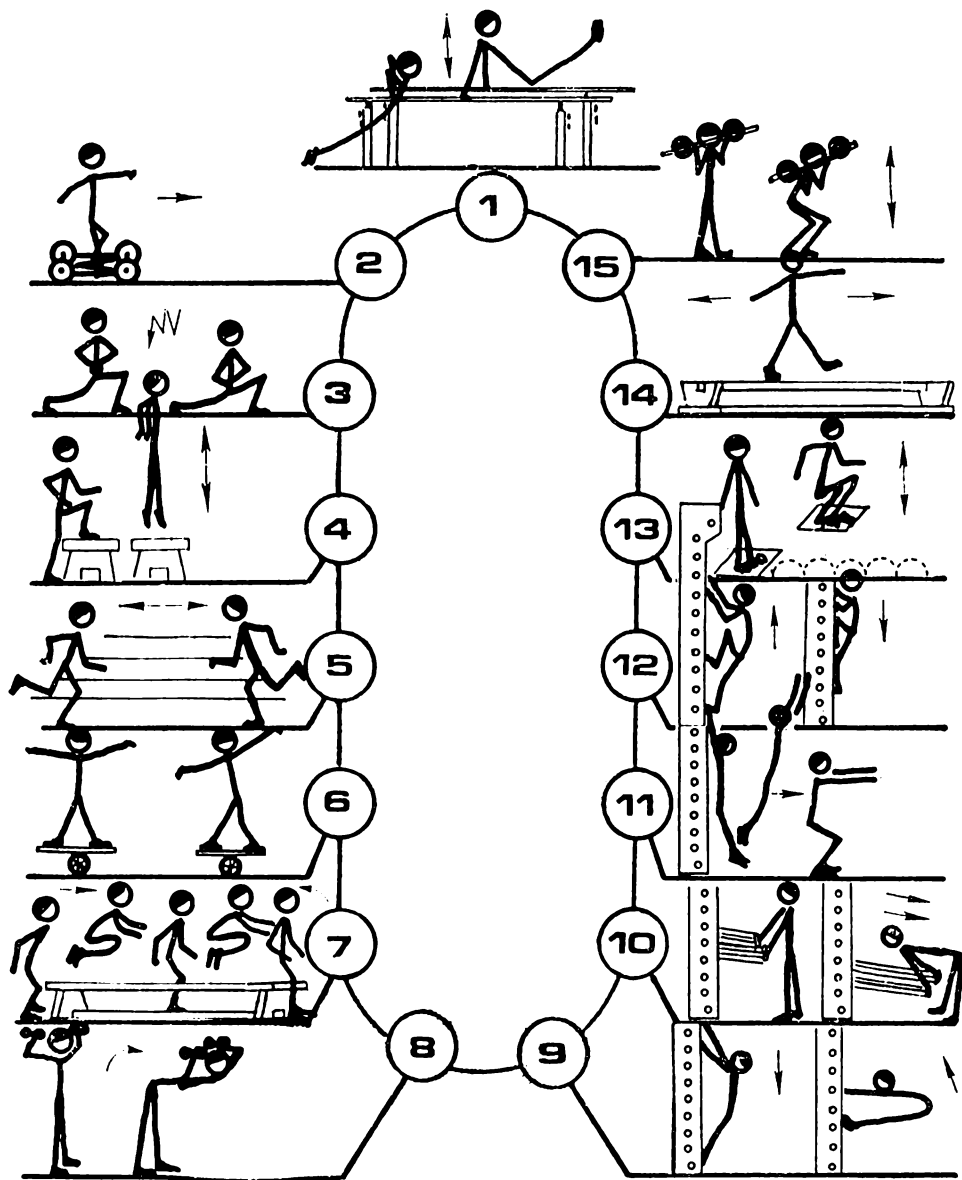
9. Комплекс упражнений для уроков по футболу (на воздухе)

1. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Из положения стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверх) вращение в правую и левую стороны вокруг своей оси.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Из положения упора сзади игра с футбольным мячом ногами.
8. Из положения стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке доставание рукой баскетбольного щита.
10. Из положения высокого старта бег по кочкам прыжками.
11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны первого и сгибание ног партнеров.
12. Из положения «футбольный мяч между ног» передача мяча партнеру прыжком.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3—4 стоек.
14. Из положения стоя на одной ноге, другой сцепившись стопами перетягивание партнера на свою сторону.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.



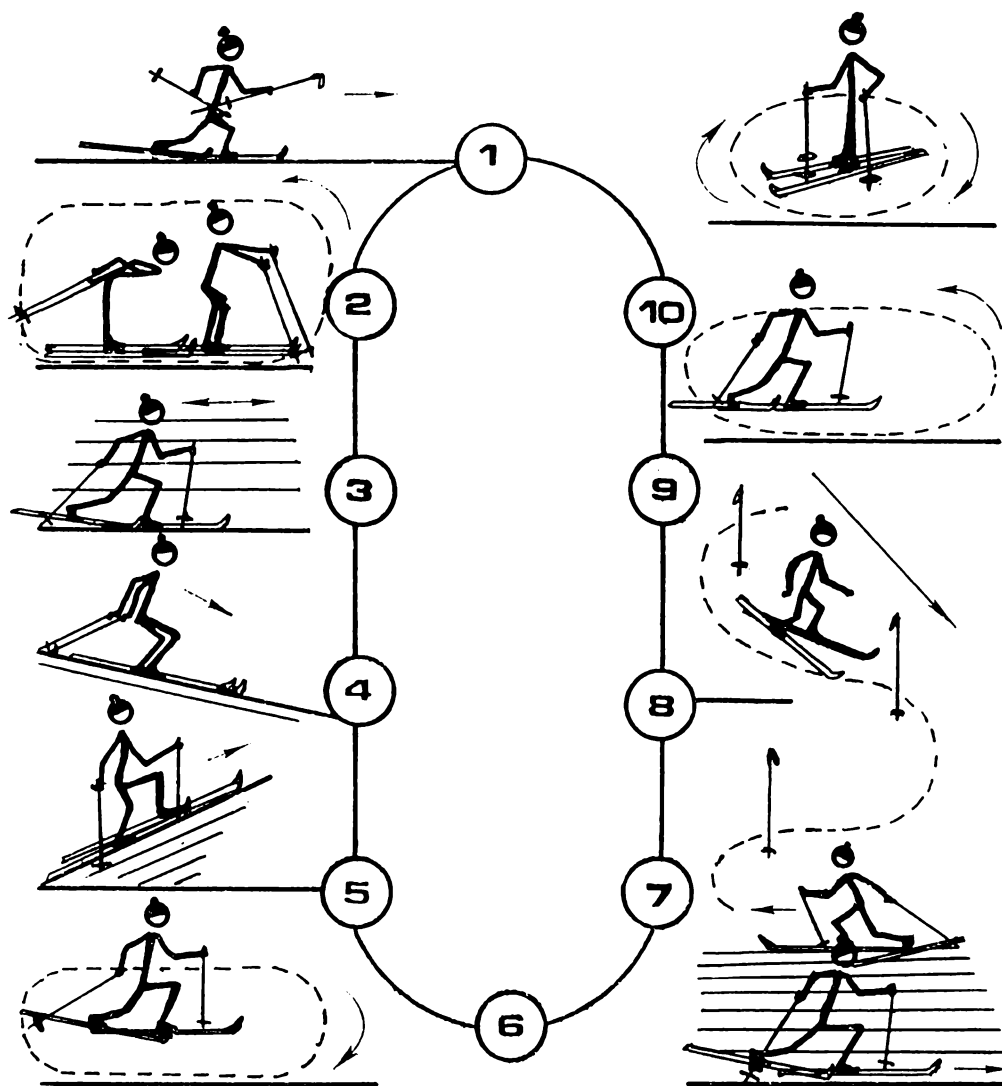
10. Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке (в спортзале)

1. Раскачивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.
2. Передвижение вперед на циклопедало.
3. Пружинистые покачивания в выпаде.
4. Наступание на скамейку и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой.
5. Челночный бег с ускорением на отрезках прямой.
6. Балансирование на ограниченной площадке.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку.
8. Наклоны вперед с гантелями за головой.
9. Пружинистые сгибания туловища на гимнастической стенке.
10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.
11. Из виса на гимнастической стенке соскоки в доскок с сохранением равновесия.
12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.
13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
14. Передвижение по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
15. Приседание с грифом от штанги на плечах.



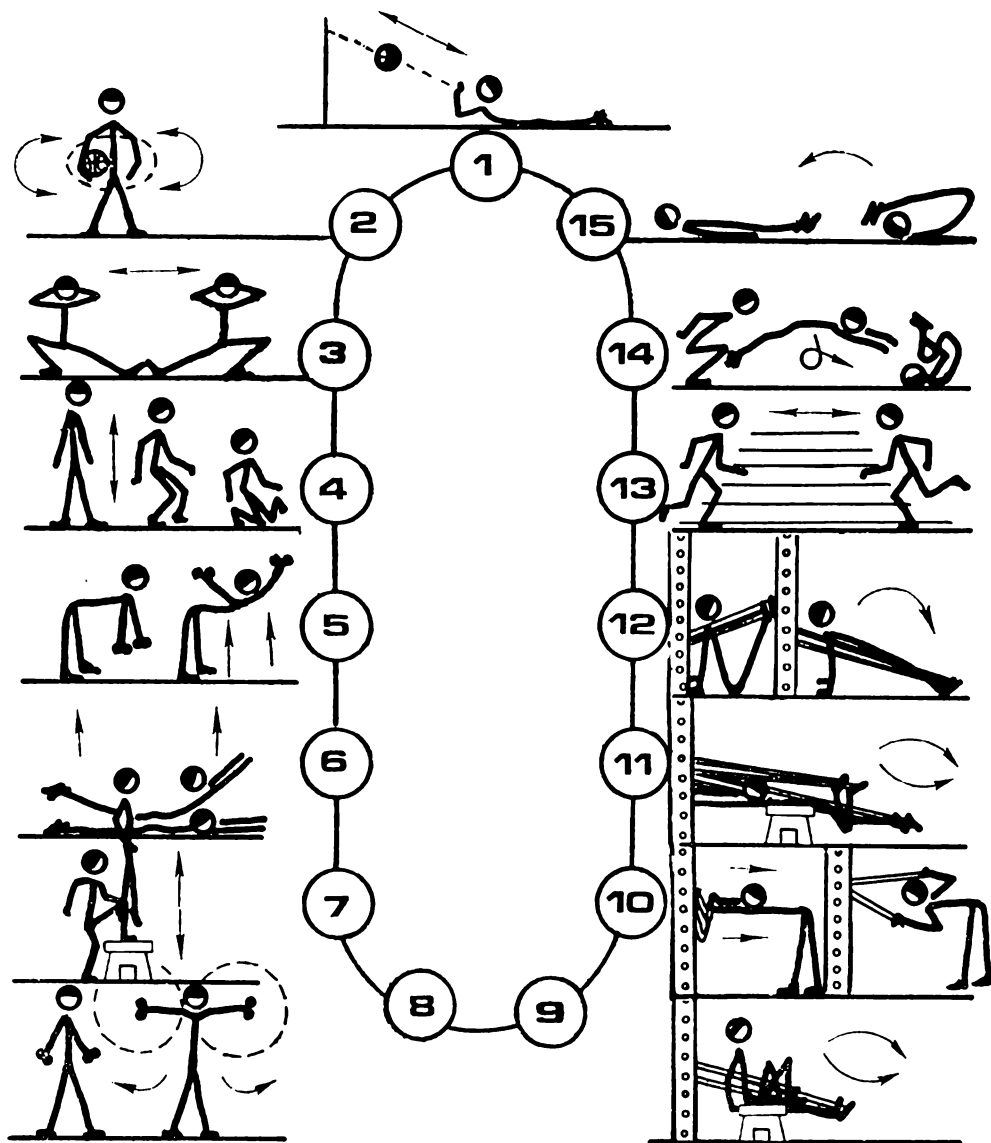
11. Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке (на воздухе)

1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.
5. Подъем в гору ступающим шагом.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Повороты переступанием при спуске со склона при прохождении нескольких ворот, которые образованы из лыжных палок.
9. Пробегание на скорость отрезков контрольным методом.
10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.



12. Комплекс упражнений для уроков по плаванию (в спортзале)

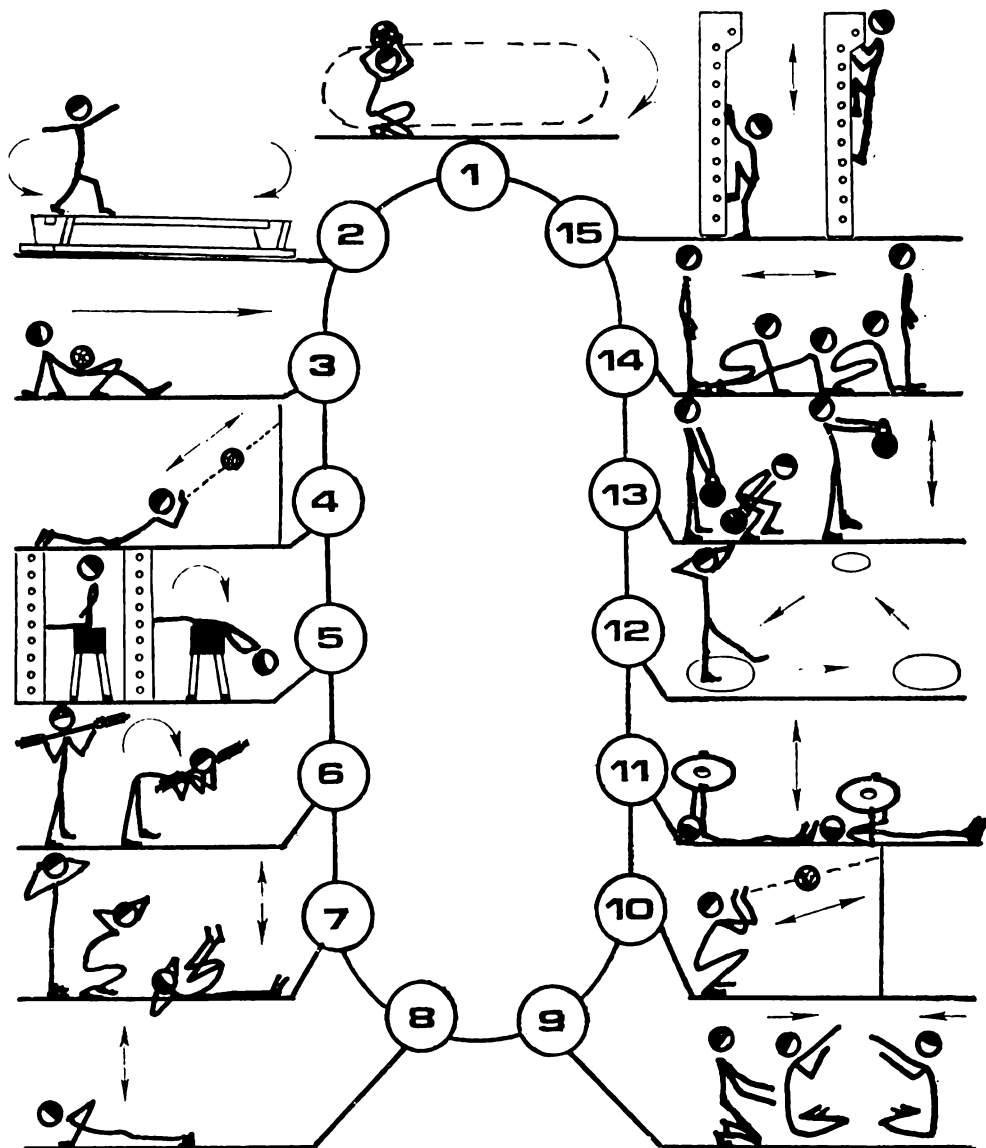
1. Лежа на животе, передача и ловля мяча с отскоком от стенки.
2. Вращение мяча вокруг туловища.
3. Из положения ноги врозь (руки за головой) перемещение центра тяжести с ноги на ногу.
4. Стоя ноги врозь, опускаться на колени, сводя бедра вместе, опираясь на внутреннюю сторону стопы.
5. Стоя согнувшись (ноги врозь), поднимать гантели до горизонтального положения прямыми руками.
6. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх-назад.
7. Прыжки над скамейкой с поочередной сменой ног в прыжке.
8. Круговые движения прямыми руками с гантелями.
9. Имитация движения работы ног «бассом» на спине, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
10. Имитация движения работы рук «бассом», преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
11. Имитация движения работы ног «бассом», преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
12. Переход из упора сидя сзади, преодолевая сопротивление резиновых бинтов, в упор прогнувшись сзади.
13. Челночный бег с ускорением.
14. Длинные кувырки вперед с места.
15. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими за головой пола.



ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

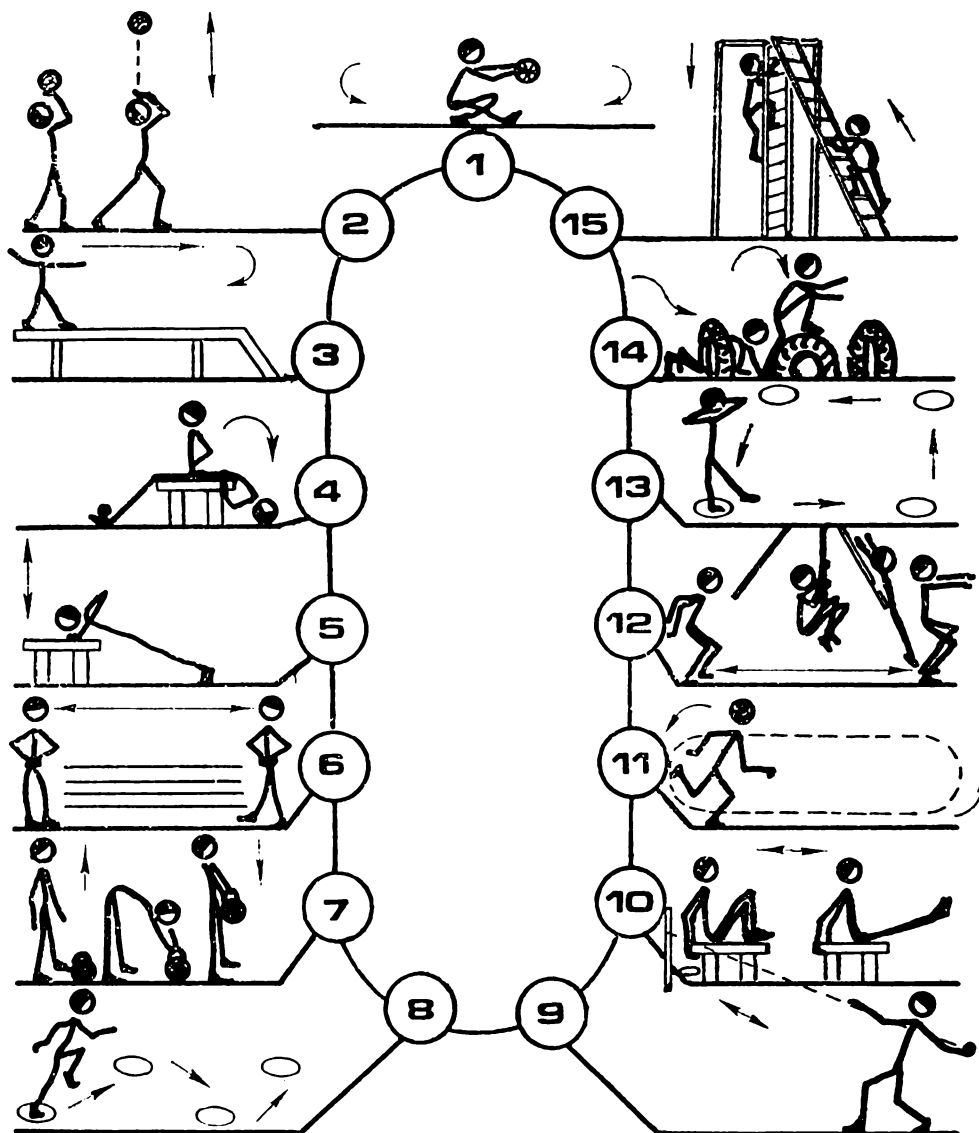
1. Комплекс упражнений для профессий угольной и горнорудной промышленности (в спортзале)

1. Ходьба в низком приседе с набивным мячом на голове по отрезкам прямой.
2. Ходьба по узкой части перевернутой скамейки с сохранением равновесия.
3. Из положения упора сзади, набивной мяч на животе ходьба ногами вперед.
4. Лежа на животе, броски и ловля баскетбольного мяча с отскоком от стенки.
5. Сидя на коне (ноги закреплены за рейки гимнастической стенки, руки на поясе), наклоны назад.
6. Стоя (ноги на ширине плеч) наклоны вперед до горизонтального положения с грифом от штанги на плечах.
7. Ложиться на спину и вставать, держа руки за головой через присед.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
9. Стоя на коленях, сед справа и слева поочередно, не касаясь руками пола.
10. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с отскоком от стенки в низком приседе.
11. Лежа на спине, выжимание блина от штанги.
12. Ходьба с закрытыми глазами из круга в круг по треугольнику.
13. Вырывание гири до горизонтального положения двумя руками.
14. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев.
15. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.



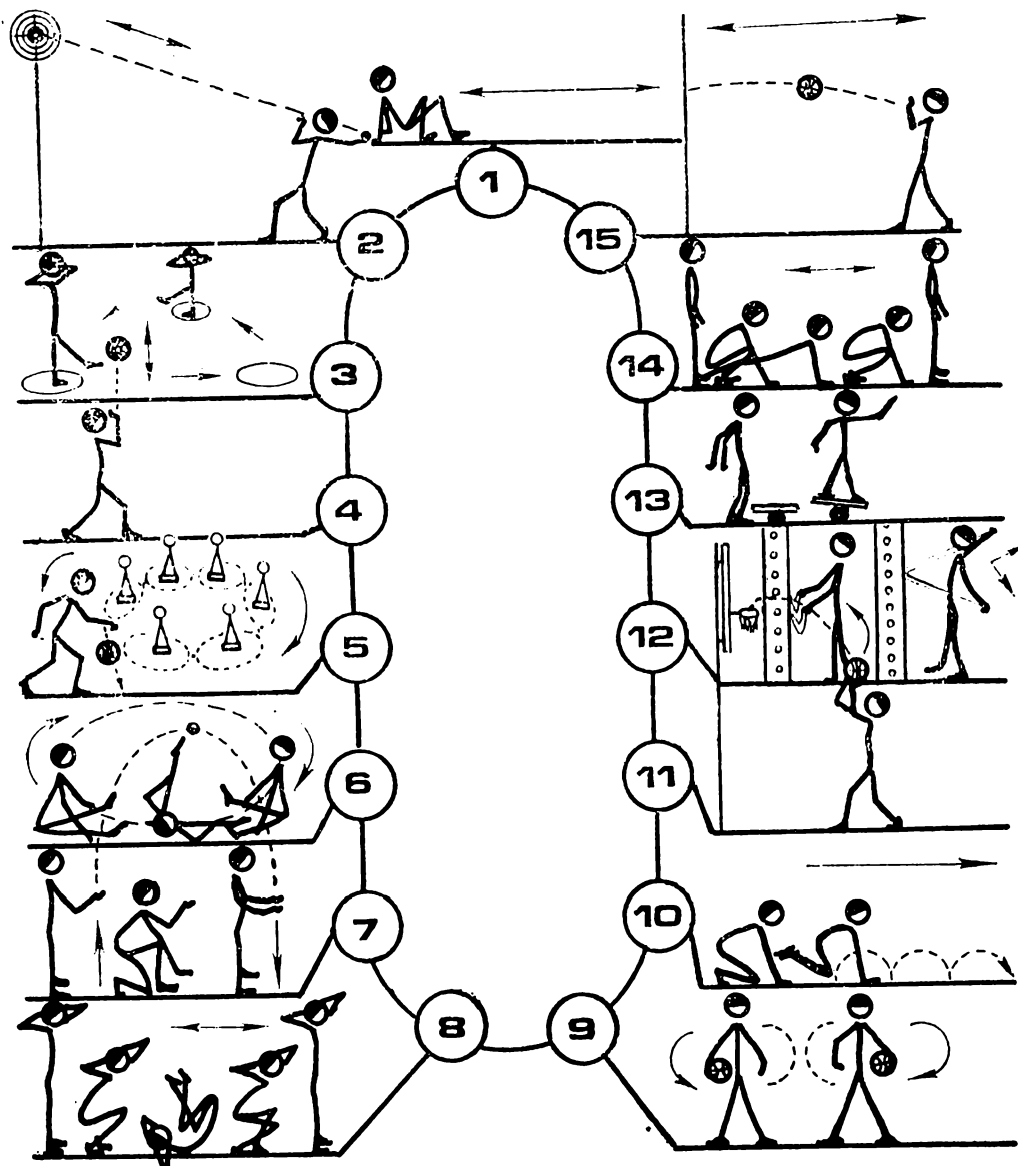
2. Комплекс упражнений для профессий угольной и горнорудной промышленности (на спортплощадке)

1. Ходьба в низком приседе с грузом в руках на отрезках прямой.
2. Верхняя передача волейбольного мяча над собой.
3. Ходьба по бревну вперед и назад с сохранением равновесия.
4. Сидя на скамейке (носки ног закреплены за рейку, руки на поясе), наклоны назад.
5. Из упора на скамейке сгибание и разгибание рук.
6. Ходьба на внутренней и наружной стороне стопы (руки на поясе) на отрезках прямой.
7. Стоя, поднимать и опускать прямыми руками груз, наклоняя и выпрямляя спину.
8. Бег по кочкам на отрезках прямой.
9. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
10. Сидя на скамейке (руки сзади), поочередно выпрямлять в «угол» и сгибать в группировку ноги.
11. Бег по кругу на расстояние.
12. Раскачивание на канате в висе в группировке.
13. Ходьба с закрытыми глазами из круга в круг по квадрату с промежуточным контролем.
14. Преодоление специализированной полосы из автомобильных покрышек, чередуя перелазание внутри с хождением по верху.
15. Лазанье по вертикальной и наклонной лестнице при помощи рук и ног.



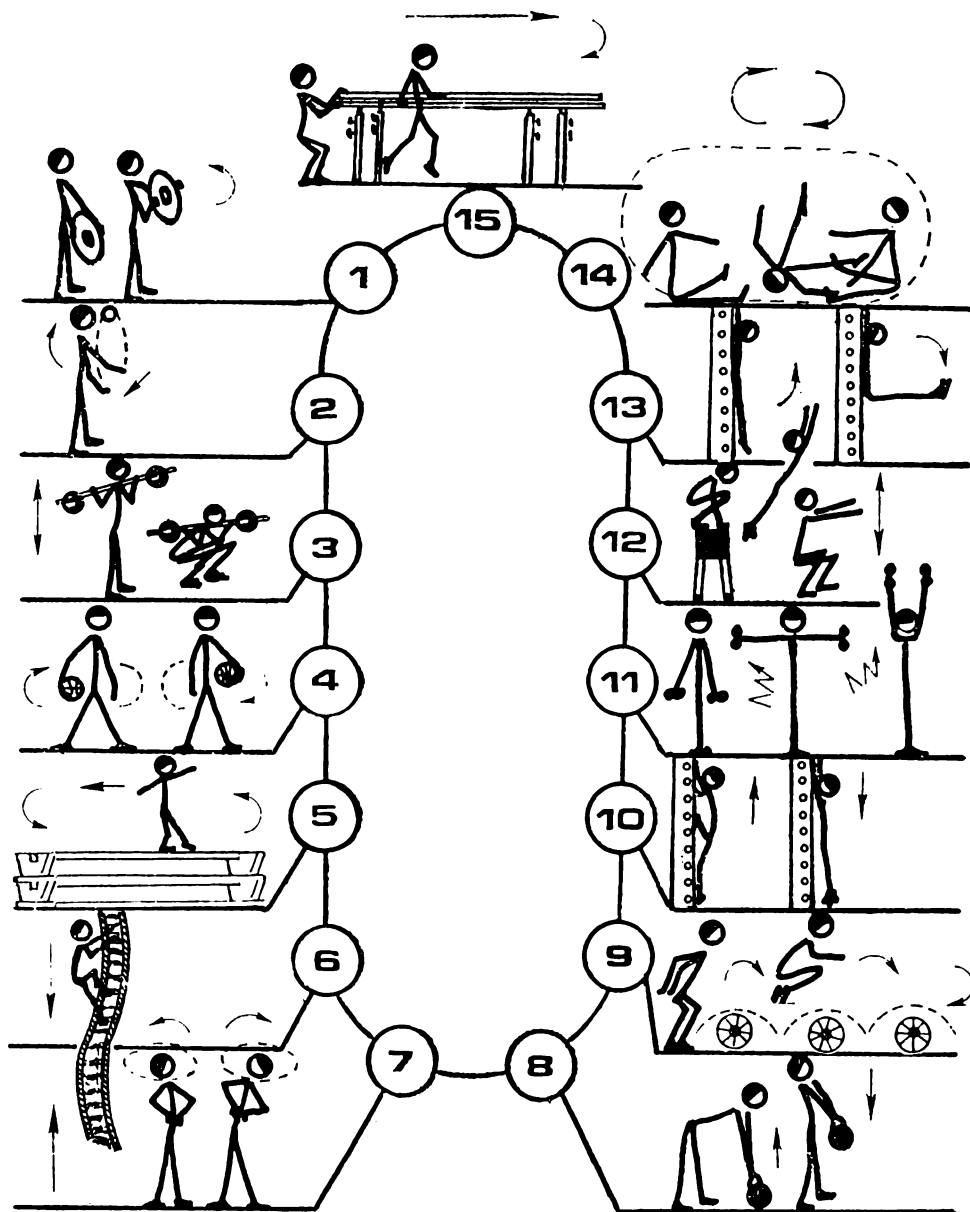
3. Комплекс упражнений для профессии машиниста локомотива (в спортзале)

1. Ходьба ногами вперед в упоре сзади.
2. Из положения «боком к цели» бросок в мишень малого мяча.
3. Ходьба с закрытыми глазами по треугольнику со зрительным контролем в углах.
4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой.
5. Ведение баскетбольного мяча по кругу с обводкой препятствий.
6. Из положения седа ноги врозь руками взяться под голеньями и сделать круговой перекат на 180° .
7. Стоя на месте, подбрасывание и ловля малого мяча с одновременным касанием одной рукой пола.
8. Из положения основной стойки, руки за головой лечь и вставать перекатом на спину.
9. Стоя на месте, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
10. Из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки.
11. Броски баскетбольного мяча по кольцу в пределах штрафной площади.
12. Стоя лицом к гимнастической стенке, растягивание эластичного бинта.
13. Стоя на ограниченной опоре, балансирование туловищем с удержанием равновесия.
14. Переход из основной стойки через упор присев в упор лежа и наоборот.
15. Стоя лицом к стенке, броски и ловля отскочившего от стенки баскетбольного мяча.



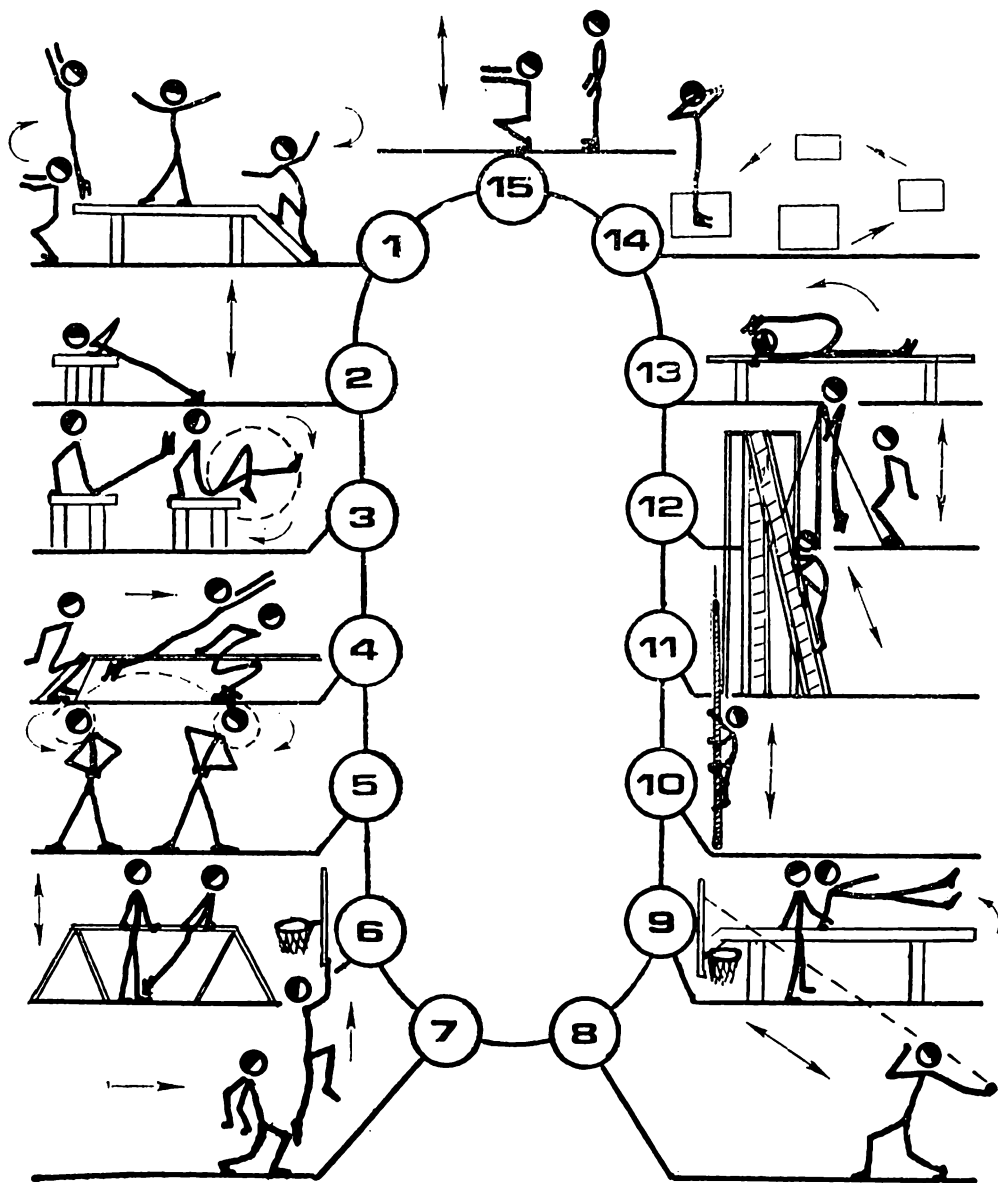
4. Комплекс упражнений для профессии монтажника строительных конструкций (в спортзале)

1. Стоя (ноги на ширине плеч), сгибать и разгибать руки в локтевых суставах с блином от штанги.
2. Жонглирование двумя малыми мячами, перебрасывая их из руки в руку по замкнутому кольцу.
3. Приседание со штангой на плечах.
4. Вращение баскетбольного мяча вокруг себя.
5. Ходьба по узкой части перевернутой скамейки.
6. Лазанье по веревочной лестнице.
7. Стоя (ноги на ширине плеч, руки на поясе), вращение головы в правую и левую стороны.
8. Поднимать и опускать прямыми руками гирю, выпрямляя и сгибая спину.
9. Прыжки через набивные мячи на отрезке прямой.
10. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
11. Стоя, поднимать с гантелями прямые руки через стороны и возвращаться в исходное положение.
12. Прыжки с коня, прогнувшись в доскок.
13. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые ноги до горизонтального положения.
14. Сидя на матах (ноги и руки в стороны), перекат по кругу.
15. Передвижение вперед в упоре на параллельных брусьях.



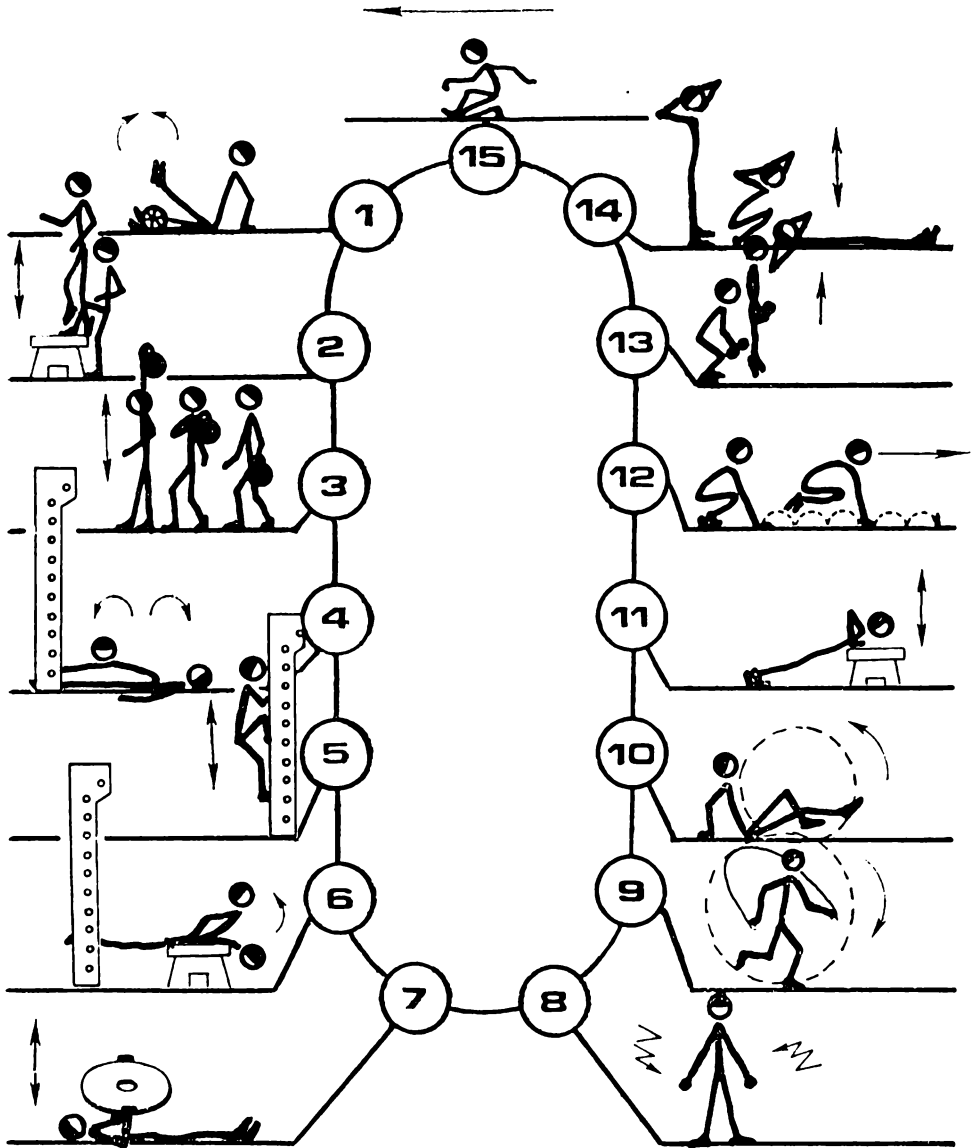
5. Комплекс упражнений для профессий монтажника строительных конструкций (на спортплощадке)

1. Ходьба по бревну с сохранением равновесия и соскоком прогнувшись.
2. Из упора лежа на скамейке сгибание и разгибание рук.
3. Из упора сидя сзади разгибание и сгибание ног.
4. Из полуприседа, руки сзади прыжок с места в длину.
5. Стоя (ноги врозь, руки на поясе), вращение головы поочередно вправо и влево.
6. Передвижение на низкой перекладине в упоре на руках.
7. Прыжки в высоту с разбега с доставанием края баскетбольного щита.
8. Броски и ловля теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
9. Прыжки с опорой руки и ноги через бум.
10. Лазанье по канату в два и три приема.
11. Лазанье вверх по наклонной лестнице и опускание вниз по вертикальной.
12. Прыжки с места в «вис согнув руки» на высокой перекладине.
13. Лежа на скамейке спиной, руками захватить края скамейки за головой, поднимать и опускать прямые ноги с касанием скамейки за головой.
14. Ходьба из круга в круг по прямоугольному квадрату.
15. Из основной стойки приседания с выносом рук вперед.



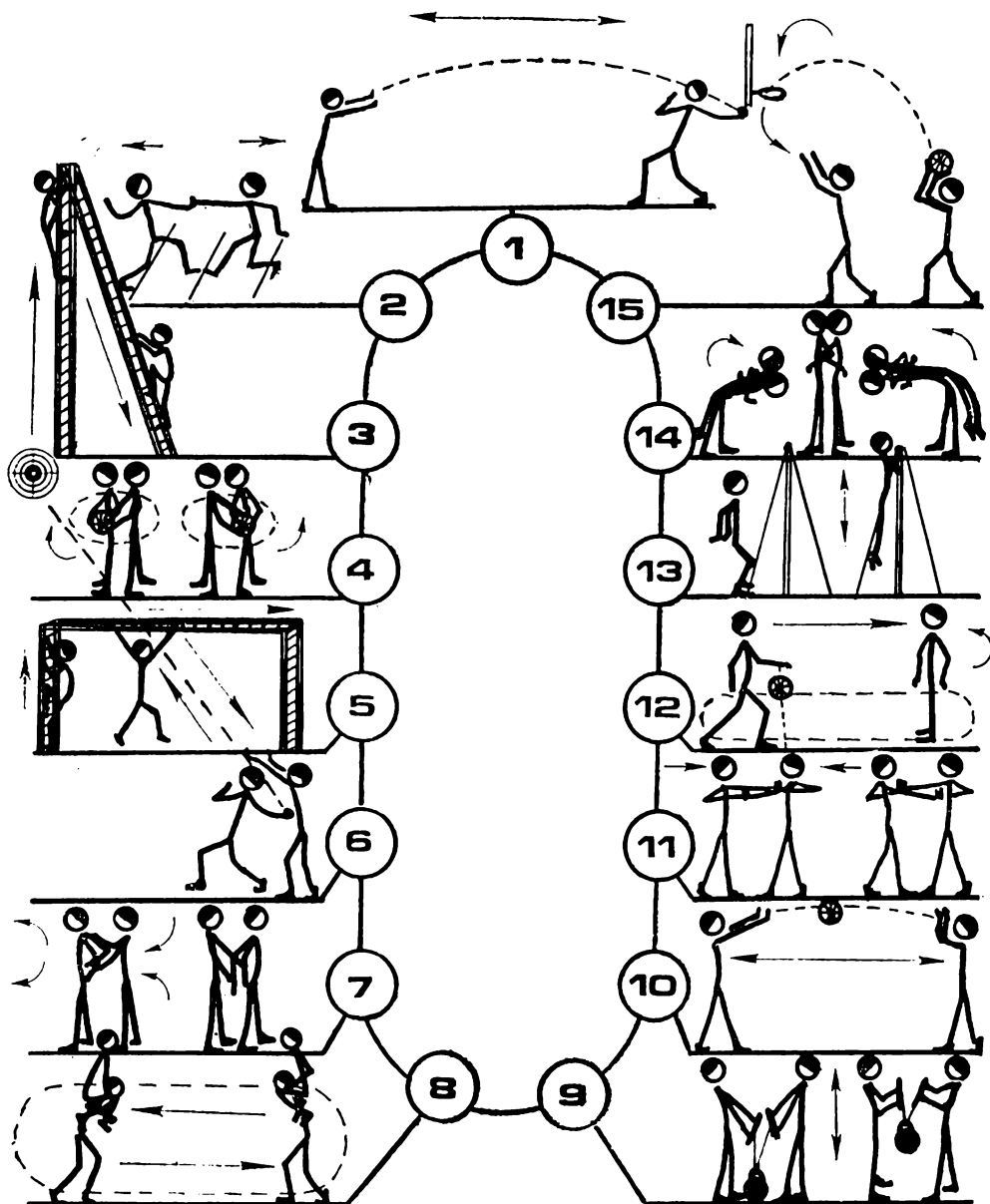
6. Комплекс упражнений для профессии отделочника (в спортзале)

1. Из упора сидя сзади (ноги врозь, набивной мяч между ног) поднимать ноги в угол, соединив их над мячом вместе.
2. Из положения «правая (левая) нога на скамейке» прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги.
3. Стоя (ноги на ширине плеч, гири внизу), с силой поднять гири к плечу, а затем вверх.
4. Лежа на полу, сгибание и разгибание туловища, касаясь руками ног.
5. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке.
6. Лежа на животе на гимнастической скамейке (руки держатся за ближний край, ноги закреплены при помощи гимнастической стенки), поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, выжимание блина от штанги.
8. Стоя (руки внизу), сжатие и разжатие кистевого эспандера.
9. Стоя (скакалка сзади), прыжки через скакалку с вращением ее вперед.
10. Из упора сидя сзади, ноги в группировке поочередное сгибание ног в «угол» («обратное педалирование»).
11. Из упора лежа о гимнастическую скамейку сгибание и разгибание рук.
12. Из упора присев передвижение вперед с опорой на руки, толчками ног.
13. Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями в руках.
14. Из основной стойки (руки за головой) присесть, лечь и встать.
15. Из низкого приседа передвижение гусиным шагом вперед.



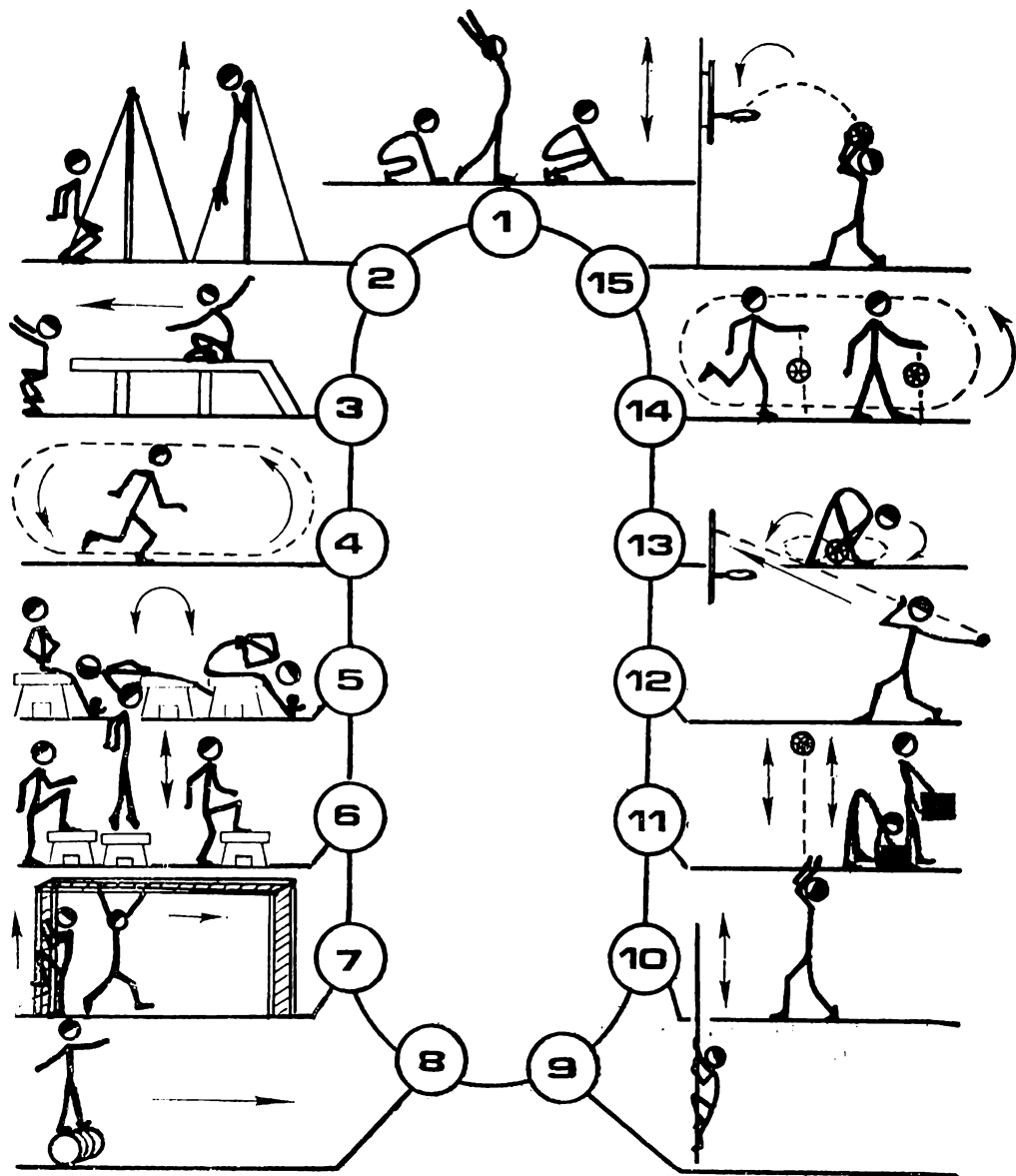
7. Парный комплекс упражнений для профессии столяра-плотника (на спортплощадке)

1. Броски и ловля малого мяча на расстоянии между партнерами.
2. Силовая борьба между партнерами с захватом одной руки, перетягиванием на свою сторону и выведением из равновесия.
3. Лазанье по гимнастической наклонной и прямой лестнице вверх и вниз.
4. Передача баскетбольного мяча между партнерами, стоящими спиной друг к другу.
5. Лазанье по вертикальной и горизонтальной гимнастической стенке при помощи рук и ног.
6. Броски и ловля малого мяча с отскоком от баскетбольного щита.
7. Силовая борьба между партнерами при сведении и разведении рук сзади.
8. Перенос партнера верхом на спине.
9. Совместное наматывание и разматывание на блок-ворот груза.
10. Верхняя передача волейбольного мяча в парах на месте.
11. Силовое сопротивление при сгибании рук между партнерами, стоя лицом друг к другу.
12. Ведение баскетбольного мяча с обводкой партнера и последующей передачей.
13. Стоя лицом к перекладине, совершить прыжок вверх с последующим подтягиванием.
14. Стоя спиной друг к другу, руки в локтях соединить в замок и совершать наклоны вперед с отрывом партнера.
15. Броски и ловля баскетбольного мяча по кольцу в пределах штрафной площади.



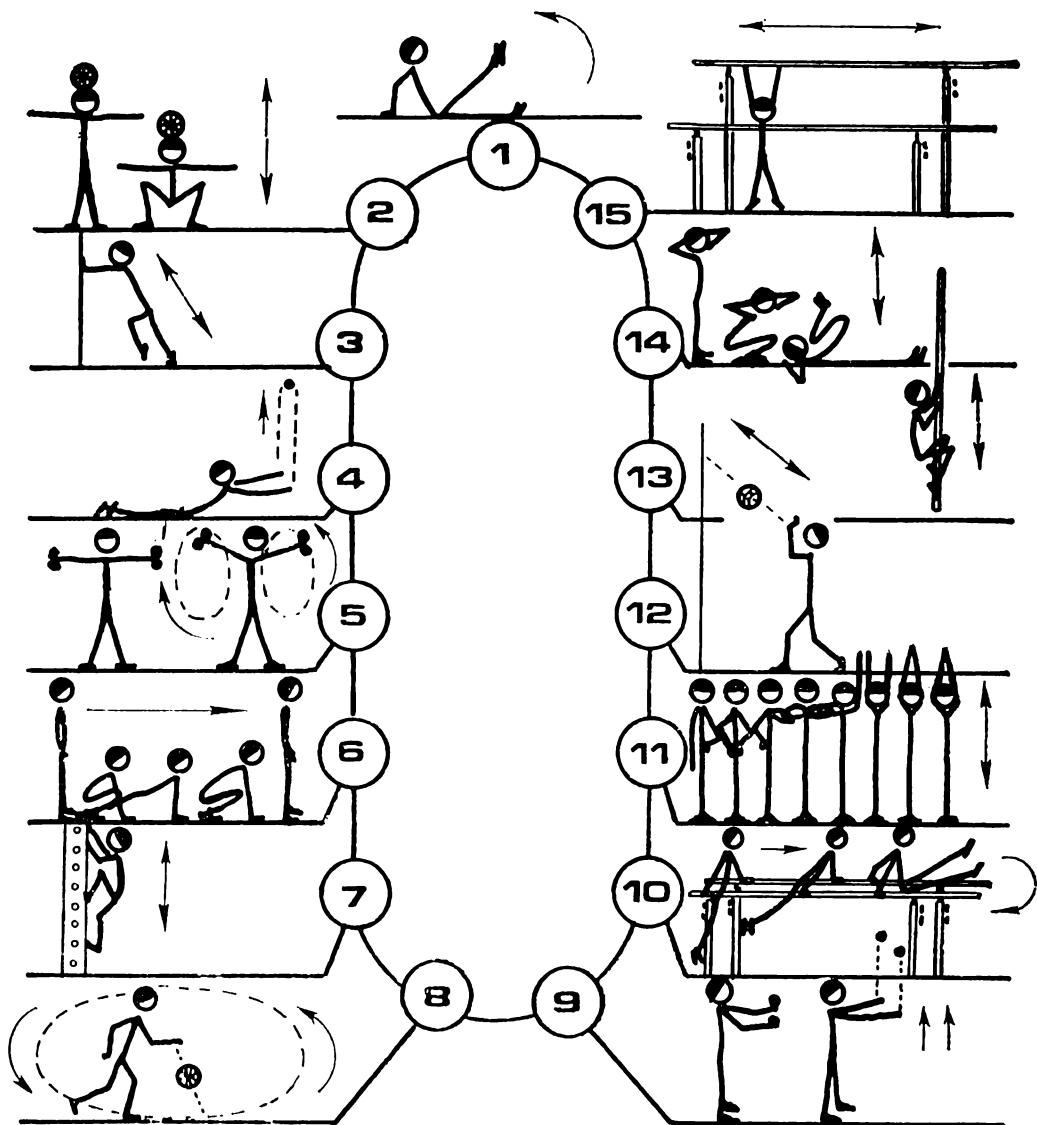
8. Комплекс упражнений для профессии каменщика (на спортплощадке)

1. Из упора присев вставать с поочередным отведением правой (левой) ноги назад и рук вверх- в стороны.
2. Подтягивание на перекладине прыжком с места.
3. Ходжение по буму в низком приседе с последующим соскоком вверх прогнувшись.
4. Бег по замкнутому кругу.
5. Сидя на скамейке, закрепить ноги за рейку, руки на поясе, совершать наклоны вперед и к прямым ногам.
6. Прыжки с опорой о скамейку толчком одной ноги с последующей сменой ног вверх над скамейкой.
7. Лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке при помощи рук и ног.
8. Стоя на металлической бочке, передвижение вперед с сохранением равновесия.
9. Лазанье при помощи рук и ног по вертикальному шесту.
10. Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой, стоя на месте.
11. Ноги на ширине плеч, прямыми руками поднимать и опускать груз, выпрямляя и сгибая спину.
12. Броски и ловля малого мяча в баскетбольный щит на дальность отскока.
13. Стоять согнувшись, ноги врозь. Передача баскетбольного мяча восьмеркой между ног.
14. Ведение баскетбольного мяча, чередуя бег с ходьбой.
15. Броски баскетбольного мяча по кольцу в пределах штрафной площади.



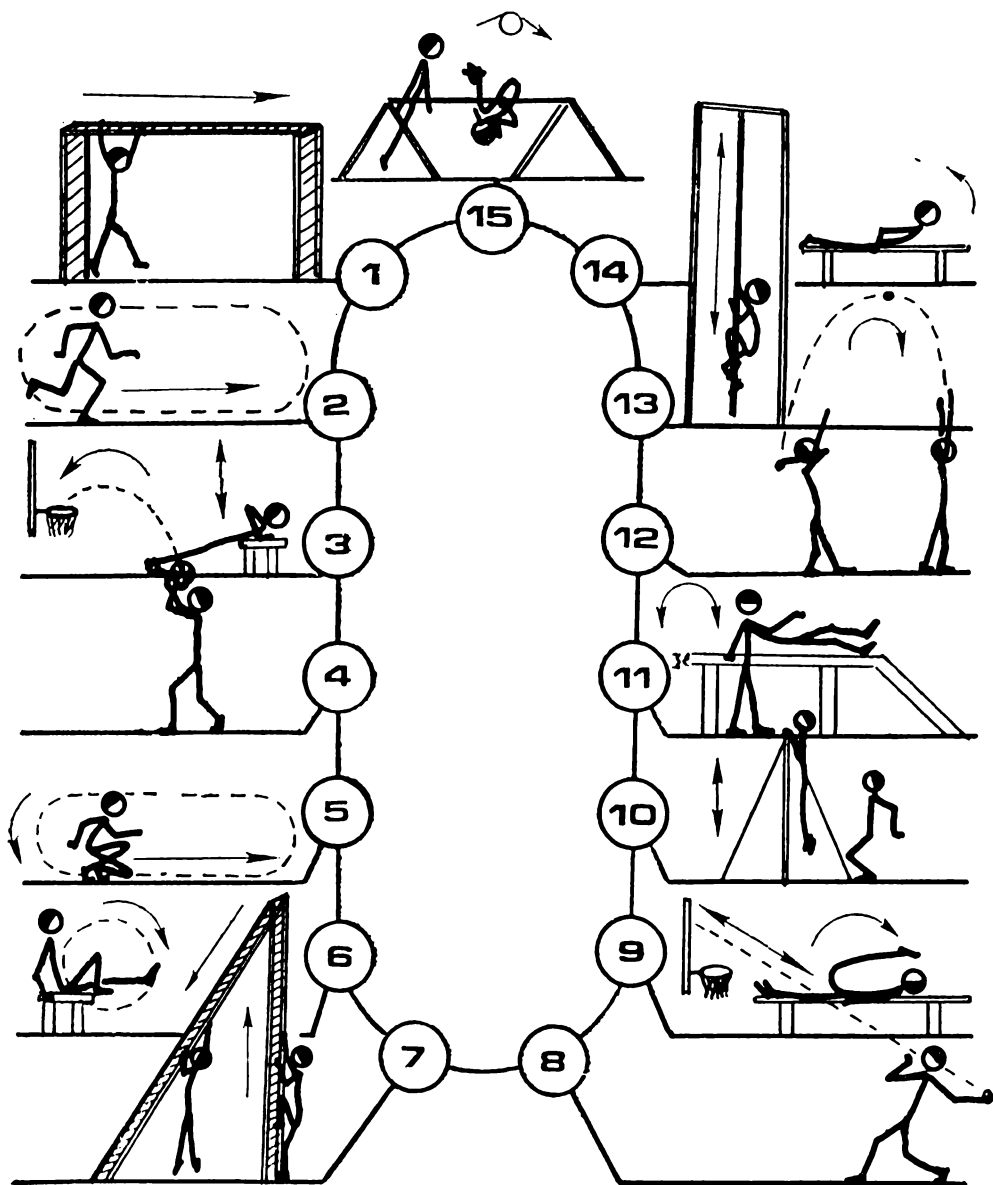
9. Комплекс упражнений для профессии металлиста (в спортзале)

1. Из положения седа, упор руки сзади фиксация ног в угле.
2. Из положения ноги на ширине плеч приседать и вставать с набивным мячом на голове.
3. Из наклонного упора о стенку ходьба на месте без отрыва ног от опоры.
4. Из положения лежа на животе подбрасывание одного теннисного мяча.
5. Из положения ноги на ширине плеч, руки в стороны вращение прямых рук с гантелями.
6. Из положения основной стойки через упор присев перейти в упор лежа и наоборот.
7. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
8. Ведение баскетбольного мяча шагом по замкнутому кольцу.
9. Из положения ноги на ширине плеч одновременная ловля двух теннисных мячей.
10. Из положения седа на параллельных брусьях, ноги врозь, руки в упоре сзади передвижение за счет переноса рук в упор спереди и маха ног.
11. Из положения основной стойки на 16 счетов поочередное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно и двумя хлопками о бедра.
12. Из положения лицом к стенке верхняя передача мяча с отскоком от стенки.
13. Лазанье по канату при помощи рук и ног.
14. Из положения основной стойки через упор присев лечь на спину.
15. Из виса на верхней жерди разновысоких брусьев передвижение на руках.



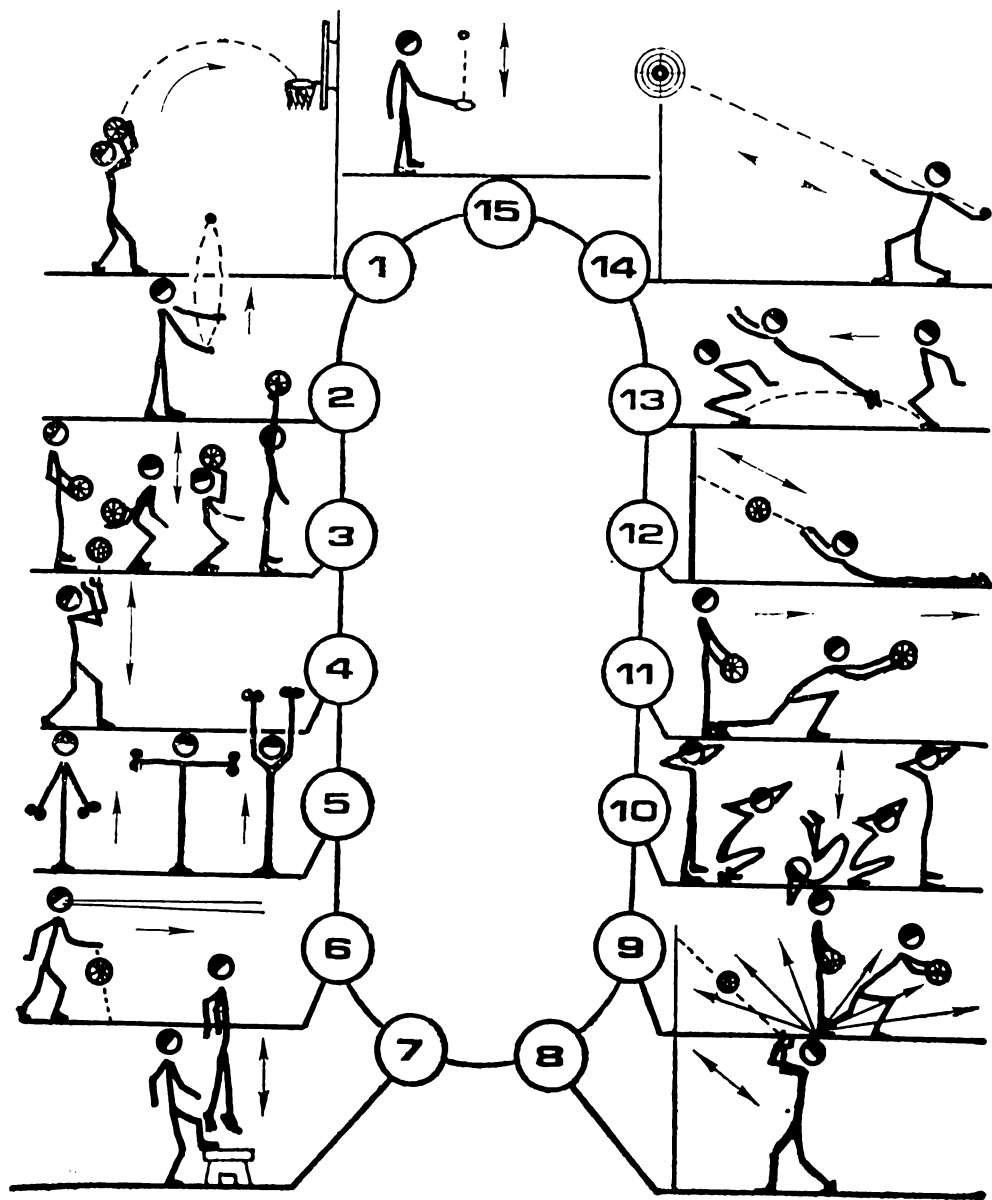
10. Комплекс упражнений для профессии токаря (на спортплощадке)

1. Из виса прогнувшись на горизонтальной лестнице передвижение на руках.
2. Из положения высокого старта бег по кругу.
3. Из упора на руках отжимание от скамейки.
4. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.
5. Ходьба в низком приседе по кругу.
6. Из положения седа на скамейке, руки сзади педалировать ногами в горизонтальном положении.
7. Лазанье по вертикальной и наклонной лестницам.
8. Из положения «правым (левым) боком к цели» метание теннисного мяча в баскетбольный щит.
9. Из положения «лежа на спине, захват руками края скамейки» поднимание ног с касанием скамейки носками за головой.
10. Из положения основной стойки лицом к перекладине прыжок в вис прогнувшись с подтягиванием на руках.
11. Из положения «упор стоя» прыжки через горизонтальную часть бума толчком одной и махом другой.
12. Метание теннисного мяча одной из-за головы вверх над собой.
13. Из положения основной стойки лазанье по шесту.
14. Из положения лежа на животе прогнуться с отведением ног и плеч вверх-назад.
15. Из упора на низкой перекладине оборот вперед сгруппировавшись.



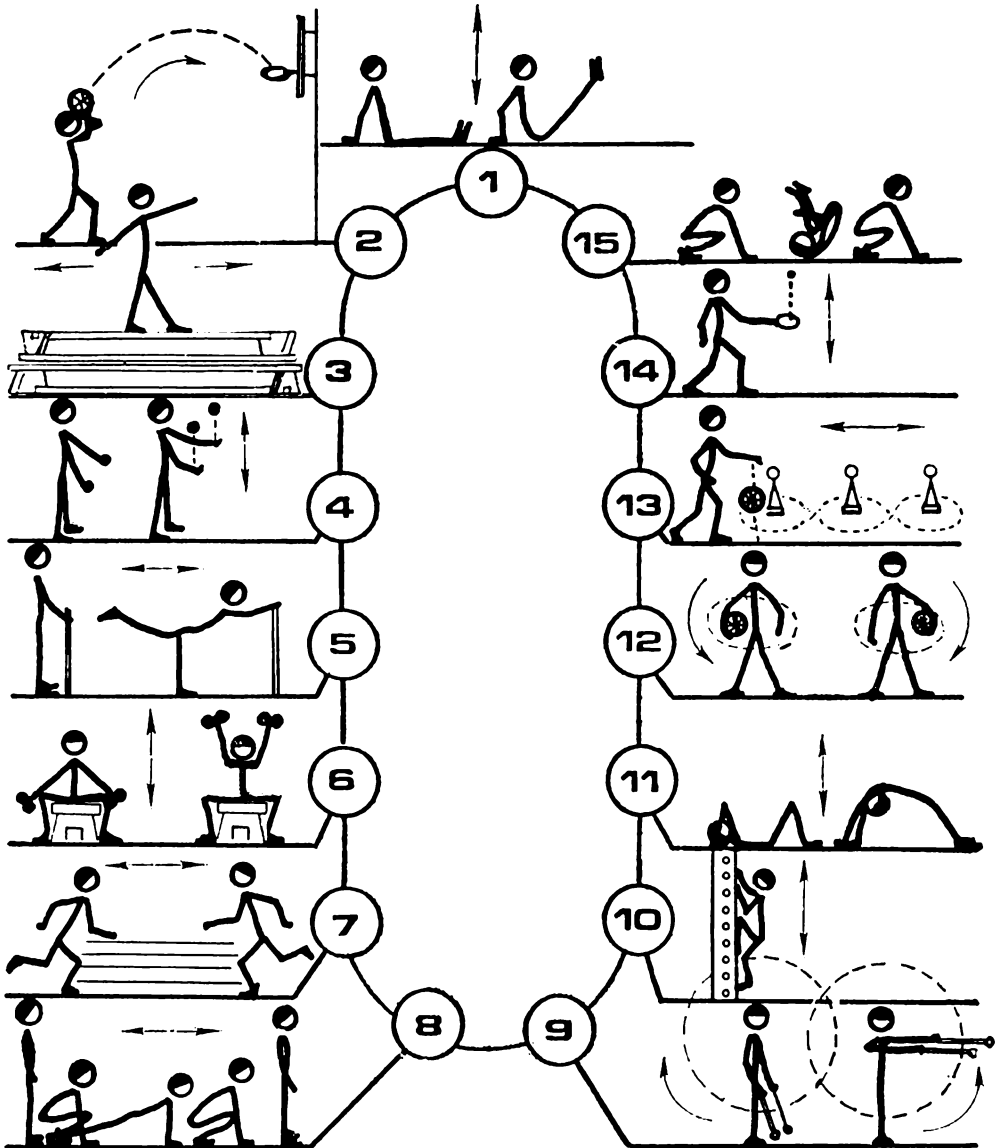
11. Комплекс упражнений для профессии сборщика мелких изделий (в спортзале)

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.
2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.
3. Жонглирование мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.
4. Верхняя передача над собой на высоту 1—2 м.
5. Стоя, поднимать и опускать прямые руки.
6. Ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля.
7. Прыжки со сменой ног над скамейкой.
8. Верхняя передача с отскоком.
9. Вышагивание с мячом в различных направлениях.
10. Стоя (руки за головой), ложиться, садиться и вставать.
11. Ходьба выпадами вперед с набивным мячом в руках.
12. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.
13. Из положения полуприседа прыжки вперед.
14. Стоя боком к мишени, броски малого мяча в цель.
15. Подбрасывание теннисной ракеткой шарика.



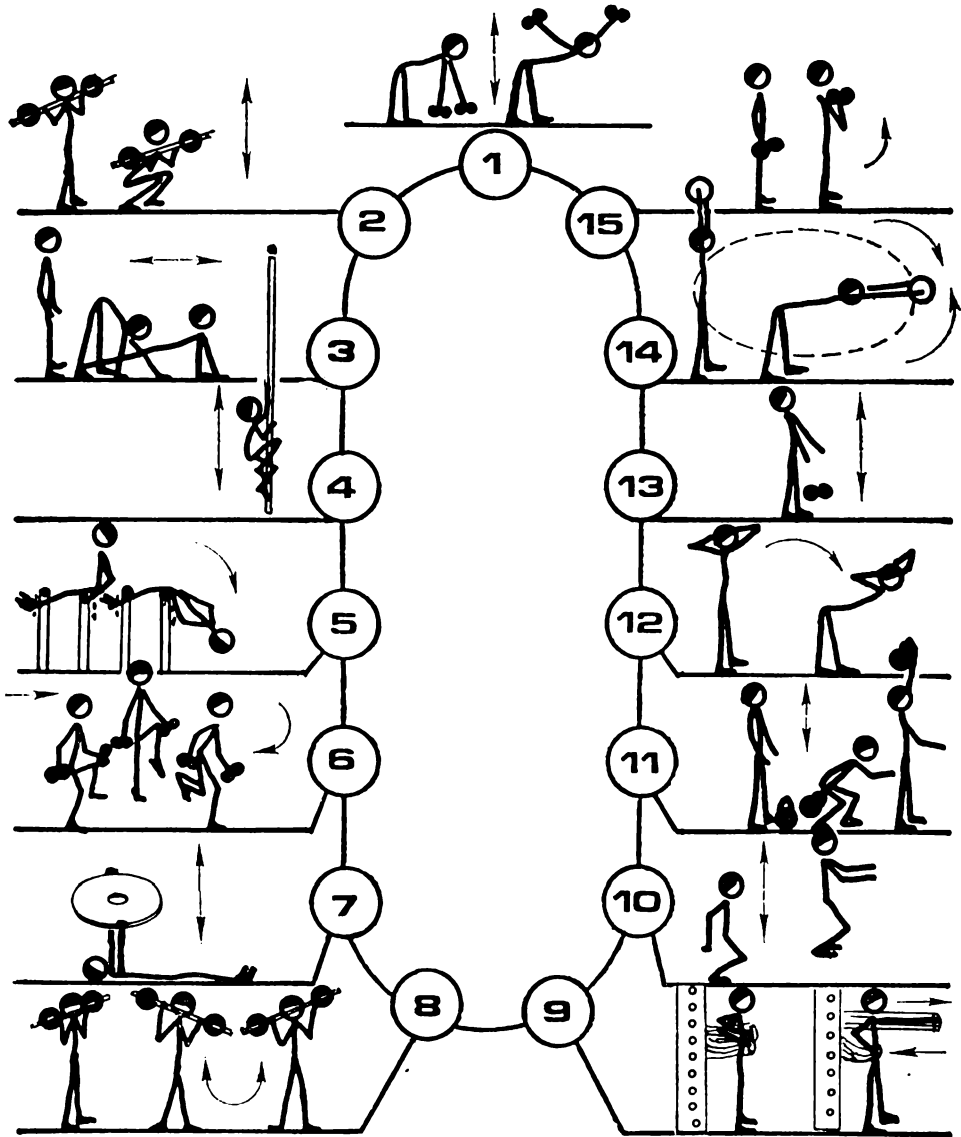
12. Комплекс упражнений для профессии швейника (в спортзале)

1. Сидя на полу в упоре сзади, поднимать прямые ноги до прямого угла.
2. Броски по баскетбольному кольцу в пределах штрафной площадки.
3. Ходьба по узкой части перевернутой двойной скамейки.
4. Жонглирование двумя теннисными мячами.
5. Стоя (опираясь на гимнастическую палку), поочередно соблюдать равновесие на правой и левой ноге.
6. Сидя на скамейке, поднимать вверх и опускать через стороны вниз прямые руки с гантелями.
7. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине.
8. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.
9. Одноименные круги с булавами в круговой плоскости.
10. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
11. Из положения лежа — «мост».
12. Вращение вокруг себя баскетбольного мяча.
13. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий.
14. Подбрасывание теннисного мяча при помощи ракетки.
15. Кувырки вперед и назад.



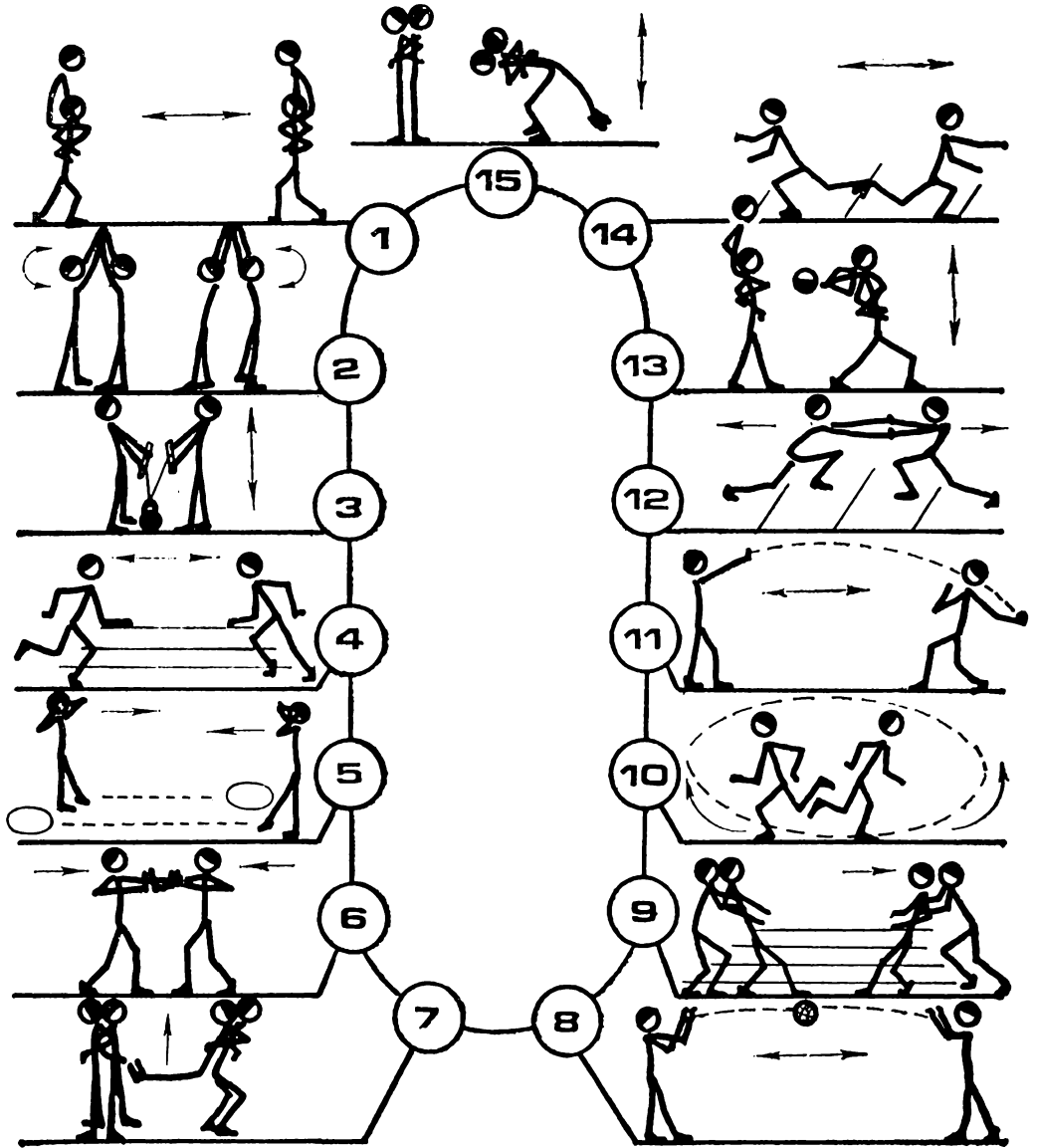
13. Комплекс упражнений для профессии помощник сталевара (в спортзале)

1. Стоять согнувшись, ноги врозь. Поднимать в стороны руки с гантелями.
2. Стоя на месте со штангой на плечах, приседать и вставать.
3. Переход из основной стойки через упор согнувшись в упор лежа и наоборот.
4. Лазанье по шесту при помощи рук и ног в две или три группы.
5. Сидя на параллельных брусьях, взявшись руками за жердь, наклоны назад.
6. Ходьба с гантелями в руках.
7. Лежа на спине, выжимать блин от штанги.
8. Стоя, ноги на ширине плеч со штангой на плечах, повороты туловища.
9. Стоя спиной к гимнастической стенке, поочередное растягивание вперед ручного эспандера.
10. Из произвольного положения темповые прыжки на месте.
11. Стоя ноги врозь, гиря между ног, вырывание гири вверх.
12. Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения.
13. Стоя ноги на ширине плеч, руки внизу, накручивание груза на блок.
14. Стоя ноги врозь, набивной мячверху на вытянутых руках, вращение туловища.
15. Основная стойка (гантели внизу), сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.



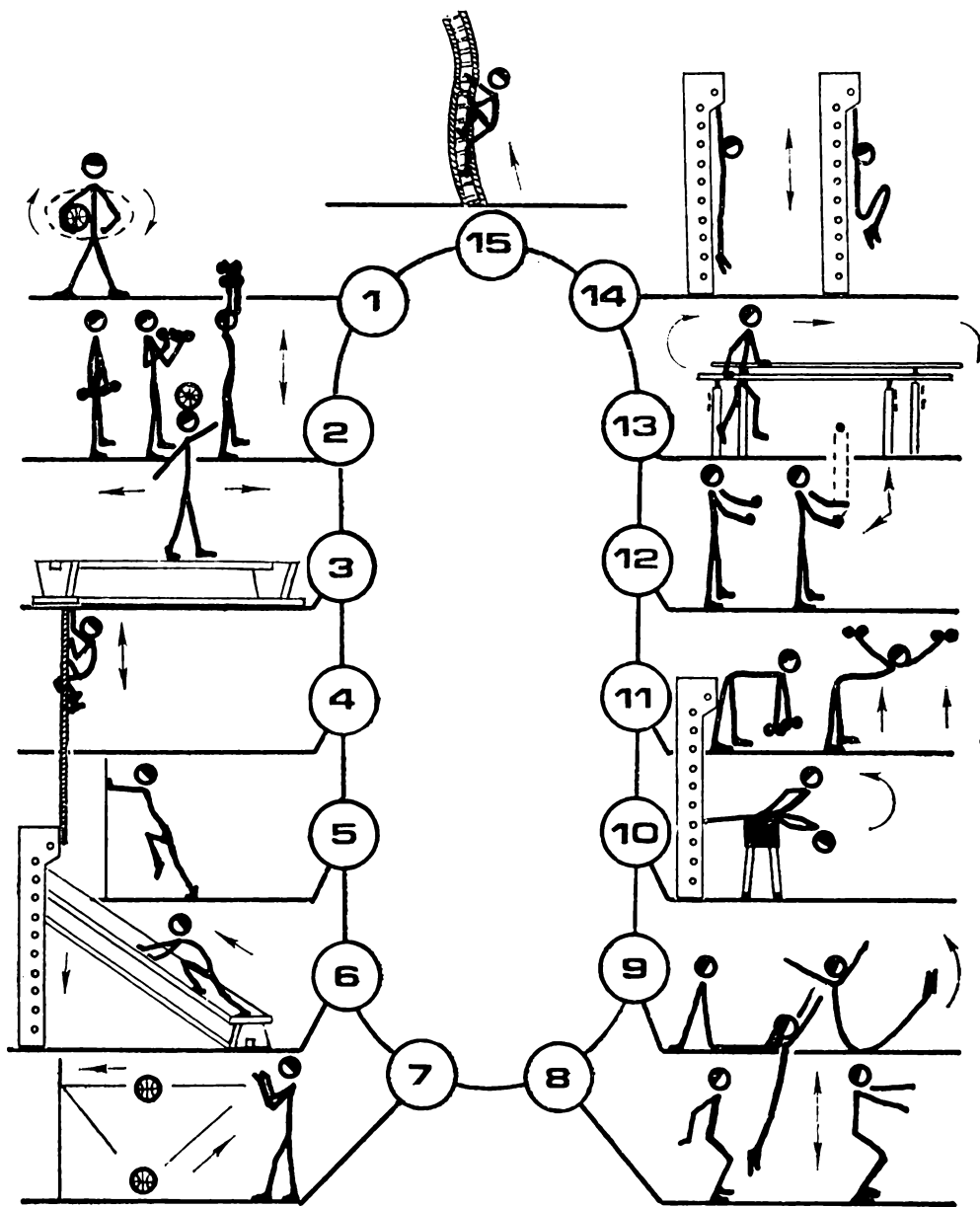
14. Парный комплекс упражнений для профессии механизатора (на спортплощадке)

1. Перенос партнера на плечах на отрезках прямой.
2. Взявшись за руки, выкруты вокруг своей оси.
3. Наматывание и разматывание груза на ворот.
4. Челночный бег с ускорением на отрезках прямой.
5. Хожение по кругам с закрытыми глазами.
6. Силовое сопротивление при сгибании и разгибании рук.
7. Выпрямлять ноги из группировки в угол, из положения спиной друг к другу, держать на плечах партнера захватом за локти.
8. Верхняя передача мяча в парах.
9. Подталкивание сопротивляющегося партнера вперед на отрезках прямой.
10. Бег к цели по кругу наперегонки между партнерами.
11. Метание и ловля малого мяча между партнерами.
12. Захватом партнера за руки, силовое перетягивание его за свою линию.
13. Сидя на плечах партнера, наклоны туловища назад.
14. Захватом подъема голеностопа одной ноги с опорой на другой силовое перетягивание партнера на свою сторону при помощи ног.
15. Поочередное поднимание и потряхивание партнера, лежащего на спине.



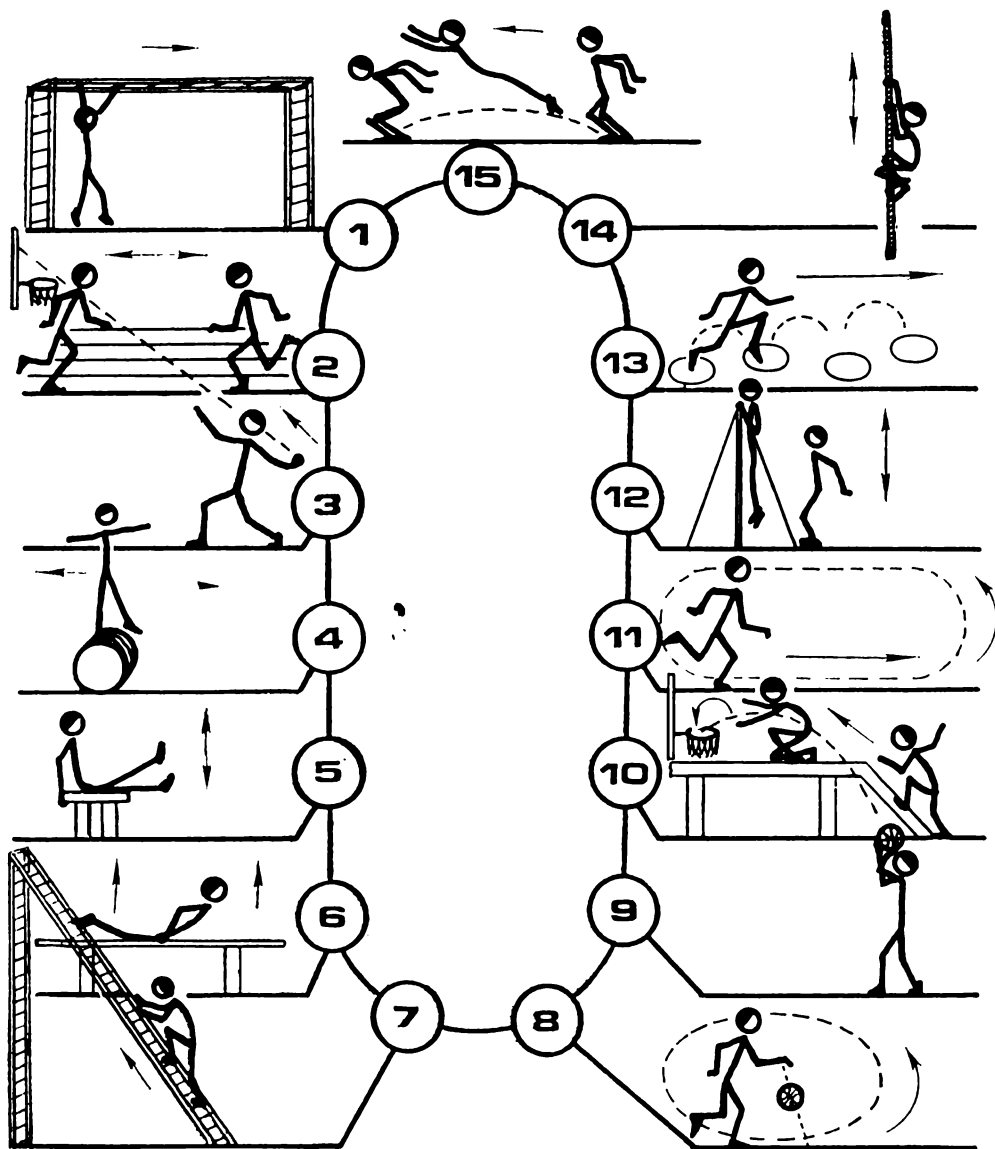
15. Комплекс упражнений для профессии машиниста башенного крана (в спортзале)

1. Из положения ноги на ширине плеч вращение баскетбольного мяча вокруг себя.
2. Из положения ноги на ширине плеч выжимание гантелей к плечам и вверх.
3. Из положения «набивной мяч на голове, руки в стороны» хождение по перевернутой гимнастической скамейке.
4. Из положения стоя перед канатом лазанье по канату при помощи рук и ног.
5. Из упора о стенку ходьба на месте с полным выпрямлением опорной ноги.
6. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой рук и ног и последующим спуском по гимнастической стенке.
7. Передача мяча двумя руками от груди с двойным отскоком от пола и стенки.
8. Из положения «старт пловца» прыжок вверх прогнувшись с приземлением в доскок.
9. Из положения «сед углом без опоры рук» сгибание и разгибание ног.
10. Из положения лежа животом на коне (ноги закреплены за рейки гимнастической стенки) поднимать и опускать туловище.
11. Из положения «туловище наклонено до горизонтали, гантели внизу» отведение прямых рук в стороны.
12. Из положения ноги на ширине плеч, теннисные мячи в руках жонглирование двумя теннисными мячами по замкнутому кругу.
13. Из положения упора на параллельных брусьях внутри передвижение на руках.
14. Из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног в группировке.
15. Из положения ноги на ширине плеч (захватив руками сверху подвесную лестницу) лазанье при помощи рук и ног.



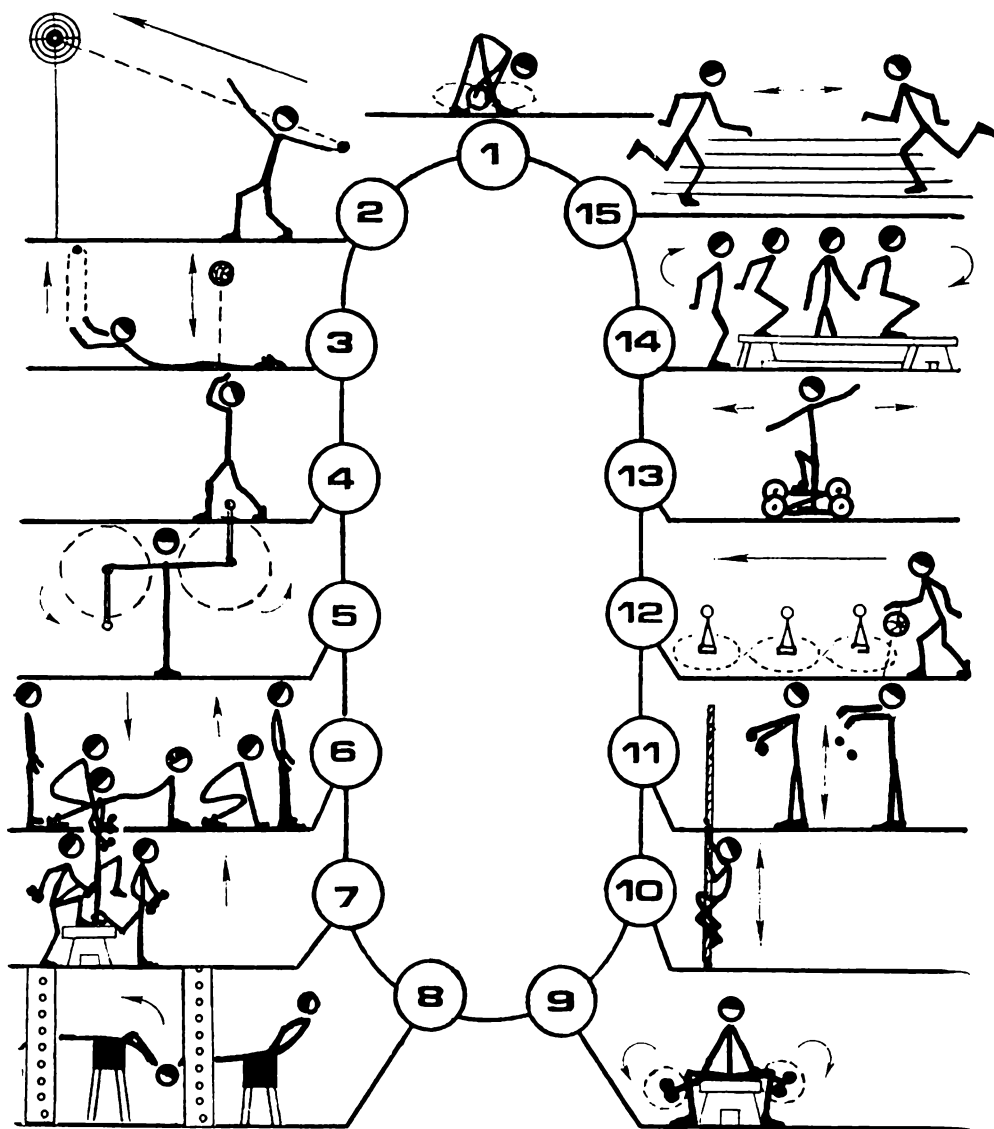
16. Комплекс упражнений для профессии машиниста башенного крана (на спортплощадке)

1. Из положения виса на горизонтальной лестнице передвижение на руках.
2. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением.
3. Из разбега трех шагов метание теннисного мяча в цель.
4. Из положения стоя верхом на бочке передвижение лицом вперед.
5. Из положения седа на скамейке (руки сзади) делать «ножницы» прямыми ногами.
6. Из положения лежа животом на скамейке прогибание, отведение груди и ног назад-вверх.
7. Лазанье при помощи рук и ног по вертикальной и наклонной лестнице.
8. Ведение баскетбольного мяча в движении по замкнутому кольцу.
9. В пределах штрафной площадки броски по кольцу одной рукой от плеча.
10. Хожение по буму в низком приседе и соскок прогнувшись.
11. Из положения высокого старта бег по кругу.
12. Из положения полуприседа (руки сзади) прыжок в вис прогнувшись (руки согнуты в локтях).
13. Из положения высокого старта бег прыжками по кочкам.
14. Из положения основной стойки (руки вверх, захватив канат) лазанье при помощи рук и ног.
15. Из положения полуприседа (руки сзади) прыжок в длину с места.



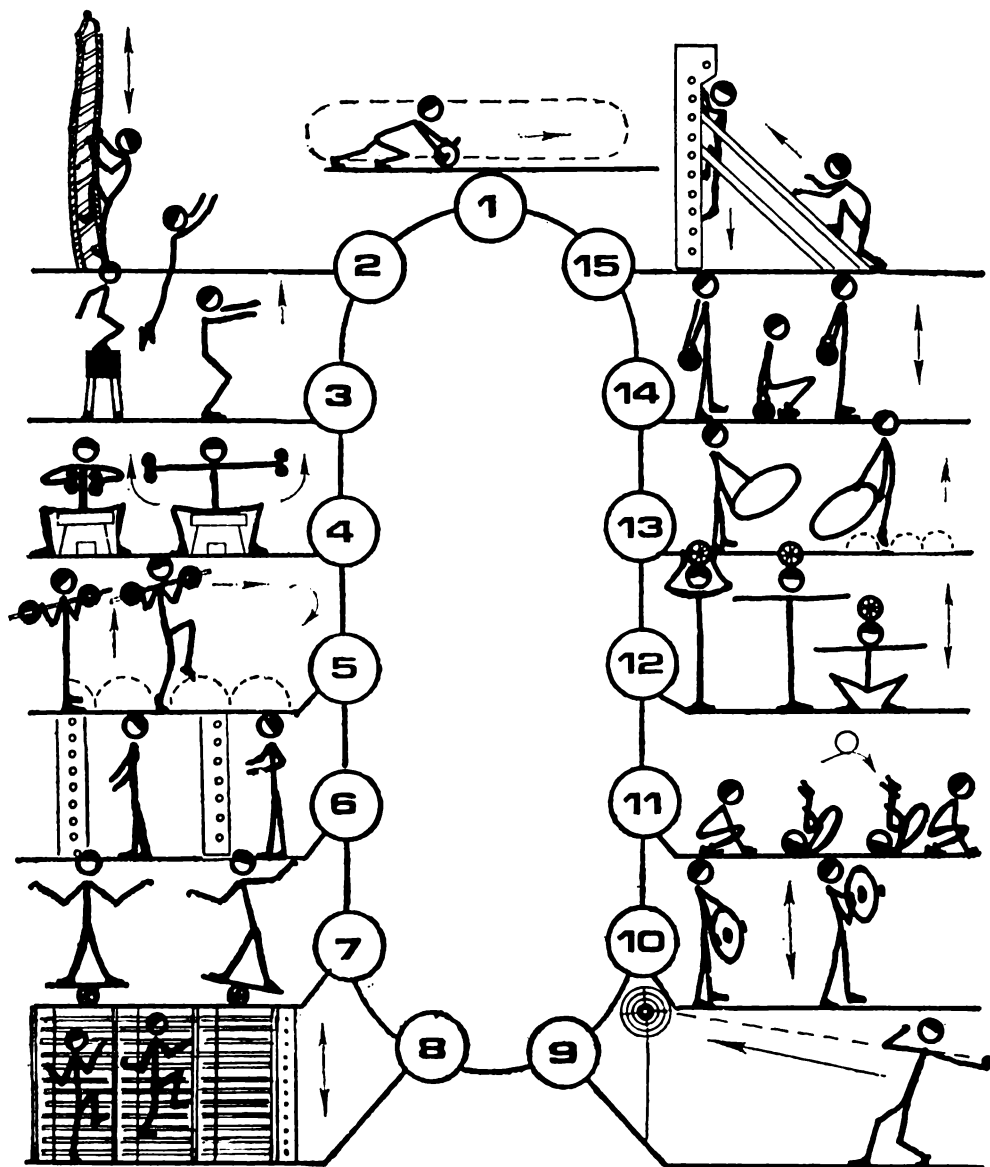
17. Комплекс упражнений для профессий текстильного производства (в спортзале)

1. Из положения стоя согнувшись передача мяча восьмеркой между ног.
2. Броски в цель и ловля малого мяча.
3. Лежа на животе, жонглирование малым мячом.
4. Стоя на месте, верхняя передача волейбольного мяча над собой.
5. Стоя на месте, вращение булав в лучезапястном суставе.
6. Переход из основной стойки в упор присев и наоборот.
7. Наступание на гимнастическую скамейку с гантелями в руках.
8. Лежа на спине животом, поднимание и прогибание туловища вверх-назад.
9. Сидя на скамейке, вращение гантелей в лучезапястном суставе.
10. Лазанье по канату при помощи рук и ног в два-три приема.
11. Стоя на месте, ловля падающих теннисных мячей.
12. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий.
13. Передвижение на циклопедало вперед и назад.
14. Прыжки со скамейки — ноги врозь и на скамейку — ноги вместе.
15. Челночный бег на отрезках прямой 15—20 м.



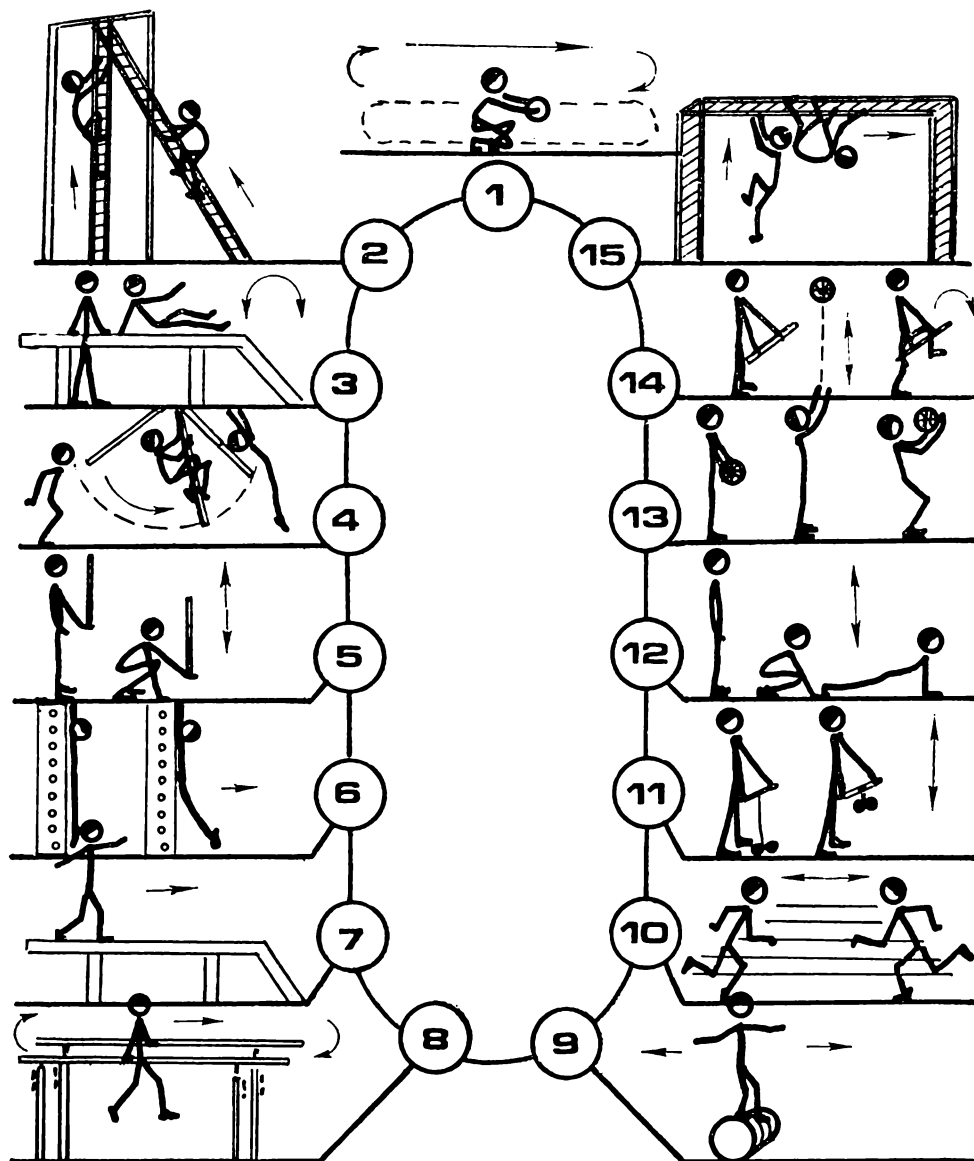
18. Комплекс упражнений для профессии электромонтажника-высотника (в спортзале)

1. Ходьба на четвереньках с упором на гимнастический каток.
2. Лазанье по веревочной лестнице при помощи рук и ног.
3. Прыжки прогнувшись с козла в доскок.
4. Сидя на скамейке, отводить руки с гантелями в стороны и сгибать подмышки.
5. Подскоки с продвижением вперед со штангой на плечах.
6. Наматывание и разматывание ворота с грузом на конце.
7. Сохранение равновесия, стоя на балансировочной площадке.
8. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке по диагоналям снизу вверх и наоборот.
9. Броски и ловля теннисного мяча в цель на стене.
10. Стоя, поднимать и опускать блин от штанги, сгибая и разгибая руки.
11. Из упора присев кувырки вперед и назад.
12. Приседать и вставать, балансируя набивной мяч на голове.
13. Прыжки на месте с вращением обруча вперед.
14. Приседать и вставать с гирей сзади.
15. Лазанье по наклонной скамейке вверх и спуск по гимнастической стенке вниз на одних руках.



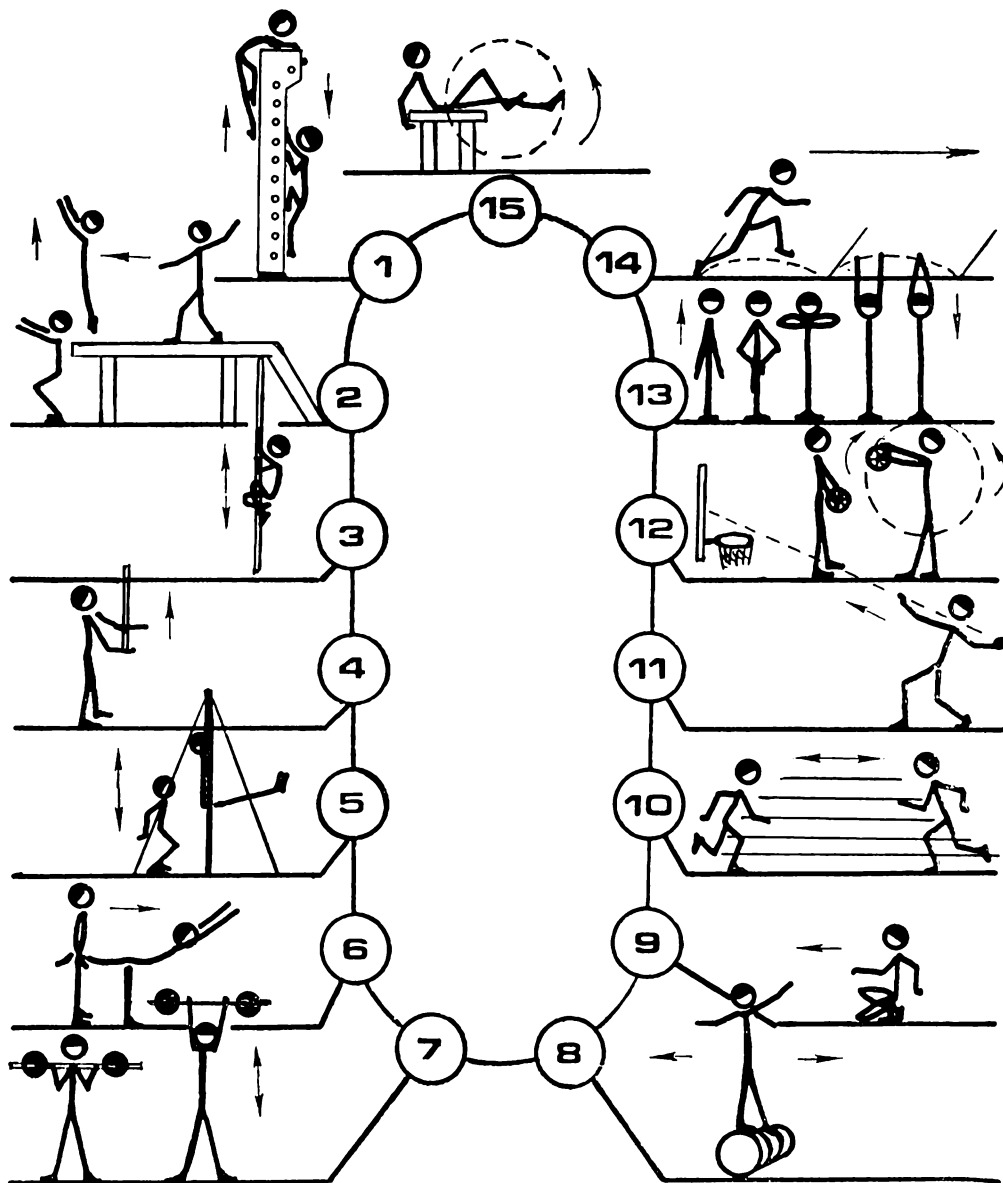
19. Комплекс упражнений для профессии электромонтажника-высотника (на спортплощадке)

1. Ходьба в низком приседе с грузом в руках.
2. Лазанье по вертикальной и наклонной лестнице.
3. Перелазанье с опорой рук и ног через бум.
4. Раскачивание на канате в висе в группировке.
5. Вставать и приседать, касаясь земли свободной рукой, балансируя палку на ладони другой руки.
6. В висе лицом к гимнастической стенке прогибаться с отведением ног назад.
7. Ходьба по бревну вперед и назад с сохранением равновесия.
8. Передвижение в упоре на руках на параллельных брусьях.
9. Передвижение вперед на бочке с сохранением равновесия.
10. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине дистанции.
11. Ноги врозь, ворот с грузом внизу, наматывание и разматывание шнура с грузом на ворот.
12. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.
13. Подбрасывание и ловля двумя руками мяча.
14. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.
15. Комбинированное лазанье по вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног.



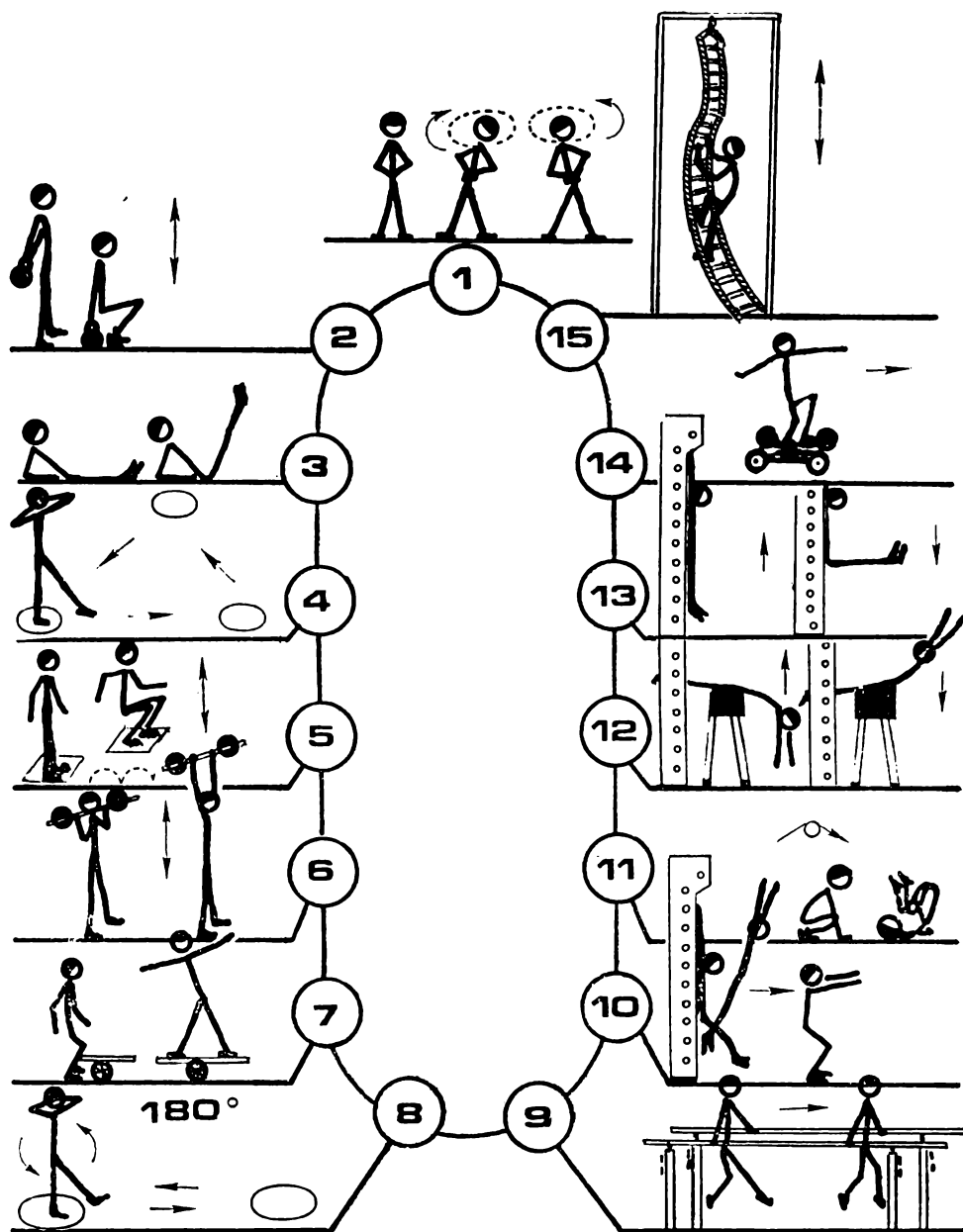
20. Комплекс упражнений для профессии рабочего целлюлозно-бумажной промышленности (на спортплощадке)

1. Лазанье по вертикальной гимнастической лестнице.
2. Хожение по буму с сохранением равновесия и соскок прогнувшись.
3. Лазанье по шесту при помощи рук и ног.
4. Балансирование палки на ладони. Приседая, другой рукой касаться земли.
5. Из виса прогнувшись поднимание и опускание прямых ног в «угол».
6. Равновесие с поочередной фиксацией на одной ноге положения «ласточки».
7. Выжимание штанги с груди, помогая ногами.
8. Передвижение на пустой бочке вперед, сохраняя равновесие.
9. Ходьба в низком приседе по прямой.
10. Челночный бег на отрезках 25—30-метровой прямой с ускорением к середине.
11. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит.
12. Стоя (ноги врозь), вращение груза вокруг себя.
13. Из основной стойки на 8 счетов поднимать и опускать руки с хлопком вверх и вниз, касаясь бедра, плеч, ставя руки вверх.
14. Прыжки через полосы с ноги на ногу.
15. Из положения седа на скамейке, ноги в группировке «педалирование».



21. Комплекс упражнений для профессии водника (в спортзале)

1. Стоять на месте, ноги врозь, руки на поясе. Вращать голову поочередно в правую и левую стороны.
2. Приседание с гирей в руках сзади.
3. Сидя в упоре сзади на предплечьях, поднимать и опускать ноги.
4. Переход с закрытыми глазами из круга в круг по замкнутому треугольнику.
5. Прыжки с сохранением равновесия при закреплении ног на ограниченной площадке.
6. Выжимание штанги с чередованием на грудь и вверх.
7. Балансирование, стоя на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
8. Переход с закрытыми глазами из круга в круг по прямой после оборота на 180—360°.
9. Передвижение на руках в упоре на параллельных брусьях.
10. Из вися на гимнастической стенке прыжки в доскок.
11. Из упора присев кувьрки вперед на маты.
12. Лежа животом на коне, ноги закреплены за рейки гимнастической стенки поднимать и опускать туловище, прогибая спину.
13. Из вися на гимнастической стенке поднимать и опускать прямые ноги.
14. Передвижение на циклопедало вдоль стенки с опорой одной руки.
15. Лазанье по веревочной лестнице при помощи рук и ног.



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Воспитание физических качеств методом круговой тренировки	5
Сила	7
Быстрота движений	9
Ловкость	11
Гибкость	13
Выносливость	16
Организация круговой тренировки на уроках физического воспитания .	18
Уроки гимнастики	19
Игровые уроки	21
Уроки легкой атлетики	22
Учебная лыжня	23
Разновидности круговой тренировки и особенности их применения в ПТУ	26
Особенности упражнений, используемых в комплексах круговой тренировки	33
Планирование круговой тренировки в учебном процессе	34
Упражнения для развития силы . .	37
Упражнения для развития быстроты движений	88
Упражнения для развития скоростно-	--

силовых качеств	110
Упражнения для развития ловкости .	131
Упражнения для развития гибкости .	151
Упражнения для развития выносли- вости	174
Примерные комплексы упражнений по общей и специальной физиче- ской подготовке	236
Примерные комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке	258

Иосиф Александрович Гуревич

**1500 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Под редакцией А. Г. Гужаловского

**Редактор Г. Я. Трестман
Обложка И. А. Гридина
Худож. редактор В. Н. Валентович
Техн. редактор М. Н. Кислякова
Корректор А. А. Савицкая**

**АТ 11341. Сдано в набор 13/V 1976 г. Подпи-
сано к печати 23/VIII 1976 г. Формат
70×90^{1/16}. Бумага типогр. № 2. Печ. л. 19
(22,23). Уч.-изд. л. 20,39. Тип. зак. 304. Ти-
раж 15 000 экз. Цена 88 коп.**

**Издательство «Вышэйшая школа» Государ-
ственного комитета Совета Министров БССР
по делам издательств, полиграфии и книж-
ной торговли. Редакция литературы для
учебных заведений профессионально-техни-
ческого образования. Минск, ул. Кирова, 24.**

**Ордена Трудового Красного Знамени типо-
графия издательства ЦК КП Белоруссии.
Минск, Ленинский пр., 79**

В издательстве «Вышэйшая школа» готовятся к выпуску в свет следующие книги для работников системы профтехобразования, общеобразовательной школы, органов профессиональной ориентации:

МАЗУРОВА Я. С. Государственные трудовые резервы Белоруссии в годы первой послевоенной пятилетки. На русск. яз. Минск, 1976 (IV кв.). 10 л. 2 000 экз. 1 р. 16 к.

В монографии на конкретно-историческом материале рассматривается важный этап в жизни профессиональной школы Белоруссии. Освещаются партийная забота о развитии трудовых резервов, восстановление и развитие сети учебных заведений, формы организационной, учебно-воспитательной и культурно-массовой работы в школах ФЗО, РУ и ЖУ, прослеживается дальнейшее совершенствование системы подготовки квалифицированных рабочих. Автором привлечен новый фактический материал.

МАКСИМОВ Л. Г. Профтехшкола Белоруссии на современном этапе. На русск. яз. Минск, 1976 (III кв.), 4 л. 4 000 экз. 14 к.

В книге освещаются итоги деятельности системы профессионально-технического образования по подготовке молодых рабочих в 1971—1975 годах. Раскрываются задачи, стоящие перед работниками системы по дальнейшему развитию и совершенствованию обучения и воспитания учащихся в десятой пятилетке.

В издательстве «Вышэйшая школа» готовится к выпуску в свет книга:

КРУПИЦКИЙ Э. И. Слесарное дело. Изд. 4-е, доп. Учебное пособие.
На русск. яз. 1976 (IV кв.). 20 л. 100 000 экз. 59 к.

Издание написано в соответствии с программой первой части курса специальной технологии для подготовки слесарей различных специальностей со средним образованием. Учтены новые нормативные данные и стандарты, описано новое оборудование. Согласно новым учебным программам даются сведения по основным деталям машин и слесарно-сборочным работам, прогрессивным методам обработки и вопросам научной организации труда слесаря. В каждой главе дана система вопросов и заданий для лучшего усвоения программного материала.

Пособие предназначено для учащихся средних профессионально-технических училищ. Будет полезно для всех, интересующихся слесарным делом.

3-е издание вышло в 1971 году.

Заявки на наши книги направляйте по адресам: 220661, Минск, Омский пер., 13. Управление книжной торговли. 220668, Минск, пл. Свободы, 19. Магазин № 31 «Книга — почтой».