

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Учебно-методическое пособие

Витебск
ВГАВМ
2023

УДК 796.012
ББК 75.1
Ф51

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» от 18 апреля 2023г. (протокол № 3)

Составители:

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО ВГАВМ *В. А. Колошкина*; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО ВГМУ *А. Г. Аксенцов*; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО ВГМУ *И. В. Романов*; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО ВГМУ *П. С. Потоцкий*; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО ВГМУ *В. В. Сазоник*

Рецензенты:

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий*; доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова кандидат педагогических наук, доцент *В. Г. Шнак*

Физическая культура. Развитие двигательных способностей методом круговой тренировки с использованием подвижных игр :
Ф51 учеб.-метод. пособие / В. А. Колошкина [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – 64 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, а также учебных заведений сельскохозяйственного профиля, обеспечивающих специальности 1-74 03 01 «Зоотехния» (6-05-0811-02 «Производство продукции животного происхождения»), 1-74 03 02 (7-07-0841-01) «Ветеринарная медицина», 1-74 03 04 (6-05-0841-01) «Ветеринарная санитария и экспертиза», 1-74 03 05 (6-05-0841-02) «Ветеринарная фармация». В пособии изложена методика развития физических способностей на занятиях по физической культуре методом круговой тренировки с использованием подвижных игр.

УДК796.012
ББК 75.1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2023

Содержание

Введение	4
Развитие координационных способностей методом круговой тренировки	5
Развитие быстроты методом круговой тренировки	16
Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	31
Подвижные игры в физическом воспитании	51
Заключение	62
Список использованных источников	63

Введение

Уровень развития двигательных способностей зависит от многих внешних и внутренних факторов: возраста, пола, веса, профессии, образа жизни, наследственности, среды обитания, времени суток, тренированности, вида спорта и др. В процессе индивидуального развития человека одни качества достигают своего максимума к периоду полового созревания, другие (например, сила) – к 25–30 годам. Выносливость поддерживается на одном уровне до 30–35 лет, в то время как уровень быстроты снижается к 25 годам.

В практике физического воспитания и спорта принято различать следующие основные двигательные способности: быстроту, координацию, силу, гибкость, выносливость. Уровень развития каждой из них обеспечивается перестройкой определенных органов и систем, включая клеточный и субклеточный уровни. Глубина и спектр перестройки тех или иных систем организма человека определяются количеством и направленностью тренировочных занятий, мощностью работы, временем и характером отдыха. Именно эти параметры положены в основу комплексов, приводимых в учебно-методическом пособии. Они описываются не в последовательности их использования, а по принципу физиологического влияния на организм. Общая же их последовательность предполагает гармоничное воздействие на весь комплекс двигательных способностей человека.

Развитие координационных способностей методом круговой тренировки

Координация – это способность овладевать новыми двигательными навыками и быстро их перестраивать в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. В основе координации лежит точность движений. Понятие «точность движения» включает в себя пространственные, временные и силовые параметры. Координация – способность комплексная, и поэтому при ее измерении, с одной стороны, руководствуются координационной сложностью движения, а с другой – оценкой его точности по пространственным, силовым и временным характеристикам. Собственно быстрота и точность психомоторных реакций вне сложных поведенческих актов не могут характеризовать уровень ловкости[1]. Наиболее отличительной чертой координационных способностей является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения задачи и путей ее двигательной реализации. Условия, в которых координационные способности проявляются (либо не проявляются), разделены на четыре категории:

1. Стандартные условия (координационные способности не проявляются, например, ходьба).
2. Непривычные, но заранее установленные условия. Такие условия характерны для обучения или совершенствования двигательных навыков в учебно-тренировочном процессе.
3. Вероятностные условия, связанные с необходимостью принятия альтернативных решений при дефиците времени. Применительно к практике физической культуры и спорта это условия соревнований.
4. Неожиданные ситуации, обусловленные воздействием экстремальных факторов внешней или внутренней среды.

Сравнение генетических влияний на уровень развития ловкости у мужчин и женщин показало, что средовые факторы имеют большее значение для женского организма[2]. Координационные способности характеризуются специфичностью, т. е. способность к быстрому овладению одними движениями не всегда связана со способностью к обучаемости другим движениям. На практике это значит, что способность ловко управлять телом и отдельными его частями не имеет между собой жесткой связи. В то же время, если движения сходны по своим биомеханическим характеристикам, эффект переноса тренированности существует: рабочий-станочник быстрее освоит профессию слесаря, столяра и т. д. Следовательно, способность к выполнению сложно-координированных движений тесно связана с ранее накопленным двигательным опытом. Чем большим объемом двигательных навыков располагает индивидуум, тем быстрее он освоит новое движение. Отсюда можно сделать вывод, что каждое новое движение строится на наборе простых движений, освоенных ранее.

В процессе индивидуального развития способность к ориентированию в пространстве совершенствуется, достигая своего максимума к 15–16 годам. Дальнейшее развитие координационных способностей предполагает специаль-

ную тренировку с использованием следующих методических приемов: 1) необычных исходных положений; 2) зеркального выполнения упражнений; 3) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ; 4) смены способа выполнения упражнений; 5) усложнения упражнений дополнительными движениями; 6) изменения противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.

Соблюдение этих методических положений будет способствовать, с одной стороны, освоению сложных в координационном отношении движений, а с другой – перестраивать эти движения в соответствии с конкретной ситуацией. В этом плане наиболее эффективными являются упражнения из акробатики, баскетбола, волейбола, спортивной и художественной гимнастики, легкой атлетики (прыжки в высоту, с шестом). Прекрасным средством совершенствования способности к управлению своим телом во времени и пространстве служат прыжки на батуте и в воду.

Несмотря на высокую значимость перечисленных упражнений, они не могут в полном объеме использоваться для развития координационных способностей в массовых формах физической культуры в связи со специфичностью организационных форм и сложностью как самих движений, так и оборудования [11]. Для развития координационных способностей могут быть использованы упражнения из комплексов №1-7.

Комплекс №1

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. Сообщение задач занятия	1 мин.	
	2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360°	3 мин.	С различными положениями рук
	3. Медленный бег с включением указанных выше упражнений	3 мин.	С изменением направления по сигналам
	4. Упражнения на растягивание в сочетании с игрой «Вызов номеров» и преодолением полосы препятствий с использованием лазанья, кувырков, ходьбы по гимнастической скамейке ит.п.	13 мин.	Соревнования 6-8 команд

Основная часть	1 станция		
	1. И. п.– лежа на спине, руки вверх; 1 – группировка; 2 – и. п.	По усмотрению преподавателя	С использованием матов
	2. И. п. – упор присев; 1 - кувырок вперед; 2 – и. п.		
	3. И. п. – лежа на спине, руки вверх; передвижение влево за счет вращения. То же вправо		
	4. И. п. – упор присев, спиной к матам; кувырки назад и вперед		
	2 станция		
	1. Подвижная игра «Ловец и перехватчик»	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
	2. Подвижная игра «Вслед за мячом»	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
	3 станция		
	1. И. п. – ноги врозь, мяч в правой руке; бросить мяч вверх и правой рукой поймать	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
	2. То же, ловить левой		С баскетбольными мячами
	3. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую		
	4. То же в сочетании с бегом, поднимая бедро на месте, прыжками, подтягивая колени к груди, в выпаде и т. п.		
	4 станция		
	1. И. п. – руки на плечах партнера, левая нога вперед; прыжки на правой	По усмотрению преподавателя	
	2. Эстафета с ходьбой по перевернутой скамейке, прыжками, кувырками, лазаньем и перелазаньем	По усмотрению преподавателя	Соревнования 4-8 команд

	3. И. п. – о. с.; 1 – правая рука вверх – правая нога назад; 2 – правая рука назад – правая нога назад; 3 – поворот кругом; 4 – прыжок вверх	По усмотрению преподавателя	После 2-3 попыток выполнить упражнение с учетом времени
Заключительная часть			
	1. Упражнение на координацию в движении	5 мин.	Проводится для всех групп одновременно
	2. Подведение итогов занятия		

Комплекс №2

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба в быстром темпе и медленный бег	5 мин.	С изменением направления и способа передвижения по сигналу
	2. Упражнения на растягивание в сочетании с подвижной игрой «Ловля парами»	10 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. Кувырок вперед – кувырок назад	По усмотрению преподавателя	С использованием матов
	2. Кувырок вперед, упор присев, ноги скрестно, поворот кругом, кувырок вперед и т. д.		
	3. Прыжок в длину с места, присед, полет-кувырок		
	4. Из и. п. стоя спиной к матам прыжок спиной вперед, присед, кувырок назад		
	2 станция		
	1. Прыжки толчками двух ног с места из и. п. лицом, боком, спиной вперед	По усмотрению преподавателя	С приземлением по заданию Например, движение руки преподавателя вправо-прыжок влево, рука вверх-прыжок вверх с вращением и т.п.
	2. То же сериями с продвижением вперед		
	3. Прыжки толчком двух ног с места с изменением направления по зрительному сигналу		
	3 станция		

	1. И. п.–руки и ноги в стороны, мяч в левой; бросить мяч через голову и поймать правой		С использованием баскетбольных мячей
	2. И. п. – о.с.; 1–мах левой вперед-вверх, мяч под ногу; 2–и. п.		
	3. И. п. – мяч за спиной; за счет движения ног и кистей перебросить мяч вверх-вперед; поймать одной	По усмотрению преподавателя	Не сгибаться в тазобедренном суставе
	4. И. п. – наклон вперед, ноги шире плеч. Жонглирование мячом по «восьмерке» вокруг ног, перекладывая мяч из руки в руку		После 2-3 попыток выполнить с учетом времени
4 станция			
	1.Подвижная игра «Запятнай последнего»	По усмотрению преподавателя	
	2. «Эстафета пингвинов»		
Заключительная часть			
	1.Упражнение на координацию в движении	5 мин.	
	2.Подведение итогов урока		

Комплекс №3

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1.Ходьба в быстром темпе	20 мин.	
	2.Медленный бег в сочетании с прыжками на одной ноге		
	3.Упражнение на растягивание в колоннах и шеренгах		
Основная часть	1 станция		
	1.Бег спиной вперед с поворотами на 360 и 720°	По усмотрению преподавателя	С набивными мячами Повороты по сигналу
2.Передвижение приставными	Изменять способ		

	шагами правым боком (спиной вперед), прыжок вверх-упор присев; бег вперед – упор присев; упор лежа– о.с.		передвижения по команде
	3. Подвижная игра «С мячом в руках» в виде эстафеты 4-8 команд		Задача игрока-перенести от линии старта до финиша 8-10 набивных мячей
2 станция			
	1.Прыжки через скакалку толчком одной и двух ног в переменном темпе	По усмотрению преподавателя	Со скакалками
	2. То же с вращением скакалки вперед и назад		
	3.Бег через скакалку поднимая бедро		
	4.Прыжки через скакалку толчком двух ног в произвольном темпе. По сигналу прыжок вверх, подтянуть колени к груди, выполнить два оборота скакалки		
	5. Сложить скакалку вчетверо, взять за концы, руки выпрямить, скакалка внизу, прыжок через натянутую скакалку		
3 станция			
	1. Из и. п. лежа на животе руки сверху подбросить мяч. Вариант-после подбрасывания перевернуться на спину и поймать мяч	По усмотрению преподавателя	С использованием матов и баскетбольных мячей
	2.И. п. – в парах лицом друг к другу, лежа на животе. Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отведением туловища от пола во время ловли и передачи		Расстояние между партнерами – 2 м
	3.И. п. – упор присев с опорой руками на мяч. Кувырок вперед–передача двумя в стенку – ловля– кувырок назад		

4 станция			
------------------	--	--	--

	1.Прыжок вперед-вверх со скамейки с одновременным вращением на 180-360° и приземлением по заданию	По усмотрению преподавателя	С использованием гимнастических скамеек
	2. Из и. п. стоя спиной к скамейке прыжок на-через скамейку		
	3. Лазанье вверх по наклонной скамейке с помощью рук и ног и последующим перелезанием на гимнастическую стенку		Скамейки крепятся к гимнастической стенке. Управление выполняется поточным способом
Заключительная часть			
	1.Упражнение на координацию в движении	5 мин.	
	2.Подведение итогов урока		

Комплекс №4

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Ходьба и бег в переменном темпе лицом и спиной вперед в сочетании с приседаниями, поворотами, передвижением приставными шагами и т. п.	20 мин.	Изменять по сигналу направление бега и способ передвижения
	2. То же в полном приседе		
	3.Общеразвивающие упражнения с включением эстафеты с прыжками через скамейку и ходьбы по перевернутым скамейкам		
Основная часть	1 станция		
	1.Толчком двух ног с места прыжок вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед		На гимнастических матах
	2.Толчком двух ног с места прыжок вперед, полет-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180°, кувырок назад, встать	По усмотрению преподавателя	То же
	3.И. п. – упор присев; 1 – па-		

<p>дение вперед на согнутые руки; 2 – поворот вокруг левого плеча на спину, руки вверх; 3 – группировка; 4 – пережат вперед; встать без помощи рук</p>		
2 станция		
<p>1. И. п. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь. Один из партнеров выполняет наклон вперед (не сгибая ног) и подбрасывает мяч между ног второго; последний ловит мяч и повторяет упражнение</p>	<p>По усмотрению преподавателя</p>	<p>С баскетбольными мячами</p>
<p>2. Подбросить мяч вверх, присесть, повернуться на 360°, поймать мяч</p>		
<p>3. То же после подбрасывания мяча вверх, сед на полу</p>		
<p>4. И. п. – о. с., мяч внизу на прямых руках; 1 – мах левой с одновременным подбрасыванием мяча из-под левой ноги вверх; то же правой</p>		
3 станция		
<p>1. Подвижная игра «Пустое место»</p>	<p>По усмотрению преподавателя</p>	<p>Используются скакалки</p>
<p>2. Подвижная игра «Через скакалку»</p>		
4 станция		
<p>1. Прыжки на одной (двух) ноге через набивные мячи на дистанцию 5-10 м с одновременным жонглированием волейбольным мячом</p>	<p>По усмотрению преподавателя</p>	<p>С набивными и волейбольными мячами</p>
<p>2. Метание мяча в цель из и. п. сидя на полу или гимнастической скамейке</p>		
<p>3. И. п. – мяч за головой, ноги шире плеч, наклон вперед; 1-3 – вращение туловища влево (вправо); 4 – метание мяча в цель</p>		
<p>4. Бег спиной вперед с обеганием</p>		
		<p>С последующей ловлей отскочившего от стены мяча</p>
		<p>То же</p>
		<p>С учетом времени</p>

	нием набивных мячей «змейкой» на 5 мин. дистанцию 10-20 м		
Заключительная часть			
	1. Упражнение на координацию в движении	5 мин.	
	2. Подведение итогов урока		

Комплекс №5

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба и бег с изменением направления и скорости.	20 мин.	С изменением темпа
	2. Бег с подниманием бедра в сочетании с поворотами на 360°		
	3. Общеразвивающие упражнения в движении		
Основная часть	1 станция		
	1. Подвижная игра «Эстафета с установкой городков»		С использованием баскетбольных мячей и скакалок
	2. Подвижная игра «Кто быстрее»		
	2 станция		
	1. Быстрая ходьба по гимнастической скамейке с одновременным выполнением обусловленных заранее упражнений	По усмотрению преподавателя	Дистанция 10-20 м, со скакалками В переменном темпе
	2. Прыжки на двух (одной) ногах по «кочкам»		
	3. Метание в цель теннисных мячей (3-7 шт.) после челночного бега «змейкой»		
	3 станция		
	1. Прыжки через скакалку толчком одной и двух ног	По усмотрению преподавателя	Со скакалками
	2. То же с вращением скакалки спереди назад		
3. Бег через скакалку с подниманием бедра			
4. Прыжки через скакалку			

	толчком двух ног в произвольном темпе. По сигналу прыжок вверх, подтянуть колени к груди, выполнить два оборота скакалки		
4 станция			
	1.Подвижная игра «Переправа на гимнастических скамейках»	По усмотрению преподавателя	После 2-3 попыток можно передвигаться по перевернутой скамейке
	2.Из и. п. лежа на животе пролезть между верхней и нижней досками гимнастической скамейки		
	3.Подвижная игра «Не урони палку»		
Заключительная часть			
	1.Упражнение на координацию в движении	5 мин.	
	2.Подведение итогов занятия		

Комплекс № 6

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1.Ходьба в быстром темпе	20 мин.	
	2.Медленный бег в сочетании с прыжками на двух или одной ноге по «кочкам»		
	3.Общеразвивающие упражнения на месте		
1 станция			
Основная часть	1.Метание мячей (5-10 шт.) в мишень на расстоянии 5-10 м	По усмотрению преподавателя	
	2.То же после челночного бега «Змейкой» на расстоянии 10-15 м		
	3.Жонглирование 2-3 мячами на месте и в движении		

2 станция			
------------------	--	--	--

1.Прыжок вперед-вверх с гимнастической скамейки с одновременным вращением на 180-360°	По усмотрению преподавателя	С гимнастическими скамейками
2.Из и. п. стоя спиной к скамейке прыжок на-через скамейку		С приземлением по заданию
3.Лазание вверх по наклонной скамейке с помощью рук и ног и последующим перелазанием на гимнастическую стенку		
3 станция		
1. Кувырок вперед, кувырок назад	По усмотрению преподавателя	С использованием матов
2.Кувырок вперед, упор присев ноги скрестно, поворот кругом, кувырок вперед и т.д.		
3.Прыжок в длину с места, присед, полет-кувырок		
4.Из и. п. стоя спиной к матам прыжок спиной вперед, присед, кувырок назад		
Заключительная часть		
1.Ходьба, медленный бег	5 мин.	
2.Упражнение на координацию в движении		
3.Подведение итогов занятия		

Развитие быстроты методом круговой тренировки

Быстрота – это способность человека выполнять движения в минимально короткое время без наступления утомления. Как физическое качество, она представляет собой совокупность относительно независимых компонентов:

- 1) скрытого (латентного) времени двигательной реакции;
- 2) скорости одиночного движения;
- 3) частоты (темпа) движений.

Время простой двигательной реакции характеризуется скрытым временем реагирования на сигнал и в значительной степени определяется природой самого сигнала (свет, звук и т.д.), наследственностью, возрастом, профессией, тренированностью, спортивной специализацией и т. п.

В возрасте 10-18 лет время зрительно-моторной реакции укорачивается с 0,290 до 0,230с. У взрослых оно составляет в среднем 0,250с, а у спортсменов – 0,050-0,070с.

Наиболее ценными в плане повышения профессионально-прикладной физической подготовленности являются спринтерский бег, фехтование, бокс, баскетбол.

Скорость одиночного движения отдельных частей тела, осуществляемых различными мышечными группами, неодинакова и подчиняется закономерности: скорость движения в суставах дистальных частей тела выше, чем в проксимальных. Таким образом, скорость движения пальца, кисти, стопы, предплечья больше, чем скорость движения плеча, туловища, бедра, шеи. Эта закономерность сохраняется в течение всей жизни человека, хотя абсолютные значения скорости подчиняются колебательному процессу: увеличиваясь к 14 годам, снижаются к 17, а в 20 достигают максимальных величин[8].

Скорость одиночного движения определяется сократительными свойствами мышц, их силой, биохимическими характеристиками. Влияние наследственных факторов и факторов среды на нее для мужчин и женщин примерно одинаково. Эта способность хорошо тренируется в возрасте 14-20 лет.

Скорость одиночного движения хорошо совершенствуется и тренируется не только с помощью спортивных игр, спринтерского бега, но и при различных метаниях.

Частота движений характеризует способность человека к выполнению максимального количества движений в небольшом, порядка 10-15с, отрезке времени. Частота движений и скорость одиночного движения тесно связаны между собой, и поэтому частота движений в дистальных суставах выше, чем в проксимальных. С возрастом темп движений увеличивается, хотя этот процесс идет неравномерно: наиболее интенсивно в 7-9 лет и 12-13 со стабилизацией к 16годам.

При воспитании способности к максимальной частоте движений различных звеньев тела необходимо помнить, что перенос качества быстроты (темпа движений) существует только в одинаковых по координационной структуре движениях[3]. Например, способность к быстрому проплыванию дистанции 25м никак не связана со способностью успешного преодоления бега на 30м с

ходу. Следовательно, развитие частоты движений тех или иных звеньев тела предполагает выполнение определенных требований:

- 1) упражнения должны соответствовать биохимическим параметрам тренируемого движения;
- 2) техника тренировочных упражнений должна быть проста и хорошо изучена;
- 3) темп выполнения движений максимальный, время – не более 10-15с;
- 4) с уменьшением темпа тренировку следует прекращать;
- 5) время отдыха между отдельными упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма.

Для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности.

Средствами воспитания всех форм быстроты могут служить спринтерский бег, баскетбол, теннис, плавание на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега и т. д.

Для развития всех форм быстроты могут быть использованы упражнения из комплексов №7-16.

Комплекс № 7

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Бег в переменном темпе с изменением направления	5 мин.	
	2. Упражнения на растягивание в сочетании с подвижной игрой «День и ночь»	14 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	По усмотрению преподавателя	С использованием мячей
	2. Из и. п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади		Построение в две шеренги
	3. И. п. - лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из пары подбрасывает мяч вверх (повыше), второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч		
	2 станция		
	1. Из и. п. упор присев кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед	По усмотрению преподавателя	С использованием матов

	2. И. п. – о.с.; 1 – прыжок толчком двух ног через мат; 2 – поворот кругом в упор присев; 3 – кувырок вперед; 4 – и. п.		
	3. И. п. – упор присев; 1-2 - передвигаясь на руках, перейти в упор лежа; 3-4 - тем же способом и. п.		
3 станция			
	1. Подвижная игра «Передал – садись»		
	2. Передвижение с помощью рук и ног на дистанции 10-20 м		
4 станция			
	1. Специальные упражнения спринтера (бег поднимая бедро, забрасывая голень назад, семенящий бег)	По усмотрению преподавателя	
	2. Имитация работы рук при спринтерском беге		Темп работы руками – от минимального до максимального
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №8

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Ходьба на носках и пятках, перекатом с пятки на носок, поднимая бедро в максимальном темпе	3 мин.	С изменением направления и способа передвижения по сигналу
	2. Бег в переменном темпе в различных направлениях	4 мин.	С включением бега (поднимая бедро), ускорений, прыжков
	3. Упражнения на растягивание в сочетании с подвижной игрой «Вызов номеров»	12 мин. (8-10 упражнений)	Способ передвижения – по заданию преподавателя

Основная часть	1 станция		
	1. Из и. п. о.с. –прыжок вверх	По усмотрению преподавателя	Упражнения 1-3 выполняются по сигналам
	2. В упоре стоя у стены поднимать бедро левой ноги с одновременным подниманием на носок правой		
	3. Из и. п. низкий старт – прыжок толчком двух ног вперед с приземлением на две		Оценивается количеством приседаний
	4. Приседания на двух ногах в максимальном темпе		
	2 станция		
	1. Подвижная игра «Тяни в круг»		
	3 станция		
	1. Прыжки на носках через скакалку	По усмотрению преподавателя	
	2. То же на одной ноге		
	3. Бег поднимая бедро через скакалку		
	4 станция		
	1. И. п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2- и. п.	По усмотрению преподавателя	Упражнения 1-4 выполняются соревновательным способом
	2. И. п. – о.с.; 1- упор присев; 2–упор лежа; 3– упор присев; 4–и. п.		
	3. И. п. – ноги на ширине плеч; 1– наклон вперед; 2– и. п.		
	4. И. п. – наклон вперед, ноги шире плеч, руки в сторону; 1- поворот влево; 2- и. п.; 3-4 – тоже вправо		
	Заключительная часть		
1. Упражнения на расслабление мышц ног в положении лежа	5 мин.		

Комплекс №9

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Медленный бег с включением ходьбы в максимальном темпе и семенящего бега	3 мин.	

	2. Упражнение на растягивание	10-12 упражнений	
Основная часть	1 станция		
	1. Бег поднимая бедро с опорой руками о стену	По усмотрению преподавателя	
	2. Серийные прыжки вверх к отметке 20-30см		
	3. Из и. п. выпад на ногу руки на поясе смена положения ног		
	2 станция		
	1. По сигналу ловля падающего предмета (мяча)	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
	2. И. п. – спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом; ловля мяча		
	3. Игра вратаря – ловля мяча от партнера		
	3 станция		
	1. Бег на носках с максимальной частотой и минимальной скоростью	По усмотрению преподавателя	
2. Построение в две шеренги; медленный бег; по сигналу задние догоняют передних		Расстояние между партнерами – 2 м	
3. Старты из различных и. п.			
4 станция			
1. Подвижная игра «Подвижная цель»			
Заключительная часть			
	1. Подвижная игра «Запрещенное движение»	5 мин.	

Комплекс №10

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
	1. Передвижение перекатом с пятки на носок, поднимая бедро, спиной вперед, скрестными и приставными шагами	2 мин.		Изменять по сигналу направление бега и способ передвижения
	2. Медленный бег с включением ускорений	3 мин.		
	3. Общеразвивающие упражнения на месте	14 мин.		

Основная часть	1 станция		
	1. Медленный бег с внезапным изменением скорости направляющим; партнер догоняет и «пятнает» в спину	По усмотрению преподавателя	Упражнение выполняется в парах
	2. То же прыжками на одной ноге		
	3. Встречная эстафета		Передвигаться бегом и прыжками на одной ноге
	2 станция		
	1. И. п. – лежа на спине, руки вверх; 1- группировка; 2 – медленно принять и. п.	По усмотрению преподавателя	С использованием матов
	2. То же, но после группировки принять и. п. быстро	По усмотрению преподавателя	Упражнения 1-3 выполняются по сигналу
	3. И. п. – то же, 1- одновременно поднять прямые ноги вверх и коснуться руками носков	По усмотрению преподавателя	
	4. И. п. – лежа на спине, имитация бега («педалирование»)	По усмотрению преподавателя	
	3 станция		
	1. Передачи мяча в стену на расстоянии 3-4 м	По усмотрению преподавателя	С использованием волейбольных мячей
	2. То же, но ловля мяча после хлопка за спиной		
	3. Подвижная игра «Мяч в воздухе»		Упражнение выполняется в тройках с водящим в центре. Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует игрока с мячом
	4 станция		
1. Ходьба на гимнастической скамейке в максимальном темпе	По усмотрению преподавателя		
2. Прыжки толчком двух ног из и. п. скамейка между ног			

	3. То же, стоя лицом к скамейке		
	4. Упражнение «скамейка над головой»		
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №11

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Медленный бег с включением специальных упражнений спринтера	4 мин.	Занимающиеся располагаются парами
	2. Упражнения на растягивание в сочетании с игрой в «Пятнашки»	15 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. Бег поднимая бедро с максимальной частотой через набивные мячи на дистанции 15-40 м	По усмотрению преподавателя	Расстояние между мячами 30-40см. Оценивается время преодоления дистанции
	2. Подвижная игра «Падающий мяч»		Занимающиеся располагаются по обе стороны мячей, бокком к ним, на расстоянии 1-10 м
	3. Упражнение №1 прыжками на двух и одной ноге	По усмотрению преподавателя	
	2 станция		
	1. Подвижная игра «Падающая палка»		С гимнастическими палками
	2. Встречная эстафета с использованием скакалок		
	3 станция		
	1. В парах на полу на расстоянии 3-4 м, передачимяча	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
	2. В парах спиной друг к другу, на расстоянии 70-80 см передача мяча из рук в руки с поворотами		

	3.То же, передавая мяч между ног партнера, и вверху за счет прогибания туловища		
	4.Вращение мяча вокруг туловища		
4 станция			
	1.Занимающиеся располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 1-2 м. По сигналу один из партнеров бежит спиной вперед, второй прыжками на одной ноге его догоняет	По усмотрению преподавателя	
	2.Подвижная игра «Третий лишний»		
Заключительная часть			
	1. Подвижная игра «Минутка»	5 мин.	

Комплекс № 12

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1.Ходьба в ускоренном темпе и медленный бег	3 мин.	
	2.Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	
	3.Встречная эстафета прыжками на одной ноге	6 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1.Подвижная игра «Встречные старты»	По усмотрению преподавателя	Упражнения 2-3 выполняются в максимальном темпе
	2.Из и. п. руки перед грудью, левая впереди- поворот туловища влево, прыжки со сменой положения ног и поворотами туловища		
	3.И. п.– ноги вместе, руки вверху, 1– мах левой вперед-вверх, руки вниз до касания левой ноги, 2– и. п.; 3-4 – тоже правой		
	2 станция		
1. Метнуть мяч в стену, повернуться и поймать	По усмотрению преподавателя	Упражнения выполняются в парах	

	2.Изи. п. сидя на полу метнуть мяч в стену, взять и поймать мяч		
	3. Стоя в 2-4 м от стены лицом к ней, поймать мяч, отскочивший от стены, передачу в стену выполняет партнер		
3 станция			
	1.Кувырок вперед, кувырок назад	По усмотрению преподавателя	С использованием матов
	2.Кувырок вперед, упор присев ноги скрестно, поворот кругом, кувырок вперед и т.д.		
	3.Прыжок в длину с места, присед, полет-кувырок		
	4.Изи. п.стоя спиной к матам прыжок спиной вперед, присед, кувырок назад		
Заключительная часть			
	1. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	5 мин.	

Комплекс № 13

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем сводах стопы с различными положениями рук	20 мин.	
	2.Бег в медленном темпе с включением ускорений		
	3.Общеразвивающие упражнения		
Основная часть	1 станция		
	1.Из и. п. скамейка между ног прыжки толчком двух на скамейку	По усмотрению преподавателя	Построение – колонна
	2.То же,стоя лицом к скамейке		Построение – шеренга
	3.Упражнение «Скамейка над головой»		

2 станция		
1.И.п. – лежа на спине, руки вверху; 1 – группировка; 2 – и п.	По усмотрению преподавателя	С использованием матов
2.И. п.– то же; 1 – одновременно поднять плечи и ноги от пола, достать руками носки, 2 – и. п.		
3. И.п. – упор присев. По сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т. д.		
3 станция		
1.Подвижная игра «Поменяйся рапирами»	По усмотрению преподавателя	Участвуют 2-4 команды
4 станция		
1.И. п. –ноги шире плеч; 1– наклон вперед; 2– и. п.	По усмотрению преподавателя	
2.И. п.– ноги шире плеч, руки за головой; 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо		
3.И. п. – ноги шире плеч, руки перед грудью, 1 – поворот влево, 2 – поворот вправо		
4.И. п. – ноги шире плеч,наклон вперед, руки за головой, 1-4– круговое вращение туловища влево, 5-8 – круговое вращение туловища вправо		
Заключительная часть		
1. Ходьба лицом и спиной вперед, приставными шагами к заранее указанной отметке	5 мин.	

Комплекс №14

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ускоренная ходьба	20 мин.	С изменением направления
	2. Бег в медленном темпе		
	3. Упражнения на растягивание в парах		
1 станция			
Основная часть	1. У стенки в упоре стоя (по сигналу) поднять бедро левой и одновременно подняться на носок правой ноги	По усмотрению преподавателя	У гимнастической стенки
	2. Бег поднимая бедро с опорой на стенку		
	3. И. п. – сидя на полу, ноги под первой рейкой стенки, 1 – лечь на спину, 2 – и. п.		
	4. Из и. п. стоя боком к стенке опорой о рейку смена положения ног в выпаде		
2 станция			
1. И.п. –стоя лицом друг к другу. Один из партнеров подбрасывает мяч вверх (повыше), второй за время полета мяча садится на пол, встает и ловит мяч	По усмотрению преподавателя		
2. Занимающиеся располагаются в парах в затылок друг другу. Партнер, стоящий сзади №2, бросает мяч вперед-вверх, партнер №1 выполняет старт и ловит мяч в воздухе			
3. В парах, сидя на полу, передачи мяча двумя руками от груди		Оценивается количество передач	
3 станция			
1. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	По усмотрению преподавателя		

	4 станция		
	1. Прыжки на носках толчком двух ног через скакалку	По усмотрению преподавателя	Со скакалками
	2. То же на одной		
	3. Бег, поднимая бедро через скакалку		
	Заключительная часть		
	1. Ходьба, медленный бег. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс № 15

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба перекатом с пятки на носок, спиной вперед, поднимая бедро, скрестными шагами и т.п.	20 мин.	
	2. Бег в медленном темпе в различных направлениях		
	3. Упражнение на растягивание		
Основная часть	1 станция		
	1. Подвижная игра «Передача гимнастических обручей»		Участвуют 2-4 команды
	2 станция		
	Старты из различных и. п.	По усмотрению преподавателя	Дистанция 5-7 м
	1. И. п. – о.с., 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – и.п.		
	2. И. п. – ноги шире плеч, руки за головой, 1 – наклон назад, 2 – вперед, 3 – влево, 4 – вправо		
	3. И. п. – ноги шире плеч. Руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, 2 – и. п., 3-4 – тоже вправо		
3 станция			
1. И. п. – лежа на спине, руки вверх, 1 – группировка, 2 – и.п.	По усмотрению преподавателя	По сигналу	

	2. Из и. п. упор присев кувырок вперед, поворот кругом и кувырок вперед		Поточным способом с оценкой времени
	3. И. п. – о. с., 1 – прыжок толчком двух ног через мат, 2 – поворот кругом в упор присев, 3 – кувырок вперед, 4 – и. п.		
	4. Кувырки вперед на 10-20 м		
	4 станция		
	1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену на расстоянии 3-4 м	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
2. То же на расстоянии 2-3 м от стены, после передачи, хлопок в ладоши за спиной, ловля мяча			
3. Ведение мяча на месте в максимальном темпе	Левой и правой рукой		
4. Сидя на полу, передачи мяча в парах			
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс № 16

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба в различном темпе и спортивная ходьба	20 мин.	3-4 ускорения
	2. Медленный бег в различных направлениях с включением ускорений		
	3. Упражнение на растягивание в парах		
Основная часть	1 станция		
	1. Бег по отметкам на дистанции 20-25 м	По усмотрению преподавателя	Линии на расстоянии 40-50 см друг от друга. При беге и прыжках наступать на каждую отметку

2. То же, передвигаясь прыжками на одной ноге		
3. И. п. – о. с., 1 – присед, 2 – наклон стоя согнувшись, 3 – присед, 4 – и.п.		Оценивается количество циклов
4. Бег и прыжки «змейкой» между набивными мячами на дистанции 20-25 м		В виде встречной эстафеты двух команд
2 станция		
1. И.п. – лежа на спине, имитация бега («педалирование»)	По усмотрению преподавателя	
2. Занимающиеся располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 1-2 м. По сигналу №1 прыжками пытается догнать №2, последний бежит спиной вперед		Дистанция 15-20 м, в конце дистанции – в обратном направлении со сменой способа передвижения
3. И. п. – руки вверх, 1 – руки вниз, левая – вперед, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, 4 – и. п.		В сочетании с прыжками на месте
4. Занимающиеся располагаются парами лицом друг к другу. По сигналу один из пары (водящий) максимально быстро выполняет несколько упражнений, другой повторяет его движения		Цикл движений для водящего, присев прыжок вверх с поворотом на 180°, бег на месте поднимая бедро и т.п.
3 станция		
1. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для передвижения каждую перекладину	По усмотрению преподавателя	С учетом времени
2. Занимающиеся располагаются лицом друг к другу и медленно выполняют упражнение, по сигналу быстро запрыгивают на гимнастическую скамейку или выполняют вис на стенке		
3. И.п.– левая впереди, поворот туловища влево, руки перед грудью, руки в «замок»,		В соревновании на количество циклов

	1– прыжком смена положения ног с одновременным поворотом туловища, 2 – и. п.		
	4. Подвижная игра «Третий лишний»		
4 станция			
	1. И.п.– стоя у стены лицом к ней на расстоянии 3-4 м. Передача двумя руками от груди, поворот кругом, поймать мяч	По усмотрению преподавателя	С баскетбольными мячами
	2. Прыжки на одной и двух ногах вокруг мяча		По мере освоения упражнения расстояние сокращать
	3. И.п. –стоя спиной друг к другу на расстоянии 70-80см. Передача мяча из рук в руки		Оценивается количество кругов
	4. В парах бег лицом и спиной вперед в максимальном темпе с передачами мяча		№1 передает мяч между ног, №2– с поворотом влево
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег.ОРУ на восстановление дыхания	5 мин.	

Развитие силовых способностей методом круговой тренировки

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Понятие трактуется еще и как способность проявлять мышечные усилия определенной величины. Физиологи под силой мышц подразумевают их способность к максимальному напряжению.

Принято различать абсолютную и относительную силу. Первая характеризует максимальную силу человека, вторая – силу, отнесенную к его весу. Абсолютная сила возрастает с увеличением веса тела; относительная, наоборот, уменьшается на каждый килограмм веса свыше шестидесятикилограмм.

В жизни современного человека относительная сила играет доминирующую роль. К факторам, определяющим силу мышц, относятся: возраст, пол, профессия, образ жизни, наследственность. Время суток и года также накладывает свой отпечаток на величину мышечной силы. По некоторым данным, ее «пики» приходятся на 9 и на 18ч, «провалы» – на 13 и особенно на 3ч.

В процессе индивидуального развития формирование силы отдельных мышечных групп идет неравномерно: быстрее развиваются мышцы, ответственные за моторику и осанку, медленнее – мелкие группы мышц.

Все это имеет отношение к статической (изометрической) силе, проявляющейся при статических положениях. Развитие ее предусматривает режим, при котором длина мышцы не изменяется. Этот режим называется изометрическим. Для тренировки изометрическими упражнениями достаточно принять определенную статическую позу и в обратной зависимости от величины прилагаемого усилия в течение 5-20с. развивать напряжение мышц. Наиболее целесообразно в одно тренировочное занятие включать 6-7 упражнений с повторением каждого из них 2-3 раза[3].

Статическая сила, характеризуя собственно силовые возможности человека, определяет уровень остальных ее форм, в частности динамическую силу. Эта сила проявляется при совершении какой-либо работы, например перемещении массы тела. В этом случае мышцы работают либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. Преодолевающий режим имеет место при поднятии предметов различного веса и преодолении внешнего сопротивления. К движениям такого рода относятся: преодоление сопротивления амортизаторов, поднятие штанги, партнера, подтягивание, разгибание рук и ног и т.п. Упражнения, характерные для преодолевающего режима, могут быть выполнены и в уступающем (разгибание-сгибание рук, подтягивание-опускание и т.д.) режиме.

Средства развития динамической силы принято подразделять на упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используются предметы различного веса, противодействие партнера, амортизаторы, условия внешней среды и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Принципиальное различие, однако, состоит не в выборе средства отягощения (сопротивления), а в его величине. Именно этот фактор детерминирует методы разви-

тия динамической силы. Из этих методов в настоящее время общепризнанными являются три:

- 1) метод повторных усилий до отказа;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод динамических усилий.

Для первого метода характерна длительная работа – порядка 10-15 повторений; для второго – работа с отягощением, равным 75-100% от максимального; для третьего – работа с малым весом, но с большой скоростью. Первый метод эффективен на начальном этапе развития силы. Для начинающих этот метод ценен еще и тем, что позволяет освоить структуру движений, избежать травм.

Метод максимальных усилий позволяет добиться эффекта ранее, т.е. в 1-3 повторениях. Он является основным для лиц с хорошим исходным уровнем силы или регулярно занимающихся силовыми упражнениями.

Метод динамических усилий предполагает кратковременную (в течение 1-2с) работу по перемещению предметов небольшого веса с высокой скоростью. Естественно, столь кратковременная работа предопределяет и такое же кратковременное напряжение нервно-мышечного аппарата. Отсюда и сравнительно малый эффект третьего метода в развитии динамической силы. Типичным примером работы являются различные виды метаний и ударных движений.

Все три метода в различной пропорции используются в круговой тренировке.

Разновидностью динамической силы является «взрывная» сила. Уровень ее определяет успех в таких движениях, как прыжки, бег на короткие дистанции, метания. «Взрывная» сила – это способность нервно-мышечного аппарата к мобилизации силовых возможностей в короткий временной отрезок. Поэтому доминирующим методом ее развития будет метод динамических усилий с использованием различных прыжков, спринтерского бега, метания снарядов. Отличное средство развития «взрывной» силы – метание набивных мячей.

Дифференцирование силовых возможностей человека на динамическую и статическую силу нашло свое выражение и в такой важной характеристике мышечного аппарата, как выносливость. Это понятие характеризует максимальное время выполнения определенной динамической или статической работы.

Статическая выносливость определяется временем поддержания заданного усилия. Способность в течение определенного времени поддерживать максимальное усилие тесно связана с величиной статической силы, в то время как удержание усилия, равного половине максимума, зависит в большей степени от вегетативного обеспечения. Статическая выносливость, так же как и статическая сила, связана с изометрическим режимом работы мышц. Принципиальное различие при воспитании этих качеств состоит в интенсивности и времени действия факторов. Кратковременные (5-10с) максимальные усилия приводят к развитию статической силы, более длительные развивают статическую выносливость. К типичным упражнениям, развивающим статическую выносливость,

относятся: удержание ног в положении «угла» в упоре; висы на прямых и согнутых руках; удержание различных отягощений на плечах в положении полу-приседа или наклона; упор лежа на полу согнув руки и т.п. в течение 15-20с и более.

Динамическая (силовая) выносливость может быть охарактеризована как способность к выполнению предельной работы заданной мощности в течение предельного времени. Как правило, подобная работа совершается от 40-50 с и до нескольких минут. Связана она либо с перемещением собственного тела, либо предметов незначительного (20-40% от максимума) веса. Наиболее приемлемым методом воспитания этого качества является метод повторных усилий «до отказа» (он предполагает повторение движений 15-30 раз). Увеличение скорости приводит к росту «взрывной» силы, а увеличение веса снаряда или величины сопротивления увеличивает динамическую силу, и только работа в среднем темпе свыше 20с способствует развитию силовой (динамической) выносливости[10].

Для развития всех форм силовых способностей могут быть использованы упражнения из комплексов №17-29.

Комплекс №17

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подгот. часть	1. Ходьба в различном темпе и направлениях	3 мин.	С различными положениями рук
	2. Медленный бег и передвижение приставными шагами	5 мин.	В сочетании с прыжками
	3. Упражнения в развитии силы с гимнастическими скамейками	10 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. Прыжки толчком двух ног с места	По усмотрению преподавателя	Оценивается расстояние, преодоленное прыжками в парах лицом друг к другу (за 5-10 с)
	2. Серийные прыжки толчком двух ног с продвижением вперед		
	3. Бег поднимая бедро с сопротивлением партнера		

2станция		
4.Подвижная игра «Кто окажется дальше»	По усмотрению преподавателя	
3станция		
	С резиновыми амортизаторами	
1. И. п.– упор стоя согнувшись, наступив на амортизатор и перекинув концы его через шею; 1 – выпрямиться; 2 – и. п.	По усмотрению преподавателя	Упражнения 1-4 выполняются с околопредельным напряжением амортизатора
2. И. п. – спиной к месту крепления амортизатора; левая нога впереди; руки вверху; 1 – руки вперед-вниз; 2 – и. п.		
3. И. п. – то же, но руки в стороны; 1 – руки вместе; 2 – и. п.		
4. И. п. то же, но амортизатор закреплен за голеностопный сустав левой ноги, правая впереди; 1 – левая вперед; 2 – и. п.		
4станция		
	С гимнастическими скамейками	
1.Разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на скамейке	По усмотрению преподавателя	Девушки выполняют упор на скамейке
2.Из и. п. сидя на скамейке, руки за головой наклоны назад		Упражнения 1-3 выполняются в максимальном темпе
3.Из и. п. лежа лицом вниз на бедрах разгибание туловища		
Заключительная часть		
1.Ходьба,медленныйбег.Упражнения на расслабление мышц рук и ног	5мин.	

Комплекс №18

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба в различном темпе и направлении	1 мин.	
	1. Ходьба в полуприседе	1 мин.	
	2. Ходьба «пригибным» шагом	1 мин.	
	3. Бег в медленном темпе	4 мин.	
4. Упражнения на растягивание	10 мин.		
Основная часть	1 станция		
	1. Бег вперед поднимая бедро с сопротивлением	По усмотрению преподавателя	Партнер сзади удерживает бегущего за кисти
	2. Передвижение в упоре сзади на кистях и ногах		
	3. Прыжковая эстафета		
	2 станция		
	1. Из и. п. левая (правая) нога впереди, мяч у груди, передачи руками на расстояние 4-5м		С набивными мячами
	2. Из и. п. левая (правая) нога впереди, мяч вверху на прямых руках метание из положения «натянутого лука»	По усмотрению преподавателя	
	3. Из и. п. стоя левым боком в направлении метания, мяч на кисти правой руки метание мяча, имитируя финальное усилие при толкании ядра		Правой и левой рукой
	3 станция		
	1. И. п. – сед руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание туловища с сопротивлением партнера	По усмотрению преподавателя	
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу с сопротивлением партнера		
	3. Выпрыгивание вверх из положения низкого седа с сопротивлением партнера		

	4 станция	
	1. Подвижная игра «Голкай из круга»	
Заключительная часть		
	1. Ходьба, медленный бег. Упражнение на восстановление дыхания	5 мин.

Комплекс №19

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба и ее разновидности	2 мин.	
	2. Бег в медленном темпе в сочетании с прыжками на одной и двух ногах	4 мин.	
	3. Упражнения на месте	10 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. И. п. – мяч внизу на прямых руках, ноги врозь; метание вперед-вверх за счет активной работы ног	По усмотрению преподавателя	Туловище не сгибать
	2. И. п. – стоя спиной в направлении метания, ноги врозь, мяч внизу на прямых руках; метание через себя за счет активной работы ног		Туловище не сгибать
	3. Сидя на полу, ноги врозь; передача мяча двумя руками от груди		На расстоянии 3-5 м
	2 станция		
		С резиновыми амортизаторами	
	1. Имитация жима двумя руками от груди	По усмотрению преподавателя	
	2. Сгибание рук в локтях различными хватами		
3. И. п. – сидя на полу, амортизатор под подошвой левой согнутой ноги, концы в руках; 1 – разогнуть левую ногу; 2 – и. п.			

3станция		
	Упражнения изометрического характера выполняются с гимнастическими скамейками	
1.И. п. – гимнастическая скамейка между ног, хват двумя руками снизу, ноги согнуты, спина прямая. По сигналу развивать напряжение мышц-разгибателей ног	По усмотрению преподавателя	В упражнениях 1-3 половина группы сидит на гимнастической скамейке
2.И. п. – наклон вперед, хват снизу за скамейку, ноги прямые. По сигналу развивать напряжение мышц-разгибателей спины		
3.Стоя лицом к скамейке, подвести носок левой ноги под скамейку. По сигналу развивать напряжение мышц-сгибателей		
4.Занимающиеся располагаются по обе стороны скамейки в положении лежа на животе, ноги согнуты в коленях, хват снизу за скамейку. По сигналу разгибание и сгибание ног в коленях с противодействием партнера		
4станция		
1.Подвижная игра «Смена положений»	По усмотрению преподавателя	
Заключительная часть		
1.Ходьба, медленный бег. Упражнения на расслабление мышц	5мин.	

Комплекс №20

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, перекатом с пятки на носок	3мин.	С различными положениями рук
	2. Бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием вверх-вперед из упора присев	4мин.	
	3. Упражнения на месте	10мин.	В колоннах и шеренгах
Основная часть	1 станция		
	1. Изи. п. мяч у груди метание мяча вверх с последующей ловлей	По усмотрению преподавателя	С набивными мячами
	2. То же изи. п. мяч внизу на прямых руках, ноги врозь		
	3. Из и. п. ноги на ширине плеч, наклон вперед метание мяча вверх		
	2 станция		
		С резиновыми амортизаторами	
	1. И. п. – стоя лицом к месту крепления амортизатора, наклон вперед, концы амортизатора в руках; 1 – прямые руки вниз-назад; 2 – и. п.	По усмотрению преподавателя	
	2. И. п. – стоя спиной к месту крепления амортизатора, левая впереди, руки вверх; 1 – прямые руки вперед-вниз; 2 – и. п.		
	3 станция		
		С резиновыми амортизаторами	
	1. Сидя на гимнастической скамейке. Партнер удерживает за ноги. Медленное (8 счетов) сгибание и разгибание туловища	По усмотрению преподавателя	
2. Медленное (8 счетов) сгибание и разгибание рук в упоре на полу, ноги на скамейке		Девушки выполняют упражнение на повышенной опоре	

	3. Стоя на скамейке с помощью партнера, приседание на левой, правая вперед		
4станция			
	1.Подвижная игра «Соревнование тачек»	По усмотрению преподавателя	
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег. Упражнения на восстановление дыхания	5мин.	

Комплекс №21

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба в различном темпе	2 мин.	
	2. Ходьба с выпадами	1 мин.	
	3. Бег в медленном темпе	4 мин..	
	1. Упражнения в движении	10 мин.	
Основная часть	1станция		
		С медболами	
	1.Игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге с мячом в руках		
	2. Мяч вверху на прямых руках; прыжки вверх, доставая отметку на высоте 30-40 см	По усмотрению преподавателя	
	3. Прыжки с ноги на ногу с мячом в руках		
	2станция		
		С медболами	
	1. Подвижная игра «Охотники и утки»	По усмотрению преподавателя	
	3станция		
		С использованием 4-8 подвесных перекладин	
	1. Для парней: Подтягивание хватом сверху с сопротивлением партнера. Для девушек: Вис на перекладине хватом сверху	По усмотрению преподавателя	

	2. То же самое снизу		
	3. Подвижная игра «Бег всадников»		
4 станция			
		С гимнастическими скамейками	
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, ноги на гимнастической скамейке, с сопротивлением партнера	По усмотрению преподавателя	
	2. Из и. п. сидя на скамейке сгибание и разгибание туловища с сопротивлением партнера		
	3. Из и. п. лежа на скамейке лицом вниз разгибание туловища с сопротивлением партнера		
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №22

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба	1 мин.	
	2. Бег в медленном темпе с включением прыжков на одной и двух ногах	3 мин.	
	3. Упражнение на развитие силы	10 мин.	
Основная часть	1 станция		
		У гимнастической стенки	
	Приседание с партнером на плечах		
	Передвижение вверх и вниз по гимнастической стенке без помощи ног	По усмотрению преподавателя	
	Из и. п. лежа на спине хват за нижнюю рейку; медленно поднять прямые ноги за голову		

2 станция		
	С мячами и гимнастическими скамейками	
1. Изи. п. стоя боком к скамейке, левая нога на скамейке, мяч под левой рукой прыжки вверх, отталкиваясь левой	По усмотрению преподавателя	
2. Сидя на скамейке, мяч за головой (у парней – вверху на прямых руках). Наклоны назад		
3. Спрыгивание со скамейки с приземлением на две ноги, прыжок на скамейку, параллельную первой, прыжок вверх		
3 станция		
1. Для мужчин: Переход из вися в упор Для женщин: Из вися согнув руки медленное разгибание рук	По усмотрению преподавателя	С использованием подвесных перекладин
2. В вися поднимание прямых ног за голову		
3. В вися поднимание прямых (согнутых ног)		
4 станция		
1. Подвижная игра «Очки за зону»	По усмотрению преподавателя	
Заключительная часть		
1. Ходьба, медленный бег. 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №23

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Ходьба с медленным сгибанием и разгибанием ног	1 мин.	С различными положениями рук
	2. Бег в медленном темпе с выпрыгиванием вверх толчком одной ноги	3 мин.	
	3. Упражнение для развития силы с гимнастическими скамейками	10 мин.	

Основная часть	1 станция		
	1.Имитация финального усилия в метании гранаты		
	2.Бег поднимая бедро с сопротивлением амортизатора	По усмотрению преподавателя	Упражнение«лошадка» выполняется в парах
	3.Имитация финального усилия в толкании ядра		
	2 станция		
	1. Прыжковая эстафета	По усмотрению преподавателя	Прыжки на одной, двух ногах из низкого приседа и т.п.
	2. Из упора лежа на кистях перейти в упор на пальцах		
	3. Удерживание партнера на спине, согнув ноги		
	3 станция		
	1. Из и. п. упор сидя сзади, мяч между ног поднимать и опускать прямые ноги	По усмотрению преподавателя	
	2. Лежа на спине, метнуть мяч вверх, хлопок в ладоши, поймать мяч		
	3. Из и. п. сед на полу, мяч за головой метание на дальность		
	4 станция		
	1. И. п. – сед ноги врозь, перетягивание в парах	По усмотрению преподавателя	
	2. Подвижная игра «Оторви соперника от земли»		
	Заключительная часть		
	1. Ходьба, медленный бег. 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №24

Подготовитель-	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба в различном темпе	1 мин.	

	2. Медленный бег	2 мин.		
	3. Упражнения на месте	10 мин.		
Основная часть	1 станция			
		С медболами		
	1. Из и. п. лежа на спине, мяч вверху встать и передать мяч партнеру двумя руками из-за головы	По усмотрению преподавателя		
	2. Прыжки с продвижением вперед, подтягивая колено толчковой ноги к груди			
	3. Набивной мяч в руках, с максимальным усилием сдавить мяч конечными фалангами пальцев			
	2 станция			
	1. Подвижная игра «Захват высоты»	По усмотрению преподавателя		
	3 станция			
	1. Подтягивание хватом сверху и снизу		Упражнение для юношей	
	2. Из и. п. стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне голеней, спина прямая, максимально напрягать разгибатели ног	По усмотрению преподавателя		
	3. И. п. – вис спиной к стенке. Поднимать прямые ноги вверх до касания рейки		Для девушек: 1 – согнуть ноги в коленях, 2 – выпрямить ноги, 3 – согнуть, 4 – и. п.	
	4 станция			
	1. И. п. – упор лежа на полу, ноги на гимнастической скамейке. Быстрое разгибание и медленное сгибание рук	По усмотрению преподавателя		
	2. Из и. п. стоя на двух параллельных скамейках, мяч внизу выпрыгивание из седа			

	3. Из и. п. сидя лицом друг к другу, ноги на противоположной скамейке медленно наклониться назад и быстро вернуться в и. п.		
--	---	--	--

Заключительная часть

	1. Ходьба, медленный бег. 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	
--	--	--------	--

Комплекс №25

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба на носках, пятках, поднимая бедро с различными движениями рук	2 мин.	
	3. Упражнения на месте	10 мин.	
	2. Медленный бег и передвижение приставными шагами в сочетании с прыжками вверх	3 мин.	
Основная часть	1 станция		
		С гимнастическими скамейками	
	1. Из и.п. гимнастическая скамейка между ног прыжки на скамейку	По усмотрению преподавателя	
	2. Из и.п. стоя боком к скамейке прыжки толчком двух ног через скамейку		
	3. Наклоны в стороны из и. п. лежа на бедре ноги врозь		
	4. Разгибать туловище из и. п. лежа на бедрах лицом вниз, руки за головой		
	2 станция		
		С набивными мячами	
	1. Из и. п. стоя спиной к партнеру, ноги шире плеч метание мяча двумя руками	По усмотрению преподавателя	При метании ноги не отрывать от пола

	2. Из и. п. лежа на спине метнуть мяч вверх, принять положение седа, поймать мяч		
	3. Метание мяча из-за головы из и. п. выпад вперед		
3 станция			
		Упражнения изометрического характера	
	1. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх. Партнер стоит сзади, удерживая за предплечья. Преодолевая сопротивление, пытаться поднять руки вверх	По усмотрению преподавателя	
	2. И. п. – левая нога впереди, руки в стороны. Партнер стоит сзади, удерживая за предплечья. Преодолевая сопротивление, пытаться свести прямые руки		
	3. Из и. п. лежа на спине, ноги прямые хват руками за нижнюю рейку. Сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах с сопротивлением партнера		
	4. И. п. – то же, но согнув ноги. Разгибание ног с сопротивлением партнера		
4 станция			
		С гимнастическими скамейками	
	1. Прыжковая эстафета		
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег. 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №26

Подготовительная	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Быстрая ходьба и медленный бег	5 мин.	

	2. Упражнения на растягивание в движении	10 мин.	
--	--	---------	--

Основная часть	1 станция		
	1. И. п. – в колонну по одному слева от гимнастической скамейки, ноги шире плеч, руки хватом снизу за скамейку. 1-2 – не отрывая ног от пола, поставить скамейку справа. 3-4 – и. п.	По усмотрению преподавателя	
	2. И. п. – стоя лицом к скамейке, ноги шире плеч, хват левой за ближний край скамейки, правой – за дальний. 1 – скамейка вверх, 2 – и. п.		
	3. И. п. – скамейка сверху на прямых руках, ноги на ширине плеч. 1– присесть, 2 –и. п.		
	4. И. п. – стоя лицом к скамейке, ноги вместе. Хват левой за ближний край, правой – за дальний. 1 – скамейку вверх, 2-3 – пружинящие покачивания в выпаде. 4 –и. п.		
	2 станция		
		С гимнастическими скамейками	
	1. Из и. п. лежа на спине, голова к голове, взявшись за руки, медленно (8 счетов) поднимать и опускать прямые ноги	По усмотрению преподавателя	
	2. Из и. п. выпад правой вперед, руки на плечах партнера выпрыгивание вверх		
	3. Удержание партнера на спине, согнув ноги в коленях под заданным углом		

	4. Разгибание рук в упоре в максимальном темпе		
3 станция			
	1. Сидя на полу с мячом в руках с последующей передачей двумя от груди партнеру	По усмотрению преподавателя.	
	2. То же толчком одной от плеча		Расстояние 5-10 м
	3. Из и. п. стоя спиной к партнеру метание мяча вверх-назад		
	4. Прыжки на одной и двух ногах через мяч		
4 станция			
	1. Подвижная игра «Вытолкни из круга»	По усмотрению преподавателя	
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег 2. Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	

Комплекс №27

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Ходьба в различном темпе и медленный бег	5 мин.	С включением прыжков и выпрыгиванием из низкого седа
	Упражнения на месте	10 мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. Прыжки толчком двух ног с места на дальность	По усмотрению преподавателя	
	2. То же самое с продвижением вперед		Оценить время прыжков и расстояние
	3. Бег вперед, поднимая бедро с сопротивлением партнера		
	2 станция		
		С набивными мячами	
	1. Метание мяча двумя руками от груди на расстояние 4-5 м	По усмотрению преподавателя	В упражнениях 1-4 обращать внимание на активную работу ног

	2.Метание мяча из и. п. «натянутый лук»		
	3. Метание мяча, имитируя финальное усилие при толкании ядра		
	4. Метание мяча вперед-вверх из и. п. мяч внизу, ноги шире плеч		
3 станция			
		Резиновыми амортизаторами	
	1. Из и. п. амортизатор под ногами имитация жима двумя от груди	По усмотрению преподавателя	В упражнениях 1-4 натяжение амортизатора околопредельное
	2. Из и. п. упор стоя согнувшись разгибание туловища		
	3. Из и. п. амортизатор под ногами сгибание рук в локтях		
	4. И. п. – спиной к месту крепления амортизатора, руки вверху, нога впереди. 1 – руки вперед, 2 –и. п.		
4 станция			
		С использованием гимнастической стенки	
	1.Сгибание и разгибание туловища с противодействием партнера	По усмотрению преподавателя	
	2. Сгибание и разгибание рук с противодействием партнера		
	3. Выпрыгивание вверх из полного приседа на одной ноге		
	4. Подтягивание хватом сверху и снизу		
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег 2. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп	5мин.	На месте и в движении

Комплекс №28

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
--	------------	-----------	--------------------------------------

Подготовительная часть	1. Ходьба в полуприседе, пригибным шагом с пятки	1 мин.	
	2. Бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием из глубокого приседа	4 мин.	
	3. Упражнения в парах в развитии силовой выносливости	10 мин.	

1 станция		
1. Серийные прыжки с ноги на ногу с приземлением на две	По усмотрению преподавателя	Оценивается расстояние
2. Серийные прыжки толчком двух ног с продвижением вперед		
3. Прыжки подтягивая колени к груди		Оценивается количество прыжков
4. Прыжки подтягивая толчковую ногу к груди		
2 станция		
1. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»		
3 станция		
	С использованием гимнастических скамеек и набивных мячей	
1. Наклоны назад с мячом за головой		На гимнастической скамейке
2. И.п. – стоя лицом к скамейке, ноги врозь, хват за скамейку. 1 – скамейку вверх, 2 – и.п.	По усмотрению преподавателя	
3. Разгибание рук в упоре лежа на полу		
4. И.п. – стоя боком к скамейке, хват левой за ближний край, правой за дальний; 1 – поставить скамейку справа; 2 – и.п.		
4 станция		
	С набивными мячами у стены	
1. Передача двумя от груди на 2-3 м		
2. То же из-за головы		

	3.Из и.п. стоя спиной в направлении метания, мяч внизу, ноги врозьметнуть мяч в стену, повернуться, поймать и повторить упражнение	По усмотрению преподавателя	
	4.То же из и.п. стоя боком в направлении метания		
Заключительная часть			
	1. Ходьба, медленный бег. 2. Упражнения в расслаблении основных мышечных групп	5мин.	

Комплекс № 29

Подготовительная часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Ходьба в различном темпе 2. Бег с изменением направления	5мин.	С гимнастическими скамейками
	3.Упражнения в движении	10мин.	
Основная часть	1 станция		
	1. Имитация жима двумя руками от груди		С резиновыми амортизаторами
	2. Из и. п. наклон стоя согнувшись, концы амортизатора через шею разгибание туловища	По усмотрению преподавателя	
	2 станция		
	Подвижная игра «Толкай из круга»		
	3 станция		
	1.И. п. – мяч на уровне пояса, бег на месте, касаясь коленями мяча	По усмотрению преподавателя	С набивными мячами
	2.И. п. – в парах спиной к партнеру, ноги врозь, передачи мяча с поворотом туловища вправо и влево		
	3.И. п. – мяч у груди, метание мяча вверх за счет разгибания рук и ног		
	4 станция		

	1.Подвижная игра «Смена положений»	По усмотрению преподавателя	
Заключительная часть			
	1.Ходьба с различными заданиями 2. Медленный бег 3.Упражнения на восстановление дыхания	5мин.	

Подвижные игры в физическом воспитании

Игра – явление историческое. Она возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества. Начиная со своего зарождения, игры являются своеобразной школой, в которой молодые люди получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Поэтому было бы ошибочно рассматривать игру только с точки зрения физического развития. Ее значение на человека значительно шире. Игры оказывают влияние на формирование и воспитание личности в целом. И неслучайно игра как общественное явление привлекала к себе внимание представителей различных областей знаний: педагогики, психологии, философии, искусствоведения, медицины и др. И какие бы ни возникали концепции, суждения все сходились на том, что игровая деятельность свойственна всем возрастным группам. И дети, и взрослые в процессе игры испытывают огромный духовный подъем и волнение. Ибо игра – одно из удивительнейших явлений культуры людей. Эмоционально возвышенные, яркие и разнообразные по содержанию игры в тоже время социальны по своей сущности, так как в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний, формируется нравственное и физическое здоровье, модель поведения человека [4,6].

Игровой метод характерен разнообразием способов достижения цели и комплексным характером деятельности, т.е. основывается на сочетании различных двигательных действий – бега, прыжков, метаний и т.д.

Игровой метод создает благоприятные предпосылки для самостоятельности действий занимающихся, проявления инициативы, находчивости, двигательного творчества, координации, мобилизации двигательных способностей. Кроме того, этот метод еще характерен наличием взаимной обусловленности поведением занимающихся, эмоциональностью, что, безусловно, содействует проявлению нравственных черт личности.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченность возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные и внезапные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия [11].

Для более полного представления о подвижной игре было бы целесообразно добавить, что она выгодно отличается от строго регламентированных движений (например, в гимнастике) тем, что всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это, пожалуй, наиболее существенный фактор, который придает подвижной игре притягательную силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции. При этом данные эмоции проявляются независимо от предполагаемых результатов игры.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр необходимо считать отражение в них, наряду со многими явлениями окружающей действи-

тельности, двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: а) соревновательной борьбы; б) сотрудничества.

Элементы соревновательной борьбы фактически присущи всем подвижным играм, и она занимает ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действий [7].

Важнейшее значение в подвижных играх с педагогической точки зрения приобретают конкретные взаимоотношения между играющими. Они определяют не только общий характер, формы соревновательной борьбы и взаимного сотрудничества, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний и др.

Как уже отмечалось выше, важной особенностью подвижных игр является то, что игровые действия осуществляются в постоянно и чаще всего неожиданно меняющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей.

Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и вдумчиво ориентироваться, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение. К играющим предъявляются требования самостоятельно решать различные двигательные задачи, возникающие в связи с создающейся обстановкой игры.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является влияние их на воспитание различных двигательных способностей. Это влияние опять же обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением характера и форм выполненных движений [4].

Подвижные игры оказывают также аналогичное влияние на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность, смелость и настойчивость.

Рассуждая о влиянии подвижных игр на физическое развитие занимающихся, следует отметить суммарное, общее воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

«День и ночь»

Посередине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м, а по обе стороны от них – в 10-20 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Играющих можно построить боком друг к другу. По жребию одна команда «День», другая – «Ночь». Описание игры: руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!». После этого сигнала игроки команды «Ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «День» их догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчи-

тываются и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков (строгое чередование нежелательно). Можно в игре использовать кружок: с одной стороны белый, с другой – черный. В этом случае руководитель подбрасывает кружок и в зависимости от того, какой стороной он упадет, командует: «Ночь!» или «День!». Такой вариант удобен для проведения игры самими студентами.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им делать различные упражнения. Неожиданно руководитель произносит: «День!» или «Ночь!». Упражнения можно проводить с музыкальным сопровождением. Каждый раз пойманные подсчитываются и отпускаются.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Допустим, «День» вызывали 4 раза, а «Ночь» – 3 раза. Пойманные подсчитываются за 3 первых игры. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Передал – садись»

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в параллельные друг другу колонны по одному. Каждая команда выбирает капитана, хорошо умеющего ловить и бросать мяч. Капитаны становятся напротив игроков своих команд на расстоянии 6-8 шагов от них. Место расположения капитанов очерчивается. У капитанов в руках по набивному мячу весом 3кг. По сигналу капитан бросает мяч впереди стоящему игроку своей команды. Тот, получив мяч, бросает его обратно, а затем садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей колонне. Тот, поймав мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на свое место. Так же поступают и следующие игроки. Игра заканчивается, когда последний участник, бросив мяч капитану, садится, а капитан, поймав мяч, поднимает руки вверх.

Победителем объявляется команда, раньше другой закончившая переброску мяча.

«Тяни в круг»

Посередине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1-2м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

По указанию руководителя играющие начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По короткому сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг хотя бы одной ногой выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила. 1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.

2. Втягивать в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

3. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Подвижная цель»

Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегают, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами.

Играют 5-7 минут, после чего отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга, и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругом быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах с соревнованием, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила. 1. Засчитывается попадание в ногу и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от какого-либо предмета, то попадание не засчитывается.

3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

«Запрещенное движение»

Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или штрафуются, а затем продолжает играть. Штраф может быть таким: проскакать на одной ноге по кругу, сказать скороговорку, отгадать загадку, сделать кувырок вперед и т.п.

Игра проводится 5-8 мин., после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

«Группа смирно!»

Играющие становятся в одну шеренгу.

Описание игры. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Студенты должны их выполнять лишь в том случае, если он предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» он не произносит, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть.

В заключение игры отмечаются наиболее невнимательные игроки, которые отошли дальше других от исходного положения.

Правила. 1. Игрок, не выполнивший команды с предварительным словом «группа», делает шаг вперед.

2. Игрок, пытавшийся выполнить команду без предварительного слова «группа», делает шаг вперед.

«Падающая палка»

Все рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер встает в середину круга. Он получает палку и ставит ее конец на пол, а другой придерживает рукой. Если играющих много, то они образуют 2 круга и в каждом играют самостоятельно.

Описание игры. Водящий, держа за конец палку, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскокнуть и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время, после чего отмечаются игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.

«Встречная эстафета»

Команды строятся, как для встречной эстафеты, в колонны по одному у противоположных линий старта на расстоянии 7-8 м. Направляющие в колоннах держат в руках набивные мячи. По сигналу они начинают продвигаться навстречу друг другу скачками в приседе или на одной ноге. Встретившись, они обмениваются набивными мячами и возвращаются к линии старта, передают набивные мячи очередным игрокам своих команд, а сами становятся в конец своих колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого игрока. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

«Гонка мячей по кругу»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – одна команда, вторые – другая.

Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу – один вправо, другой влево своим ближайшим игрокам,

т.е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

«Поменяйся рапирой»

Играющие делятся на 2 команды, а игроки в командах – на пары. Пары одной и другой команды встают через одного лицом друг к другу. Интервалы между парами – 3 шага, а расстояние между стоящими напротив игроками – 2 шага. Игроки рукой (в перчатке) держат вертикально (рукояткой вниз) рапиру за клинок. Рука отведена вперед-вправо.

Описание игры. По сигналу преподавателя (свистку) игрок отпускает руку от своего клинка и, сделав выпад вперед, стремится схватить за клинок оружие стоящего напротив партнера по команде, который тоже перебегает напротив.

После этого упражнение повторяется в обратную сторону, т.е. игрок снова встает на прежнее место, стараясь подхватить свою рапиру. Если у игроков в паре во время перемены места оружие дважды падало, эта пара выбывает из игры.

Остальные продолжают играть, но по указанию преподавателя расстояние между игроками в парах увеличивается: они отступают на одну ступню назад. Затем снова подсчитывается число выбывших пар и снова игроки отступают на ступню назад и т.д. Стараясь схватить оружие, игроки могут применять шаги или скачки с последующим выпадом, проводить атаку броском и т.д.

Проигрывает команда, все игроки которой первыми выбыли из борьбы. Можно разыграть личное первенство: тогда выявляется лучшая пара и лучший в ней игрок.

«Разведчики и часовые»

Игроки двух команд встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге, ставят булаву (городок). По жребию игроки одной команды «разведчики», другой – «часовые». Преподаватель называет номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве. Они подают друг другу руки, и с этого момента начинается поединок. Разведчик выполняет отвлекающие движения – выпады, повороты, прыжки на месте, приседания и др., – а часовой обязан повторить все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, т.е. часовой не сумел догнать его и запятнать, команде начисляется выигрышное очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. В общем итоге выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Рекомендуется проводить игру два раза, чтобы каждый игрок сумел побыть в роли разведчика и часового. В этом случае победитель определяется после двух туров.

«Ловец и перехватчик»

Играющие располагаются по кругу. На середине стоят два игрока. Один из них «ловец», а другой – «перехватчик». Играющие передают друг другу мяч по кругу и выбирают удобный момент для того, чтобы сделать передачу своему партнеру – «ловцу». Последний старается открыться, чтобы получить передачу, а «перехватчик» стремится прикрыть «ловца» и перехватить мяч. Через каждые две минуты «перехватчик» меняется. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли «перехватчика». Победителем считается тот «перехватчик», который допустил меньше передач «ловцу».

«Вслед за мячом»

Играющие делятся на равные команды, строятся в колонны по одному за общей линией старта и рассчитываются по порядку номеров. В 3 м от стартовой линии, на высоте 1 м натягивают шпагат. В руках у преподавателя мяч. Он бросает его и одновременно называет номер. Игроки под этим номером должны сделать рывок, пробежать под шпагатом и стараться схватить мяч. Спортсмен, первым овладевший мячом и передавший его преподавателю, приносит команде выигрышное очко. Игра продолжается. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков. Если оба участника овладели мячом одновременно, каждая команда получает по очку.

«Запятнай последнего»

Группа делится на равные команды, игроки которых становятся в колонну по одному и берутся за пояс впереди стоящих. Самый ловкий игрок становится нападающим и располагается на расстоянии 1,5-2 м от команды соперника. Направляющий в каждой колонне является защитником. Его задача всячески препятствовать движениям нападающего, которой стремится запятнать последнего в колонне.

Игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению нападающего. Это может делать только защитник. Остальные игроки помогают ему, продвигаясь вместе с ним. Ни защитник, ни нападающий не имеют права обхватывать друг друга руками. Защитник отталкивает нападающего туловищем.

«Эстафета «пингинов»

Участники строятся, как для встречной эстафеты. Линии старта – финиша отмечаются на расстоянии 14–16 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречной

колонны. Так действуют все игроки. Если мяч упал на землю, его нужно подобрать, зажать ногами и продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец своих колонн. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Мяч капитану»

Занимающиеся делятся на команды, которые стоят рядом в колоннах. Напротив каждой команды на расстоянии 4-5 м располагается капитан, который поочередно передачей посылает мяч игрокам своей команды. После обратной передачи игрок идет в конец своей колонны. Побеждает команда, игроки которой дольше других продержат мяч.

«Сохрани равновесие»

Играющие становятся по кругу и рассчитываются на первые и вторые номера (образуют две команды). Все игроки занимают положение глубокого приседа и, оставаясь в нем, перебрасывают или толкают мяч соперникам. Игрок, не сохранивший равновесия, упавший при ловле мяча, получает штрафное очко, но продолжает игру наравне со всеми. Побеждает команда, игроки которой получили меньше штрафных очков.

«Пустое место»

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место.

Правила. 1. Водящий должен коснуться рук играющего, вызывая его на соревнование в беге.

2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать.

«Через скакалку»

Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый – второй. Преподаватель, стоя в центре круга, вращает скакалку, а играющие, двигаясь по кругу, перепрыгивают через скакалку толчком одной ноги. Спортсмен, задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра продолжается 3 минуты. Побеждает команда, участники которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Вариант. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрывает команда, у которой по истечении контрольного времени останется больше игроков.

«Эстафета с установкой городков»

Играющие каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. У каждого направляющего мяч. Перед каждой колонной на расстоянии 14-16 м через метр ставится городок (кегля). По сигналу направляющие команд выбегают вперед, ведут мячи и стараются ими сбить каждый городок, после чего с ведением возвращаются назад к своей колонне и за линией старта передают мячи очередным участникам своих команд. Задача очередного игрока: вести мяч вдоль городков и, не опуская его, ставить городки на место. Таким образом, одни игроки в команде сбивают мячом городки, другие – ставят их на место. Выигрывает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

«Кто быстрее»

Игроки каждой команды строятся в шеренгу за лицевыми линиями площадки в правом углу лицом друг к другу. Они рассчитываются по порядку номеров. В левых углах площадки установлены поворотные стойки, а в центре на табурете поставлена булава. Преподаватель называет любой номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают поворотную стойку на противоположной стороне площадки и, возвращаясь назад, стремятся схватить булаву с табурета. Игрок, схвативший булаву, приносит своей команде очко. Булава ставится на место, и преподаватель вразбивку называет номера игроков. Можно заранее условиться, что игра будет продолжаться до определенного счета или на время.

«Переправа» на гимнастических скамейках»

Участники каждой команды строятся, как для встречной эстафеты. За линией старта у одной из колонн стоят рядом параллельно две гимнастические скамейки. На одной из них стоят игроки этой колонны. По сигналу преподавателя они наклоняются и совместными усилиями передвигают скамейку вперед по ходу движения к противоположной колонне. Сделав это, они всей группой перебираются на переднюю скамейку и таким же образом подтягивают сзади стоящую. Как только обе скамейки окажутся за линией финиша, место на одной из скамеек занимают игроки противоположной колонны, которые так же, как их товарищи по команде, передвигаются вперед. Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполняют задание. Если игрок во время передвижения скамеек отступил и коснулся пола, он выбывает из дальнейшей игры и команда продвигается без него.

«Не урони палку»

Играющие каждой команды образуют круг, стоя спиной к центру. Каждый участник держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее – на полу). По сигналу каждый игрок должен сделать шаг вправо и, отпустив свою палку, подхватить палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, члены которой через 15 сигналов набе-

рут меньшее количество штрафных очков. Расстояние между игроками – не более 1 м, сигналы повторяются равномерно через 3-4 секунды.

«Вверх-вниз»

Участники каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющего каждой колонны лежат 10 мячей. По сигналу направляющий, прогнувшись назад, начинает передавать сзади стоящему игроку по одному мячу над головой. Игрок, приняв мяч, передает его между ног товарищу. Третий участник игры передает мяч, как и первый игрок, над головой и т.д. Замыкающий откладывает мяч в сторону, но, получив десятый мяч, прокатывает его между ногами своих партнеров. Направляющий, получив этот мяч, поднимает его вверх и говорит: «Есть!» На этом заканчивается первая попытка. Игра состоит из трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой дважды выполняют задание быстрее.

«Кто окажется дальше»

Две команды выстраиваются в колонны в трех-четыре метрах одна от другой. Два игрока от каждой команды по сигналу начинают одновременно прыгать на одной ноге. На том месте, где игрок остановился, его сменяет партнер. Все члены команды идут вслед за прыгающим. Побеждает команда, ушедшая дальше. Игра повторяется 2-3 раза.

«Голкай из круга»

На площадке обозначают круг диаметром 4-6 м. Игроки (4-6 человек) произвольно становятся в круг. По команде они начинают выталкивать друг друга из круга. Как только игрок окажется за линией круга, он выбывает из игры. Игрок, оставшийся в круге последним, считается победителем. Игра повторяется 3-4 раза.

«Смена положений»

Игроки выстраиваются в колонну по одному на дистанции двух шагов один от другого и назначают двух водящих. В руках они держат веревку длиной 2 м. По команде водящие, взявшись за концы веревки, проносят ее под колонной. Игроки, стоящие в колонне, поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие бегут в обратную сторону. Теперь они несут веревку на высоте 80-90 см от поверхности. Игроки падают вперед-влево или вперед-вправо, принимают положение упора лежа для того, чтобы веревка не задела их. Игра повторяется 5-6 раз. Водящий каждый раз меняется.

«Очки за зону»

В игре принимают участие две команды. Яма для прыжков делится на зоны. За приземление в первой зоне начисляется одно очко, за приземление во второй-два и т.д. Сначала прыгает представитель одной команды, затем другой. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Захват высоты»

На площадке обозначают круг диаметром 3м. Игроки делятся на две команды по 10-12 человек в каждой. Одна команда занимает позицию в круге. По сигналу игроки, стоящие за кругом, стараются захватить круг, вытолкнув оттуда соперников. Если игрок защищающейся команды переступит обеими ногами ограничительную линию, он выбывает из игры. Игра продолжается 3-5 мин., а затем команды меняются ролями. Побеждает команда, которая сумеет быстрее «захватить высоту» (занять круг).

«Не давай мяч водящему»

Игроки делятся на группы по 5-6 человек. В каждой группе выбирают одного водящего, который становится в центр круга с набивным мячом в руках. Остальные игроки стоят в круге лицом к центру. Водящий бросает мяч игроку, который перебрасывает его либо через круг партнеру, либо по кругу, а водящий пытается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделает, водящим становится игрок, который бросал мяч последним. Игра продолжается 5-7 мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном процессе на занятиях по физическому воспитанию круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка – это комплекс 6-10 упражнений, как правило, на развитие силы и скоростно-силовых качеств, направленных на все мышечные группы спортсмена, организованный по методу интервального упражнения с четко определенными интервалами отдыха, так называемыми действенными паузами, между упражнениями и между кругами.

Круговая тренировка, введенная в урок физического воспитания, способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность занятий, делая уроки более эмоциональными и разнообразными. Они становятся интересными для студентов тем, что открывают простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

Круговая тренировка в зависимости от количества станций укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на занятиях физической культуры. В зависимости от поставленных задач, круговая тренировка может планироваться преподавателем в начале или в конце в основной части занятия. Ее применение будет также зависеть от контингента занимающихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы. Включение ее в начало основной части занятия связано с предстоящей интенсивной работой по развитию физических качеств, требующих большого напряжения и волевых усилий в достижении поставленной цели в оптимальных условиях. Роль такого комплекса заключается в физической подготовке организма занимающихся к предстоящей работе и носит характер общеразвивающих упражнений, решающих основную задачу.

Применение круговой тренировки в начале основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них должно быть достаточное количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

В конце основной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов – сохранение и закрепление достигнутого уровня физического развития, а также совершенствование пройденного учебного материала.

Круговая тренировка на занятиях по физической культуре хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только моторной плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Список использованных источников

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце: методическое пособие / Н. М. Амосов, Я. А. Бендент. – Москва : Здоровье, 1975. – 205 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Былеева, Л. В. «Подвижные игры» : пособие для институтов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 226 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. Геллер, Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е. М. Геллер. – Минск : Высшая школа, 1977. – 172 с.
7. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическое воспитание и спорт» : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск, 1997. – Ч. 3. – 240 с.
8. Легкая атлетика : учебник для студентов учреждений высшего образования по профилю образования «Физическая культура. Туризм и гостеприимство» / М. Е. Кобринский [и др.] ; ред.: М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников. – Минск : РИВШ, 2020. – 340 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2004. – 480 с.

Учебное издание

Колошкина Валентина Анатольевна,
Аксенцов Александр Григорьевич,
Романов Илья Владимирович и др.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск	Ю.М. Кабанов
Технический редактор	Е. А. Алисейко
Компьютерный набор	В. А. Колошкина
Компьютерная верстка	Е. В. Морозова
Корректор	Е. В. Морозова

Подписано в печать 16.10.2023. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 4,0. Уч.-изд. л. 2,35. Тираж 100 экз. Заказ 2406.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.

ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.

Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.

Тел.: (0212) 48-17-82.

E-mail: rio@vsavm.by

<http://www.vsavm.by>