

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Противопоказания и ограничения при занятиях физическими упражнениями с детьми, имеющих дефекты осанки

Нельзя применять упражнения, усугубляющие дефекты осанки и способствующие их прогрессированию. К частным противопоказаниям относятся:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Прыжки, подскоки, выпрыгивания.
3. Занятия на тренажерах.
4. Применение спортивных стилей плавания.
5. Выполнение упражнений в соревновательном режиме.
6. Переутомление мышечно-связочного аппарата в зонах, контактных с основной дугой.
7. Глубокие наклоны туловища назад при поясничном лордозе, головы - при шейном лордозе.
8. Прогибания туловища в грудном отделе при грудном кифозе.
9. Ограничить упражнения на гибкость и вращения вокруг продольной оси позвоночника.
10. Исключить акробатические упражнения и резкие движения.
11. Ограничить бег и ходьбу во избежание гипертонусов и болевых мышечных уплотнений.
12. Ограничить изометрические упражнения по силе напряжения до 50% от максимально возможного, а по продолжительности - до 5 секунд.
13. Упражнения на вытяжение позвоночника (чистые висы, выполнение упражнений на наклонной плоскости и др.) выполнять по показаниям и под контролем инструктора ЛФК.
14. Занятия спортом ограничены и могут проводиться только после консультации с ортопедом.

Пренебрежение этими правилами способствует прогрессированию сколиоза, увеличению искривления позвоночника, травматизации межпозвонковых хрящей, особенно на вогнутой стороне искривления.

Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки

1. Исходное положение (И.п.) - полуприсед, руки вперед–вниз скрестно.

На счет 1 - выпрямляясь, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх;

2 - и. п.;

3 - 4 - то же с правой;

5 - 7 - поворот переступанием на носках на 360° вправо, руки в стороны;

8 - и. п.

2. И. п. - основная стойка (о. с.)

1 - стоя на правой, левую согнуть;

2 - носком коснуться внутренней части колена правой;

3 - дугами наружу руки вверх (медленно);

4 - слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника;

5 - 6 - наклоняясь вперед, левую ногу назад–вверх (равновесие);

7 - 8 - вернуться в и. п.

3. И. п. - лежа на спине, руки в стороны.

1- 2 - медленно поднять ноги (угол до 45°);

3 - 4 - махи руками вперед-скрестно (лопатки от пола не отрывать);

5 - 6 - опустить ноги (медленно);

7 - 8 - повторить движение руками и вернуться в и.п.

4. И. п. - сед на пятках, руки за спиной.

1- 2 - поднимаясь на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх;

3 - 4 - наклоняясь вперед, принять упор лежа стоя на коленях (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

5 - 6 - сесть на пятки (медленно);

7 - 8 - поднимаясь в и.п. дугами вперед руки за спину.

5. И. п. - упор лежа стоя на коленях (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться).

1 - левую руку назад, повернув голову направо;

2 - 3 - удерживать положение;

4 - вернуться в и. п.

6. И. п. - руки вверх в замок.

1 - 2 - наклон вправо, левую отставить вправо, руки в стороны;

3 - 4 - дугами внутрь круг руками в лицевой плоскости, вернуться в и.п.; 5 - 8 - то же, в другую сторону.

7. И. п. - стоя на носках, правая рукаверху, левая назад.

1 - полуприсед, левую руку махом вниз вперед, правую назад;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4 - то же.

8. И. п. - ноги врозь на носках, руки вверх в замок.

1 - поворот направо, левая на носок, руки влево–вверх;

2 - поворотом налево в полуприсед в стороны;

3 - удерживать положение;

4 - вернуться в и.п., руки дугами вперед.

9. И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

- 1 - 2 - прогнуться, подбородком потянуться вперед;
- 3 - 4 - поворотом налево лечь на спину;
- 5 - ноги согнуть в коленях;
- 6 - ноги выпрямить;
- 7 - 8 - поворотом направо, вернуться в и.п.

10. И. п. - стоя на носках, руки к плечам (плечи симметричны).

- 1 - опускаясь, наклон вперед, руки вверх;
- 2 - вернуться в и. п.;
- 3 - 4 - левую ногу скрестно, окрестный поворот на носках направо на 360°, руки в стороны;
- 5 - 6 - то же, влево;
- 7 - 8 - вернуться в и. п.

11. И. п. - о. с.

- 1 - 2 - выпад левой вперед, левую руку за голову, правую вверх; наклонить туловище влево;
- 3 - 4 - поворот направо в стойку ноги врозь, руки к плечам (плечи симметричны);
- 5 - поднимаясь на носки, руки вверх;
- 6 - опускаясь в полуприсед, дугами наружу руки вниз;
- 7 - 8 - вернуться в и.п.;
- 9 - 16 - то же, другой ногой.

12. И. п. - о. с.

- 1 - 2 - круговые движения руками вперед;
- 3 - сгибая левую ногу, руки в стороны;
- 4 - приставляя левую, руки на пояс;
- 5 - 6 - то же, что 3,4, но правой ногой;
- 7 - подняться на носки;
- 8 - вернуться в и. п.

Примерный комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка)

- 1.** Свободная ходьба (2-3 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять.
- 2.** И. п. - о.с.
 - 1 - отставляя правую назад на носок, отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника;
 - 2 - вернуться в и.п.;
 - 3 - 4 - то же, левой ногой.
- 3.** И. п. - о. с.
 - 1 - полуприсед, поднять руки вперед;
 - 2 - вернуться в и. п.
- 4.** И. п. - о.с.
 - 1 - наклон вперед, руки вверх;
 - 2 - вернуться в и. п.
- 5.** И. п. - руки перед грудью.
 - 1 - резко развести руки в стороны;
 - 2 - вернуться в и. п.
- 6.** И. п. - лежа на спине, ноги полусогнуты.
 - 1 - поднять таз (до положения «полумост»);
 - 2 - опуститься в и. п.
- 7.** И. п. - лежа на спине, руки согнуты.
 - 1 - прогнуться (в грудном отделе) с опорой на локти;
 - 2 - вернуться в и. п.
- 8.** И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах.
 - 1 - прогнуть корпус в грудном отделе, опираясь на предплечья;
 - 2 - вернуться в и. п.
- 9.** И. п. - лежа на животе, руки на поясе.
 - 1 - разводя ноги, прогнуться;
 - 2 - вернуться в и.п.
- 10.** И. п. - лежа на животе, руки в стороны.
 - 1 - вытянув шею, руки вверх;
 - 2 - ноги вверх, руки к плечам;
 - 3 - прогнуться (в грудном отделе);
 - 4 - вернуться в и. п.
- 11.** И. п. - лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях.
 - 1 - 2 - слегка вытянув шею, выпрямить руки;
 - 3 - 4 - руки к плечам;
 - 5 - 6 - прогнуться в грудном отделе позвоночника;
 - 7 - 8 - вернуться в и.п.

12. И. п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

1 - 4 - поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах;

7 - 8 - то же, но разгибать (ноги пола не касаются).

13. И. п. - упор лежа стоя на коленях.

1 - левую руку вверх, правую ногу вверх-назад;

2 - вернуться в и. п.;

3 - 4 - то же другой ногой и рукой.

14. И. п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки хватом на уровне пояса.

1 - наклон вперед прогибаясь в грудном отделе;

2 - вернуться в и. п.

15. И. п. - стоя на четвертой планке гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч;

1 - присед (глубоко), выпрямляя руки;

2 - вернуться в и. п.

16. И. п. - стоя прямо спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом);

1 - шаг вперед, сохраняя правильное положение корпуса;

2 - вернуться в и. п.

17. И. п. - стоя руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и. п.

Выполнять упражнения по коррекции дефектов осанки только после хорошего разогрева мышц, в теплом помещении.

Для выравнивания шейного лордоза и для правильного держания головы предлагают с целью укрепления соответствующих мышц носить на голове небольшие тяжести; это же упражнение выгодно для укрепления разгибателей спины.

После выполнения упражнений необходим достаточный период отдыха для данной группы мышц, во время которого выполняются упражнения для других мышечных групп. Например, выполняются упражнения для плечевого пояса, затем для мышц ног, затем для мышц спины, затем для мышц рук и т.д. Хорошим способом отдыха является положение лежа на спине в расслабленном состоянии.

Все приведенные упражнения можно использовать для учащихся разных возрастов. Различия заключаются в дозировке тренировочной нагрузки.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Контроль за состоянием развития свода стопы можно осуществлять дома. Достаточно научиться способам определения плоскостопия по отпечатку формы стопы. В этом вопросе неоценимую помощь детям и родителям призваны помочь учителя физкультуры.
- Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется ходьба босиком по неровной, но мягкой (песок, мягкий грунт, эластичный ворс ковровых покрытий) поверхности. Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп и др.
- Некоторые из таких упражнений можно использовать даже во время физкультминуток в начальных классах, но, конечно, в основном их выполняют на уроках физкультуры или ввести в комплекс домашней гимнастики.
- Девочкам в предпубертатный и пубертатный периоды не рекомендуется становиться на слишком высокий каблук, т.к. это увеличивает риск развития поперечного плоскостопия и, кроме того, может отрицательно сказаться на осанке (значительное увеличение поясничного лордоза).
- Если плоскостопие обнаружено в детском или подростковом возрасте, то избежать его последствий и осложнений можно ношением супинаторов до периода полного окончания формирования скелета, т. е. до 20-23 лет.
- Профилактике плоскостопия способствует и правильное питание, и профилактика рахита (прогулки на открытом воздухе, оптимальный УФ-климат в учебных помещениях). Следует помнить, что витамин D поступает в организм с пищей животного происхождения (мясо, печень, рыба, молоко и молочные продукты, желтки яиц).

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде домашних заданий

Продолжительность занятий 10 мин. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку - на одной и на двух ногах.

“КАТОК” - ребёнок катает вперёд-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

“РАЗБОЙНИК” - ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

“МАЛЯР” - ребёнок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой по

направлению от большого пальца к колену. “Поглаживание” повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

“СБОРЩИК” - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

“ХУДОЖНИК” - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

“ГУСЕНИЦА” - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперёд (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки за счёт сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

“КОРАБЛИК” - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

“СЕРП” - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

“МЕЛЬНИЦА” - ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

“ОКНО” - ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

“БАРАБАНЩИК” - ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

“ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ” - ребёнок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Нагрузка в упражнениях на гибкость определяется числом повторений, необходимым для достижения в данном занятии предельной амплитуды движений. В динамических упражнениях, используемых с целью развития гибкости, это достигается благодаря увеличению количества повторений движения до 20 - 30 раз, в статических упражнениях - за счет увеличения времени выдержек до 4 - 6 и более секунд.

Число повторений упражнений должно увеличиваться постепенно: примерно от 8 - 10 на первом занятии до 30 в конце второго и третьего месяца. Количество повторений упражнений для развития гибкости лимитируется возрастом учащихся. Так, для воспитания подвижности плечевых и тазобедренных суставов у 7 - 8-летних школьников следует повторять упражнение 15 - 25 раз, у 13 - 17-летних - 30 - 45 раз. Темп выполнения упражнений должен составлять в среднем одно повторение в секунду. Для совершенствования пассивной гибкости он несколько ниже. Упражнения для развития пассивной гибкости и статические упражнения целесообразно применять тогда, когда у детей существенно возрастет масса мышц и связочный аппарат будет менее поддаваться деформации.

Рекомендуется соблюдать следующую пропорцию растягивающих упражнений: 40% - динамические упражнения для развития активной гибкости; 40% - упражнения для развития пассивной гибкости и 20% - статические упражнения.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ (рис. 1)

1. И. п. Стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой.
2. И. п. Стоя ноги врозь, руки в стороны. Вращение кистей рук в лучезапястных, затем в локтевых и плечевых суставах.
3. И. п. Стоя ноги врозь, маховые одноименные и разноименные движения руками в стороны, вверх, вниз.
4. И. п. Стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем.
5. И. п. Стоя ноги врозь. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
6. И. п. Стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны.
7. И. п. - о. с. Маховые движения ногами вперед-вверх, в стороны-вверх с одновременными движениями рук в разные стороны.
8. И. п. - о. с. Выпады вперед, в стороны.

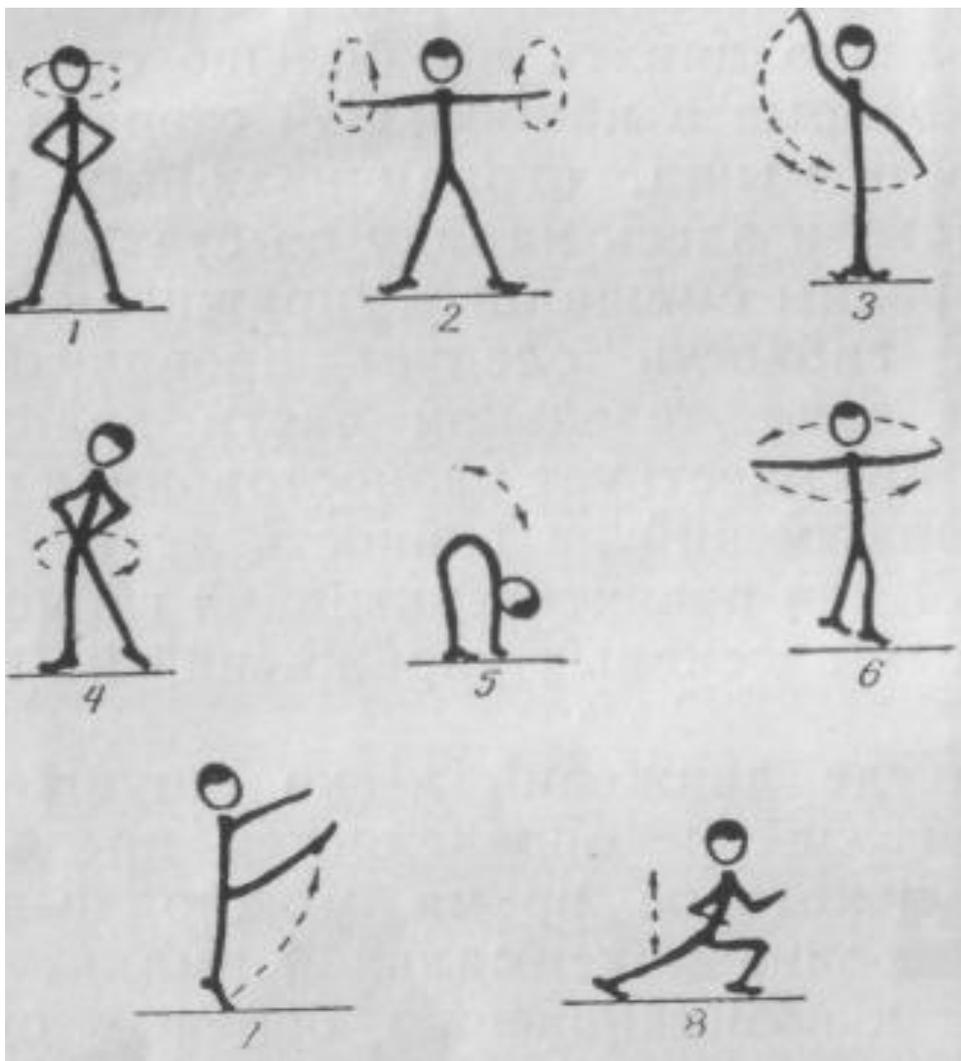


Рис. 1 Комплекс упражнений для воспитания активной гибкости

Суставы	Число дней
Позвоночного столба	50 - 60
Плечевой	25 - 30
Локтевой	20 - 25
Лучезапястный	25 - 30
Тазобедренный	60 - 120
Коленный	25 - 30
Голеностопный	25 - 30

Время, необходимое для развития пассивной подвижности в суставах до 90% от уровня анатомической гибкости (Б. В. Сермеев, 1970)

Суставы	Этапы	
	Развития подвижности в суставах	Удержания подвижности в суставах
Позвоночного столба	90 - 100	40 - 50
Тазобедренный	60 - 70	30 - 40
Плечевой	50 - 60	30 - 40
Лучезапястный	30 - 35	20 - 25
Коленный	20 - 25	20 - 25
Голеностопный	20 - 25	10 - 15

Дозировка упражнений в одном занятии различных этапах развития подвижности в суставах (по Б. В. Сермееву, 1970)

Воспитание общей выносливости

Средством воспитания общей выносливости являются также упражнения, позволяющие достигнуть высоких величин сердечной и дыхательной производительности организма. При этом стараются использовать двигательные действия, требующие участия возможно большего объема мышц организма ребенка. В связи с этим ходьба на лыжах будет предпочтительнее бега или подвижных игр. Нагрузка в упражнениях, способствующих развитию общей выносливости, регулируется изменением продолжительности и интенсивности их выполнения, а также продолжительностью и характером отдыха при повторных заданиях. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения составляет 2 - 5 мин (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов). На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%. Например, если ученик пробегает 60 м за 10 с, то продолжительность и дистанцию бега ему следует рассчитать так, чтобы каждые 60 м он преодолевал за 20 с, а время нахождения его на дорожке в общей сложности составляло не менее 2 мин. Расчеты показывают, что за 2 мин с указанной скоростью ученик пробежит 360 м. Следовательно, эта нагрузка может быть установлена как исходная для развития общей выносливости. В дальнейшем продолжительность бега нужно постепенно увеличивать до 5 - 8 мин. На следующем возрастном этапе вместе с наращиванием скорости движения интенсивность выполнения повышается, например, время, затрачиваемое на каждые 60 м, снижается на 0,5 - 1 с. При этом общая продолжительность бега снова ограничивается 2 - 5 мин и т. д. Частота сердечных сокращений при постоянной интенсивности выполнения упражнений на выносливость должна находиться в пределах 150 - 170 уд/мин, при переменной - от 140 до 180 уд/мин. Интенсивность нагрузки (скорость бега) должна быть достаточно высокой и регулироваться по пульсу. Нагрузка низкой интенсивности, вызывающая частоту пульса ниже 150 уд/мин, не приводит к существенному росту общей выносливости.

Наряду с бегом должное место для воспитания общей выносливости занимают многократные прыжки через короткую скакалку. Эти упражнения очень эмоциональны, доступны и легко дозируются с учетом индивидуальных особенностей организма учащихся.

При занятиях с **младшими школьниками** (1 - 4 классы) рекомендуется от урока к уроку увеличивать длину дистанции или продолжительность бега, специально не повышая его скорости. С целью развития общей выносливости рекомендуется такая схема увеличения дистанции: I четверть - постепенное

увеличение длины дистанции со 100 до 300 м; II четверть - с 400 до 600 м; III четверть - с 700 до 1000 м; IV четверть - с 1100 до 1200 м.

Начиная с **5-го класса** наряду с увеличением дистанции используется и другой метод, когда она (дистанция) постепенно сокращается, а скорость бега увеличивается. В этом возрасте школьники уже преодолевают довольно значительные расстояния с 50%-ой интенсивностью. Так, учащиеся 10 – 11-ти лет пробегают 3 км, 12 - 13 лет - 4 км, 14 - 15 лет - 5 км.

С **седьмого и последующих классов**, воспитывая общую выносливость, целесообразно, параллельно с увеличением дистанции, постепенно увеличивать и скорость бега. При этом частота сердечных сокращений при беге не должна повышаться более 170 - 185 уд/мин. Продолжительность бега у старших школьников должна быть не менее 3 мин, так как на более коротких отрезках у них не успеют активизироваться дыхательные процессы. Примером здесь может служить бег 2 раза по 3 мин, при этом общая дистанция у мальчиков 15 - 17 лет будет составлять 1,3 - 1,4 км, а у девочек - 1,1 - 1,2 км.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
(ОТЯГОЩЕНИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ СОБСТВЕННАЯ МАССА ТЕЛА)**

I. Разновидности бега в максимальном темпе (рис.1):

бег на месте - 1, у опоры - 2, у опоры с высоким подниманием бедра - 3, в сторону и спиной вперед - 4, через набивные мячи - 5, по обручам - 6, по полосам - 7, по решетке (по номерам) - 8, по матам - 9, через резиновые шнуры - 10.

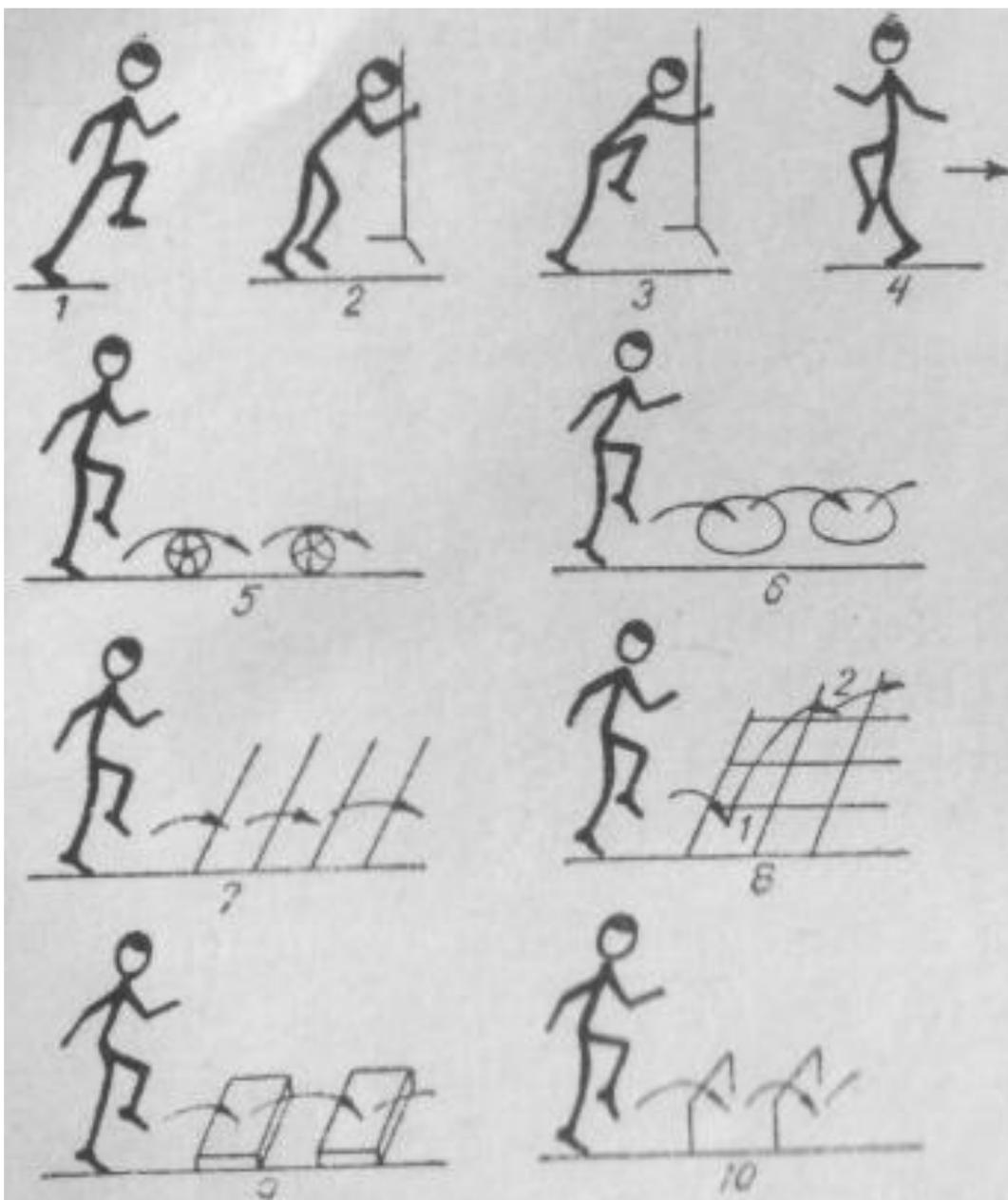


Рис. 1 Беговые упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

II. Разновидности прыжков (рис. 2):

прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе - 1, через скакалку с продвижением вперед - 2, с двойным вращением скакалки - 3, с ноги на ногу с

продвижением вперед - 4, ноги врозь и вместе - 5, на месте и с продвижением вперед, поднимая бедро - 6, с продвижением боком и спиной вперед - 7, по ступенькам - 8, с доставанием мяча головой – 9, в «зонах» с доставанием рукой резинового бинта - 10, через барьеры различной высоты -11, с подкидного мостика в кружок - 12, с доставанием ногой подвешенного мяча - 13, с доставанием ногой резинового бинта - 14, в полосы - 15.

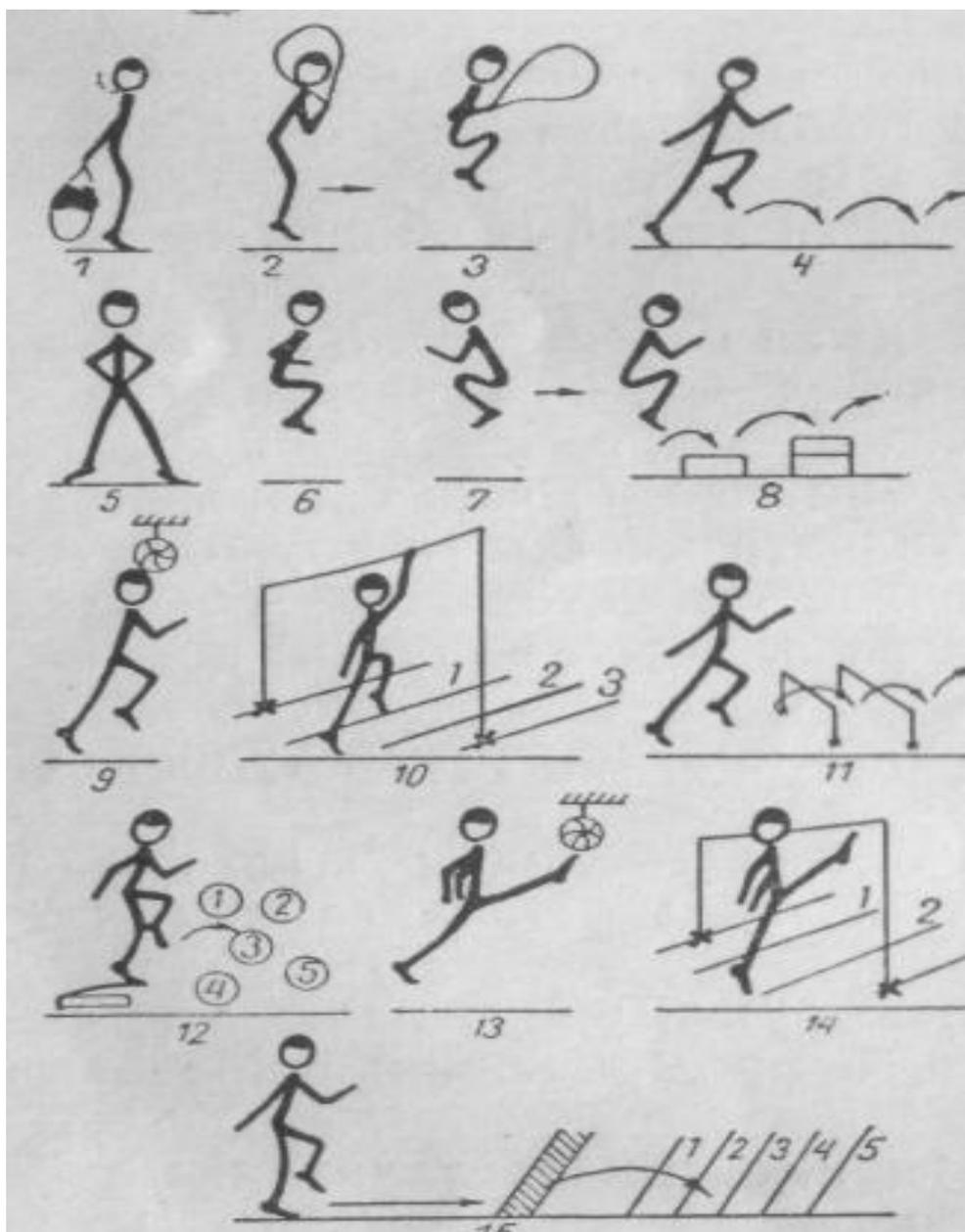


Рис. 2 Прыжковые упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

III. Разновидности упражнений для рук и туловища (рис. 3).

В упоре лежа сгибание и разгибание рук на опоре разной высоты с последующим отталкиванием и хлопком руками – 1;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и продвижением вправо-влево по кругу – 2;

Из упора присев, согнув ноги. Отталкивание с продвижением вправо-влево – 3;

В упоре присев на коврик. Подтягивание за веревочку, закрепленную за гимнастическую стенку – 4;

Лежа на спине, согнув ноги на коврике. Подтягивание за веревку – 5;

Передвижение в вися по горизонтальному или наклонному канату – 6;

Лазание по гимнастической стенке – 7;

Стоя на коленях. Прогибание и сгибание туловища – 8;

Лежа на наклонной гимнастической скамейке. Поднимание и опускание ног

- 9.

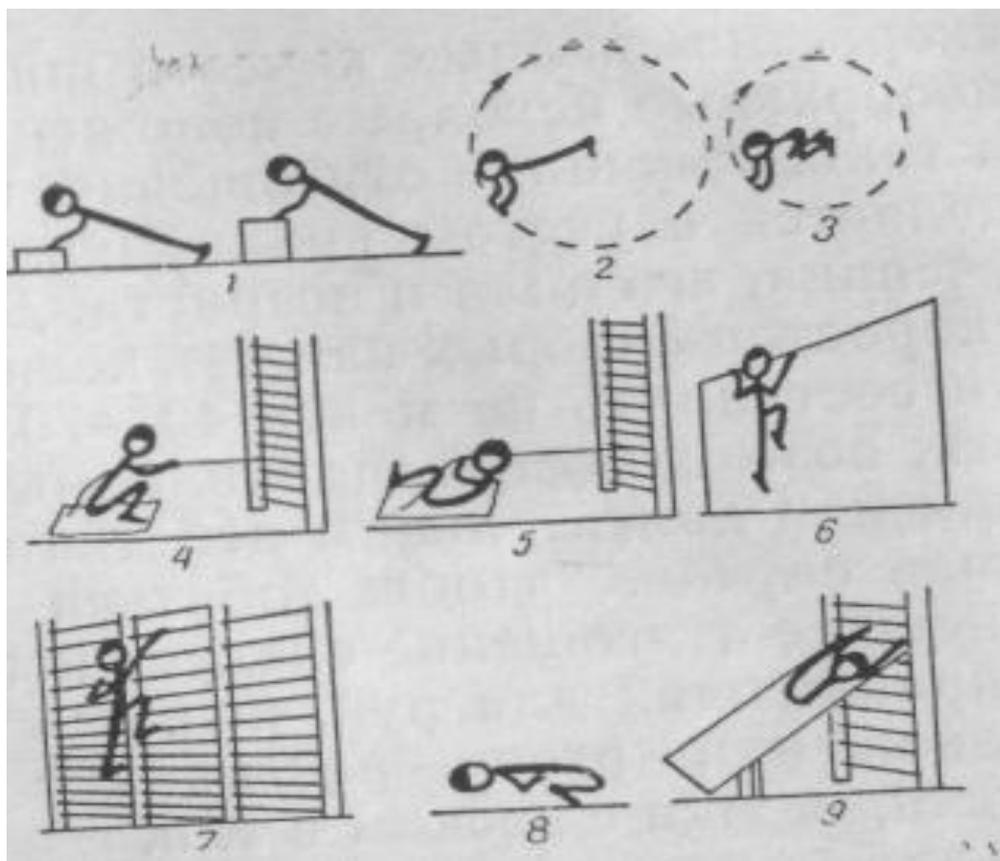


Рис. 3 Комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища.

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ**

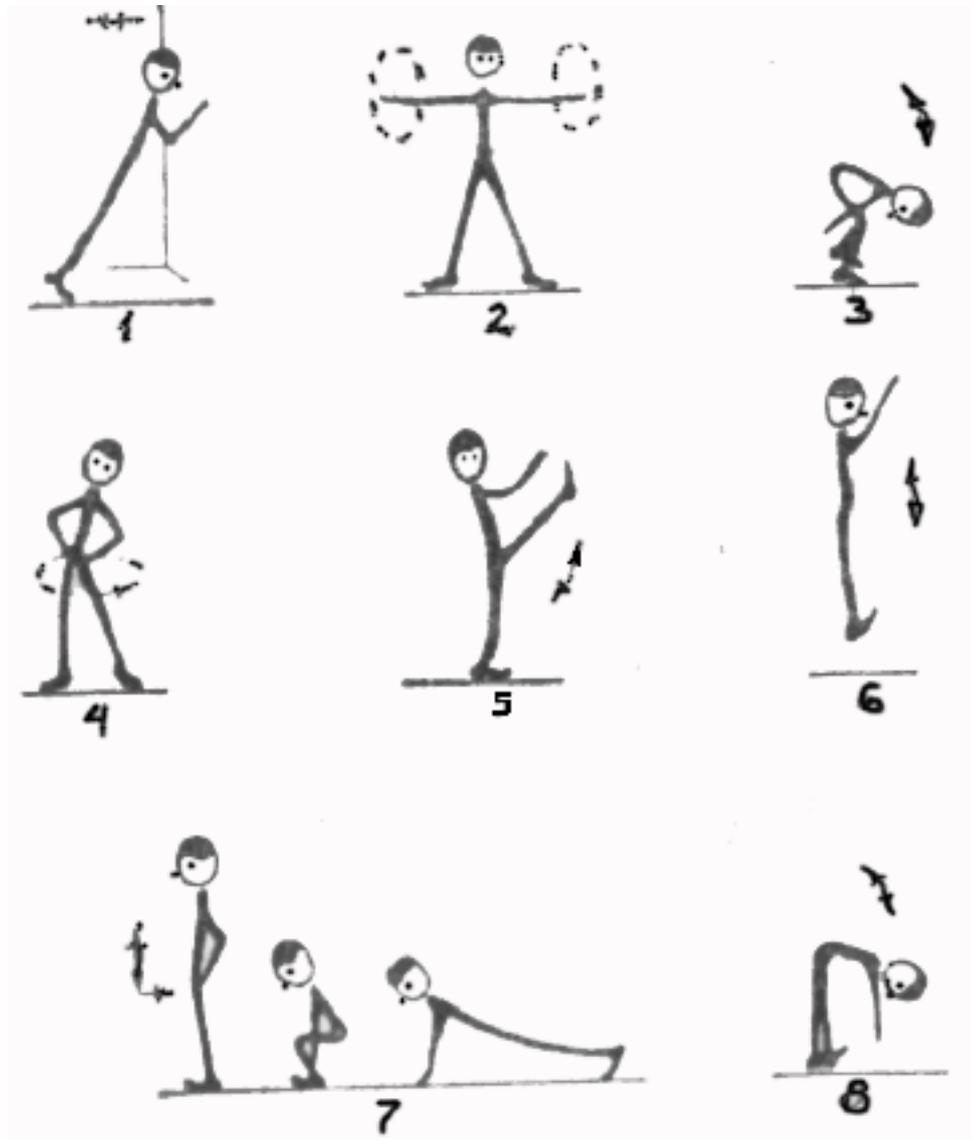
1. И. п. Стоя лицом к стене, на расстоянии вытянутых вперед рук. Опираясь о стену, быстро сгибать и разгибать руки. Упражнение выполняется сериями по 3 - 5 повторений в каждой. Отдых между сериями 10 - 15 с. (выполняются с максимальной быстротой).
2. И. п. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. Быстрое вращение рук по большим дугам вперед затем назад. Упражнение выполняется сериями по 5 - 6 кругов вперед или назад в каждой серии. Отдых между сериями 10 с. (выполняются с максимальной быстротой).
3. И. п. Стоя ноги врозь, руки вверху, пальцы сцеплены в замок.
 - 1 - 2. Наклон вперед с махом руками между ног.
 - 3 - 4. Медленно вернуться в исходное положение (8 - 10 раз).
4. И. п. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 - 2. Вращение туловища влево.
 - 3 - 4. Вращение туловища вправо (8 - 12 раз).
5. И. п. Основная стойка (о. с.).
 1. Руки вперед-вверх.
 2. Руки вниз-назад.
 3. Руки вперед-вверх, левая нога вперед-вверх.
 4. Руки вниз-назад, левая нога вниз.

1 - 4. То же правой ногой (4 - 6 раз каждой ногой).
6. И. п. - о. с.
 - 1 - 2. Руки вперед-вверх, прыжок вверх.
 - 3 - 4. Руки назад, приземлиться на обе ноги (12 - 14 раз).
7. И. п. - о. с.
 1. Упор присев.
 2. Упор лежа.
 3. Упор присев.
 4. Вернуться в и. п. (4 - 6 раз).

8. И. п. - о. с.

1 - 2. Руки вперед-вверх, поднимаясь на носки, прогнуться (вдох).

3 - 4. Руки через стороны вниз, наклон вперед (выдох) (6 - 8 раз).



Упражнения - задания для развития быстроты движений подбираются не произвольно, а в связи с изучаемым или совершенствуемым на уроке двигательным действием. Так, при изучении техники бега для развития быстроты движений могут быть предложены следующие разновидности этого двигательного действия:

- ~ бег с высоким подниманием бедра;
- ~ бег из различных стартовых положений;
- ~ из упора присев;

- ~ бег приставными шагами (галопом), продвигаясь боком;
- ~ бег скрестными шагами;
- ~ бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- ~ бег с предельной или околопредельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с ходу);
- ~ бег на месте в упоре 10 - 15 с;
- ~ семенящий бег на 30 - 60 м с ускорением;
- ~ бег с ходу по отметкам (10 - 12), расположенным на расстоянии 100 -120 см;
- ~ бег на 60 - 100 м с ускорением;
- ~ эстафетный бег (например, 4 по 25, 50 м);
- ~ бег по наклонной дорожке;
- ~ бег с опущенными и предельно расслабленными руками;

бег с полужакрытыми глазами.