

### **Формы занятий, планируемые по каждой теме или разделу**

№	Название темы	Формы
1.	Вводное занятие	Лекция, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций
2.	Основы гигиены и питания	Лекция, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу
5.	Техническая подготовка	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу
6.	Контрольные нормативы (общая физическая подготовка)	Контрольное занятие
7.	Соревнования согласно календарному плану	Организация выезда команды, организация домашних соревнований

### **Методика повторений и интенсивность занятий**

В программе предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, (антропометрических, силовых, координационных). При ведении теоретических занятий сообщаются знания об истории различных видов спорта силовой направленности, сведения по основам теории пауэрлифтинга, о правилах соревнований, о квалификационных нормах по подготовке спортсменов, о нормах здорового образа жизни, краткие знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю и самоанализу. Используется специальная литература и методические материалы, наглядные пособия, видео материалы. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в краткой наглядной форме. На практических занятиях изучаются основные упражнения силового троеборья.

**Общеразвивающие упражнения** подготавливают организм к основной нагрузке, упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с минимальными отягощениями используются для изучения техники выполнения.

**Специально - подготовительные упражнения** способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки. Обогащается двигательный и силовой опыт, координационный базис путём освоения ещё более сложных двигательных действий.

Описание форм и методов проведения занятий. В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе); наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий, учебного кино- видео материала). Во всех составляющих тренировки наиболее важное значение имеет интенсивность занятий.

**Интенсивность** - это количество усилий, потраченных на выполнение упражнений. Чтобы полностью раскрыть генетический потенциал, интенсивность должна быть достаточно высокой, чтобы превысить рабочий порог организма. Это называется «принцип перегрузки». Давая мышцам дополнительную нагрузку, мы заставляем их адаптироваться к изменяющимся условиям.

Для достижения оптимальных результатов и полной самоотдачей существуют этапы интенсивности:

Вводный этап: цель - приспособить мышцы к нагрузкам и развивать навыки, необходимые для выполнения упражнений.

Развивающий этап: цель - подготовить организм к большей интенсивности, добиваться тренинга мышц на фоне общей усталости, сохранять темп тренировки.

Этап совершенствования: цель - добиваться максимальной интенсивности, при этом не испытывать физического дискомфорта.

**Структура занятия** состоит из 3-х частей:

*подготовительная* (разминочный комплекс, ОРУ, спортивные и подвижные игры);

*основная* (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, СФП);

*заключительная* (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, висы).

Оценочные материалы.

Входная диагностика.

Формы аттестации / контроля – тестирование, педагогическое наблюдение.

Тест

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<a href="#">Бег на 1000 метров</a>	Без учета времени		
140	115	100	<a href="#">Прыжок в длину с места (см)</a>	130	110	90
40	30	20	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	50	40	30
16	14	11	<a href="#">Поднимание туловища 30 сек (раз)</a>	14	12	9
30	25	15	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	20	15	12
4	2	1	<a href="#">Подтягивание из виса (раз)</a>			
12	7	5	<a href="#">Подтягивание из виса лёжа (раз)</a>	10	5	3
10	8	5	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	8	5	3
+6	+3	+1	<a href="#">Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</a>	+7	+5	+3

Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	9.7	10.7	11.2
Без учета времени			<a href="#">Бег на 1000 метров</a>	Без учета времени		
150	125	110	<a href="#">Прыжок в длину с места (см)</a>	140	115	100
60	50	30	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	65	55	40
40	36	32	<a href="#">Приседания (кол-во раз/мин)</a>	36	32	28

4	2	1	<a href="#">Подтягивание из виса</a> (раз)			
14	9	7	<a href="#">Подтягивание из виса лёжа</a> (раз)	11	7	5
18	10	2	<a href="#">Вис на согнутых руках</a> (сек)	12	6	2
11	9	5	<a href="#">Отжимания от пола</a> (раз)	9	5	3
18	15	12	<a href="#">Поднимание туловища</a> 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	<a href="#">Поднимание туловища</a> 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	<a href="#">Наклон вперёд сидя, ноги вместе</a> (см)	+8	+6	+4

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<a href="#">Челночный бег 3x10 м</a> (сек)	9.3	10.3	10.8
Без учета времени			<a href="#">Бег на 1000 метров</a>	Без учета времени		
Без учета времени			<a href="#">Бег на 1500 метров</a> (мин.сек)	Без учета времени		
155	130	120	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	145	125	110
70	60	40	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 60 сек (раз)	75	65	50
42	38	34	<a href="#">Приседания</a> (кол-во раз/мин)	38	34	30
19	17	13	<a href="#">Поднимание туловища</a> 30 сек (раз)	17	14	11
33	30	20	<a href="#">Поднимание туловища</a> 60 сек (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	<a href="#">Наклон вперёд сидя, ноги вместе</a> (см)	+9	+7	+4
5	3	1	<a href="#">Подтягивание из виса</a> (раз)			
16	11	9	<a href="#">Подтягивание из виса лёжа</a> (раз)	13	8	6
20	12	3	<a href="#">Вис на согнутых руках</a> (сек)	14	8	2
12	10	6	<a href="#">Отжимания от пола</a> (раз)	9	6	4

Мальчики			Упражнение 4 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	11.4	11.8	12.2
8.6	9.5	9.9	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	9.1	10.0	10.4
5.10	5.50	6.20	<a href="#">Бег на 1000 метров (мин)</a>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<a href="#">Бег на 2000 метров</a>	Без учета времени		
165	140	130	<a href="#">Прыжок в длину с места (см)</a>	155	135	120
80	70	60	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	90	85	70
44	40	36	<a href="#">Приседания (кол-во раз/мин)</a>	40	36	32
6	4	2	<a href="#">Приседание на одной ноге (раз)</a>	4	2	1
14	11	7	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	10	6	4
5	3	2	<a href="#">Подтягивание из виса (раз)</a>			
17	13	11	<a href="#">Подтягивание из виса лёжа (раз)</a>	13	9	7
23	14	5	<a href="#">Вис на согнутых руках (сек)</a>	16	10	3
+9	+6	+4	<a href="#">Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</a>	+10	+8	+5
20	18	15	<a href="#">Поднимание туловища 30 сек (раз)</a>	18	15	12
34	32	22	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	28	22	18

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	11.0	11.5	12.0
8.5	9.3	9.7	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	8.9	9.7	10

4.40	4.55	5.10	<a href="#">Бег на 1000 метров</a> (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	<a href="#">Бег на 1500 метров</a> (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			<a href="#">Бег на 2000 метров</a>	Без учета времени		
170	160	140	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	160	150	130
30	25	20	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 60 сек (раз)	110	100	75
46	42	38	<a href="#">Приседания</a> (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	<a href="#">Приседание на одной ноге</a> (раз)	5	3	2
7	5	3	<a href="#">Подтягивание из виса</a> (раз)			
19	15	13	<a href="#">Подтягивание из виса лёжа</a> (раз)	15	10	8
25	15	6	<a href="#">Вис на согнутых руках</a> (сек)	18	12	5
21	19	16	<a href="#">Поднимание туловища</a> 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	<a href="#">Поднимание туловища</a> 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	<a href="#">Наклон вперед сидя, ноги вместе</a> (см)	+12	+8	+5
16	12	8	<a href="#">Отжимания от пола</a> (раз)	11	6	5

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	10.8	11.3	11.8
4.28	4.40	4.52	<a href="#">Бег на 1000 метров</a> (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	<a href="#">Бег на 1500 метров</a> (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			<a href="#">Бег на 2000 метров</a>	Без учета времени		
8.3	9.0	9.3	<a href="#">Челночный бег 3x10 м</a> (сек)	8.8	9.6	9.9
175	165	145	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	165	155	140

95	85	75	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	125	115	80
8	6	4	<a href="#">Подтягивание из вися (раз)</a>			
27	20	10	<a href="#">Вис на согнутых руках (сек)</a>	20	14	5
20	16	12	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	11	7	5
37	34	26	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	32	25	22

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	10.8	11.3	11.8
4.16	4.30	4.45	<a href="#">Бег на 1000 метров (мин)</a>	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	<a href="#">Бег на 1500 метров (мин.сек)</a>	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	<a href="#">Бег на 2000 метров (мин.сек)</a>	11.20	12.40	13.50
8.2	8.8	9.0	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	8.6	9.4	9.7
180	170	150	<a href="#">Прыжок в длину с места (см)</a>	170	160	145
100	90	80	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	110	100	85
9	7	5	<a href="#">Подтягивание из вися (раз)</a>			
30	25	15	<a href="#">Вис на согнутых руках (сек)</a>	22	16	6
26	22	18	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	12	7	5
4.0	2.0	1.0	<a href="#">Угол в упоре на брусьях (сек)</a>			
38	35	28	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	34	28	25

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	10.2	10.7	11.2
4.03	4.15	4.30	<a href="#">Бег на 1000 метров</a> (мин)	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	<a href="#">Бег на 2000 метров</a> (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
8.0	8.6	8.8	<a href="#">Челночный бег 3x10 м</a> (сек)	8.5	9.3	9.6
190	180	165	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	175	165	150
105	95	85	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 60 сек (раз)	115	105	90
10	8	5	<a href="#">Подтягивание из виса</a> (раз)			
35	30	20	<a href="#">Вис на согнутых руках</a> (сек)	24	19	11
30	26	22	<a href="#">Отжимания от пола</a> (раз)	12	8	6
6.0	4.0	2.0	<a href="#">Угол в упоре на брусьях</a> (сек)			
39	36	29	<a href="#">Поднимание туловища</a> 60 сек (раз)	36	30	27

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	9.8	10.3	10.8
3.57	4.10	4.25	<a href="#">Бег на 1000 метров</a> (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	<a href="#">Бег на 2000 метров</a> (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
7.9	8.5	8.7	<a href="#">Челночный бег 3x10 м</a> (сек)	8.4	9.2	9.5
210	200	180	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	180	170	155
45	40	35	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 30 сек (раз)	60	50	40

110	100	90	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	120	110	95
11	9	6	<a href="#">Подтягивание из виса (раз)</a>			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	<a href="#">Вис на согнутых руках (сек)</a>	26	21	15
32	28	24	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	13	8	6
10	8	5	<a href="#">Отжимания на брусьях (раз)</a>			
6.0	4.0	3.0	<a href="#">Угол в упоре на брусьях (сек)</a>			
41	37	30	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	37	31	28

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	9.7	10.2	10.7
3.44	3.58	4.15	<a href="#">Бег на 1000 метров (мин)</a>	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	<a href="#">Бег на 2000 метров (мин.сек)</a>	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	<a href="#">Бег на 3000 метров (мин.сек)</a>			
7.3	8.0	8.2	<a href="#">Челночный бег 3x10 м (сек)</a>	8.2	9.0	9.3
220	210	190	<a href="#">Прыжок в длину с места (см)</a>	185	170	160
50	45	35	<a href="#">Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</a>	65	55	45
115	105	95	<a href="#">Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</a>	125	115	100
12	10	7	<a href="#">Подтягивание из виса (раз)</a>			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	<a href="#">Вис на согнутых руках (сек)</a>	30	25	17

35	30	25	<a href="#">Отжимания от пола</a> (раз)	14	9	7
11	9	6	<a href="#">Отжимания на брусьях</a> (раз)			
7.0	4.0	3.0	<a href="#">Угол в упоре на брусьях</a> (сек)			
42	38	32	<a href="#">Поднимание туловища</a> 60 сек (раз)	38	33	29

Мальчики			Упражнение 11 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	<a href="#">Бег на 30 метров</a> (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	<a href="#">Бег на 60 метров</a> (сек)	9.7	10.0	10.5
3.36	3.50	4.00	<a href="#">Бег на 1000 метров</a> (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	<a href="#">Бег на 2000 метров</a> (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	<a href="#">Бег на 3000 метров</a> (мин.сек)			
7.0	7.7	8.0	<a href="#">Челночный бег 3x10 м</a> (сек)	8.0	8.8	9.0
230	220	200	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	185	170	160
60	50	40	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 30 сек (раз)	70	60	50
120	110	100	<a href="#">Прыжки через скакалку</a> 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	<a href="#">Метание гранаты</a> м-700 гр / д-500гр	22	19	16
14	11	8	<a href="#">Подтягивание из виса</a> (раз)			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	<a href="#">Вис на согнутых руках</a> (сек)	35	28	20
40	32	25	<a href="#">Отжимания от пола</a> (раз)	15	10	8
12	10	7	<a href="#">Отжимания на брусьях</a> (раз)			

8.0	5.0	4.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
45	40	35	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	40	35	30

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.
2. Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.
3. Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.
4. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.
5. Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.
6. Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
7. И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с полной амплитудой.
11. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение выполняется до пересечения подбородком линии перекладины.
12. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху; хватом снизу без колебательных движений туловища и ног.
13. Подтягивание на высокой перекладине до касания ее шей широким хватом рук.
14. Из вися на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п.-в вис.
15. На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.
16. Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.
17. Ходьба на руках в упоре на брусьях поочередно переставляя вперед прямые руки.

Упражнения для мышц туловища:

1. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног.
2. Сед в упоре сзади:
  - поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;
  - то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.
3. Сед в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право, затем влево.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.
5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
6. Сед в упоре сзади углом:
  - встречные движения ногами в вертикальной плоскости;
  - перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).
7. В положении сед углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.
8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение
10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднимание прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.
11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ног вправо и влево до касания пола.

12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.
13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.
14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.
15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение.
16. Лежа на спине, руки вверх. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий угол»).
17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.
18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.
19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.
21. В висе на перекладине круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
22. В висе на перекладине широким хватом сверху круговые движения прямыми левой и правой ногами одновременно: внутрь, наружу.
23. Вис на перекладине. Удержание прямого угла, ноги не сгибать.
24. Вис прогнувшись на перекладине. Поднимание согнутых ног с касанием бедрами туловища.
25. Вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Поднять прямые ноги до касания носками перекладины и вернуться в исходное положение.
26. Лежа на животе, на полу, руки впереди или вдоль туловища:
  - поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;
  - поднять прямые ноги, прогнуться и работа ног «кролем».
27. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.
28. Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища с большой амплитудой и прогибанием в поясе, и высоко поднимая голову.
 

Варианты:

  - при поднимании туловища повернуться вправо и влево и посмотреть на потолок;
  - круговые движения вправо, влево.
29. Стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Медленно поднимаясь, вернуться в исходное положение.
30. В быстром темпе из упора присев толчком ног перейти в положение упора лежа, держа спину прямой, и обратно.

#### Упражнения для мышц ног.

1. И.П. ноги шире на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, пятки от пола не отрывать,
  2. присед глубокий, руки вперед, вернуться в и.п.
  3. Приседание на одной ноге:
    - держась за рейку гимнастической стенки или другую опору.
    - без опоры рукой;
    - стоя на повышенной опоре (на гимнастической скамейке).
  4. Приседание с выпрыгиванием вверх:
    - толчком двумя ногами, руки за головой, спина прямая;
    - толчком одной ногой, выполняя маховое движение руками вверх, туловище прямое.
  5. Поднимание и опускание на ногах:
    - стоя на полу;
    - стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной опоре.
- Упражнения выполнять как стоя на одной ноге, так и на обеих.
6. Прыжки в приседе с продвижением вперед; руки за головой:
    - грудью вперед;
    - левым, правым боком вперед;
    - грудью вперед «челноком» (влево, вправо).
  7. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел).