***Методические рекомендации для внеаудиторной***

***самостоятельной работы студентов.***

***Самостоятельные упражнения для воспитания силы.***

Упражнения с отягощением массой собственного тела. Подтягивания на перекладине; отжимание в упоре на полу, скамейке; сидя на скамейке , сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, поднимание и опускание ног; в висе на гимнастической стенке (перекладине), поднимание ног до прямого угла; приседания на двух или одной ноге; выпрыгивания из глубокого приседа; Максимальное напряжение мышц с последующим расслаблением. Упражнения выполняют «до отказа» по 3-4 серии.

Упражнения с гантелями. Из различных исходных положений (стоя, сидя на скамейке) выполнение разнообразных упражнений с гантелями: сгибание, разгибание, повороты, отведение, приведение, поднимание рук. Сочетание движений рук с гантелями с движениями туловища (наклоны в стороны, вперед, назад, повороты), приседания, выпады вперед, назад: сгибание в положении лежа на груди; поднимание и опускание туловища, сидя на полу и др.

Сочетание движений рук с гантелями и ног (поднимание рук в стороны и правой ноги вперед и др.) Движения предплечьями с гантелями: сгибание и разгибание, повороты внутрь и наружу из различных исходных положений. Движения кистями с гантелями: сгибание и разгибание, приведение и отведение, вращение кистей. Из указанных упражнений составляются комплексы, способствующие развитию силы различных мышечных групп. Число упражнений в комплексе от 8 до 10, число повторений от 6 до 14 раз.

Упражнения со штангой. Жим, толчок от груди; поднимание штанги из полуприседа хватом снизу на согнутых руках до уровня груди; поднимание штанги прямыми руками из различных исходных положений: стоя, лежа на спине; приседания и вставания со штангой различной массы; движения туловища со штангой на плечах; подскоки со штангой на плечах.

***Самостоятельные упражнения для***

***воспитания быстроты.***

Бег на месте в упоре с максимальной частотой. Бег на 20, 30, 40, 50, 60м с максимальной скоростью с хода, с высокого и низкого старта. Семенящий бег с плавным переходом в обычный бег или бег с ускорением; под уклон; выполнение различных упражнений по сигналу. Бег из положения – лежа, сидя, с колен, многоскоки на время, метания и др. Бег с максимальной частотой укороченными шагами по меткам. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Разнообразные эстафеты. Поворотный бег на различных отрезках (от 30 до 400м).

***Самостоятельные упражнения для воспитания***

***скоростно-силовых качеств.***

Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе 3-4 раза по 20-50м. Бег в гору (крутизна до 20) в среднем и быстром темпе-2-3 раза по 20-3-м (обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги). Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе- 3-4 раза по 20-50м (обращать внимание на законченность движений при отталкивании). Бег прыжками в гору и по ступенькам лестницы вверх; прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 2-3 раза по 15-30м на каждой ноге (следить за полным отталкиванием опорной ногой и высоким выносом бедра вперед). Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед – 203 серии по 10-30 прыжков. Выпрыгивания из глубокого приседа – 2-4 серии по 10-20 прыжков. Прыжки с места: тройной, пятикратный, многократный из различных исходных положений (при прыжках высоко поднимать бедро маховой ноги и удерживать наклон туловища почти как при беге с низкого старта). Повторить 3-6 раз. Бег в гору (крутизна 10-20 ) с низкого старта -3-5 раз по 15-20м. Многократные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания 3-4 серии по 20-40 прыжков.

***Упражнения для воспитания общей выносливости***.

Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 до 2-3 км для девушек и от 1 до 5-6 км для юношей. Плавание до 400-500м в одном занятии. Бег по песку, по снегу. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности. Гребля. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Туристические походы. Равномерное передвижение на лыжах со средней интенсивностью. Бег на коньках.