

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по дисциплине  
ОГСЭ.05 «Физическая культура»

специальности  
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2023 года, протокол № 12  
Председатель ПЦК Мед /Медведева О.В./

Петровск 2023

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

При выполнении практических работ студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

При выполнении практических работ студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

Содержание практических занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём практических занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Продолжительность практического занятия - 2 академических часа. Перед проведением практического занятия преподавателем организуется инструктаж, а по ее окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Физическая культура» содержит 86 практических занятий.

### **Перечень практических занятий**

**Практическая работа №1.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа №2.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа №3.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа №4.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа №5.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа №6.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа 7**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Практическая работа №8.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №9**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №10.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №11.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №12.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №13**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №14.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Практическая работа №15.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Практическая работа №16.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Практическая работа №17.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Практическая работа №18.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Практическая работа №19.**

Тема: «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Практическая работа №20.**

Тема: «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

**Практическая работа №21.**

Тема: «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

**Практическая работа №22.**

Тема: «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

**Практическая работа №23.**

Тема: «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

**Практическая работа № 24**

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

**Практическая работа № 25**

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

**Практическая работа № 26.**

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

**Практическая работа № 27.**

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

**Практическая работа 28**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

**Практическая работа 29**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

**Практическая работа №30**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

**Практическая работа №31.**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

**Практическая работа №32.**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

**Практическая работа № 33**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

**Практическая работа №34**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

**Практическая работа №35**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

**Практическая работа №36**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

**Практическая работа №37**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

**Практическая работа №38.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Практическая работа №39**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Практическая работа №40**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Практическая работа №41.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Практическая работа №42.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Практическая работа №43.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

**Практическая работа №44.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

**Практическая работа №45.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

**Практическая работа №46.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

**Практическая работа №47**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

**Практическая работа № 48**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

**Практическая работа № 49.**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара».

**Практическая работа №50**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

**Практическая работа №51**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

**Практическая работа №52**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

**Практическая работа 53**

**Тема:** «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

**Практическая работа 54**

## Практическая работа 55

## Практическая работа 56

## Практическая работа 57

## Практическая работа №58.

## Практическая работа №59.

## Практическая работа №60.

## Практическая работа №61.

## Практическая работа №62.

## Практическая работа №63.

## Практическая работа №64.

## Практическая работа №65.

## Практическая работа №66.

## Практическая работа №67.

### Практическая работа №68.

## Практическая работа №69.

## Практическая работа №70.

### Практическая работа №71.

## Практическая работа № 72.

### Практическая работа №73.

## Практическая работа №74.

## Практическая работа №75.

## Практическая работа №76.

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика. работа на тренажерах»

**Практическая работа №77**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №78.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №79.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №80.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №81.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №82.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №83.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №84.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №85.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Практическая работа №86.**

Тема: «Лыжная подготовка»

## **Практическая работа №1.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Техника беговых упражнений**

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Основные виды беговых техник. Спринт, стайерский бег, марафон.

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ комплекс**

**2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

***3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью.***

## **Практическая работа №2.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике низкого старта
3. Разучивание положения, начало старта

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Выполнение низкого старта**

**2.Техника низкого старта и стартового разгона.**

**По команде «На старт!»:**

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

**Выполнение команды «Внимание!» По команде «Внимание!»:**



- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

### **Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

### **Практическая работа №3.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Цель:**

1. *Популяризация легкой атлетики*
2. *Обучение технике бега на 100 метров*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).**

### **Практическая работа №4.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Цель:**

1. *Популяризация легкой атлетики*
2. *Обучение технике равномерного бега на 300 метров*
3. *Обучение технике бега на 300 метров*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

#### **2.1. Тренировка**

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 300 метров

## **Практическая работа №5.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике равномерного бега на 500 метров
3. Обучение технике бега на 300 метров

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

### **2.1. Тренировка**

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 500 метров

## **Практическая работа №6.**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы»

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**2.Освоение техники прыжка в длину с разбега**

Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища – вынесению ног перед приземлением.

После взлета «в шаге» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толчковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе

ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

## **Практическая работа 7**

**Тема:** «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»

### ***Цель:***

1. *Популяризация легкой атлетики*
2. *Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы»*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнение разминки**

#### **2.Освоение техники прыжка в длину с разбега**

Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища – вынесению ног перед приземлением.

После взлета «в шаге» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толчковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе

ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

## **Практическая работа №8.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

### ***Цель:***

- 1. Популяризация легкой атлетики*
- 2. Обучение технике бега по прямой с различной скоростью*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

#### **2.1.Поточная тренировка**

- бега на короткую дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

- финиширование после бега на среднюю дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

#### **2.2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;

- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

## **Практическая работа №9**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение кроссового бега

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

**2.Выполнение кроссового бега**

**Техника.** Для анализа техники бега выделяют **старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.**

**Старт и стартовый разгон.** В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

**Бег по дистанции.** В беге на средние дистанции длина шага равняется 190-220 см при частоте 3,5-4,5 шага/с. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4-5° и может изменяться в пределах 2-3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах

свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и **Финиширование**. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению свободны.

## **Практическая работа №10.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Цель:**

*1 Популяризация легкой атлетики*

*2 Обучение технике бега на 3000 метров*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

## **2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

### **2.1. Тренировка**

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 3000 метров

## **Практическая работа №11.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Цель:**

1.Популяризация легкой атлетики

2.Обучение технике бега на 5000 метров

**Порядок выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

## **2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

### **2.1. Тренировка**

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 5000 метров

## **Практическая работа №12.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике бега на 100 метров

**Порядок выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

## **2.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).**

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	15.0	15.5	16.5
девушки	17.8	19.0	20.0

## **Практическая работа №13**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики

## 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы»

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнение разминки**

#### **ОРУ комплекс**

#### **2.Освоение техники прыжка в длину с разбега**

Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища – вынесению ног перед приземлением.

После взлета «в шаге» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толчковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад.Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **Практическая работа №14.**

**Тема:** «Бег на длинные дистанции»

**Цель:**



1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение техники прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**ОРУ комплекс:**

**2. Выполнение прыжка с разбега.**

Выполняя тройной прыжок, нужно поочередно чередовать ноги: толчок двумя ногами левая, правая, левая нога, а затем приземление на обе ноги. При первом отталкивании выполняются те же действия, что и при обычных прыжках в длину. Затем нужно выбросить одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе. Следите, чтоб голень направлялась вниз и немного вперед. Вторая нога, которая немного согнута в колене, при этом задерживается сзади. Затем нужно «загребающим» движением приземлиться на переднюю ногу. Задняя нога посредством резкого маха выводится вперед, а после выполняется второе отталкивание. Этап второго полета начинается с другой ноги. Затем благодаря новому «загребающему» движению делается отталкивание в третий раз. При последнем полете нужно подтянуть толчковую ногу к маховой, согнуть их в колене и приблизить к груди. Затем нужно приземлиться, используя классическую технику прыжков с места. Для максимально эффективного выполнения этого упражнения нужно сильно отталкиваться и выполнять маховое движение. Пытайтесь удлинять фазу полета и не опускать маховую ногу на землю при отталкивании слишком быстро.

**Практическая работа №15.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Цель:**

- 1.Обучение техники прыжка с укороченного разбега
- 2.Популяризация легкой атлетики

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**ОРУ комплекс**

**Основы прыжка**

1. Разбег. Предназначен для того, чтобы набрать необходимую скорость перед тем, как оттолкнуться от планки. Для мужчин зона разбега имеет длину 35-45 м., для женщин и юных спортсменов — 25-35 м. По мере ускорения корпус выравнивается так, чтобы последний шаг был выполнен в полностью вертикальном положении. Шаги при беге должны быть одинаковой длины — это позволит правильно поставить ногу на планку. Собственный ритм при разбеге вырабатывается у атлета в результате тренировок.

Дорожка для разбега размечается двумя контрольными линиями, последняя из них делается на расстоянии 6 шагов до планки. Главное при отталкивании — не

потерять скорость, для чего предпоследний шаг делается более длинным, а последний — более коротким.

2. Отталкивание. До выполнения толчка спортсмен ставит почти прямую ногу на планку, притормаживает, напрягая мускулатуру, а затем отталкивается. При этом маховая нога сгибается, а руки выполняют мах вперед. При этом чем сильнее мах, тем мощнее отталкивание. Туловище при осуществлении толчка выравнивается и чуть отклоняется назад — это помогает принять оптимальную позицию при приземлении.

3. Полет. Находясь в воздухе, атлет уже не может каким-либо образом повлиять на траекторию своего движения. Здесь его задача — удержать баланс и грамотно приземлиться. Баланс обеспечивается при условии, что корпус атлета отклоняется назад (без прогиба в пояснице), а ноги выполняют шаг в воздухе. До достижения наивысшей точки прыжка корпус полностью выравнивается, чтобы спортсмен смог заблаговременно перед приземлением поднять ноги.

4. Приземление. Чтобы удлинить прыжок, перед соприкосновением с песком прыгун выпрямляет тело, а ноги направляет вниз.

## **Практическая работа №16.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

**Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

**2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.**

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

**3.Выполнение метания гранаты.**

**Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

1. держания мяча или гранаты;
2. замаха;
3. разбега;
4. броска.

***Держание мяча, гранаты***

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

### ***Разбег***

При выполнении разбега:

1. разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
2. разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

### ***Замах***

При выполнении замаха:

1. в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
2. одновременно поворачивать туловище направо;
3. затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
4. этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

### ***Бросок***

При выполнении броска:

1. левая нога ставится немного влево от линии разбега;
2. туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
3. рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
4. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

### ***Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты***

Мальчики 700 гр			Девочки 500 гр		
5	4	3	5	4	3
32	26	22	19	15	12
38	32	26	22	19	16

### **Практическая работа №17.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

#### ***Цель:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

##### **2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.**

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

### **3.Выполнение метания гранаты.**

#### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

1. держания мяча или гранаты;
2. замаха;
3. разбега;
4. броска.

#### ***Держание мяча, гранаты***

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

#### ***Разбег***

При выполнении разбега:

1. разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
2. разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

#### ***Замах***

При выполнении замаха:

1. в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
2. одновременно поворачивать туловище направо;
3. затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
4. этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

#### ***Бросок***

При выполнении броска:

1. левая нога ставится немного влево от линии разбега;
2. туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
3. рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
4. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

#### ***Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты***

Мальчики 700 гр			Девочки 500 гр		
5	4	3	5	4	3
32	26	22	19	15	12

38	32	26	22	19	16
----	----	----	----	----	----

## **Практическая работа №18.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

### ***Цель:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

#### **2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.**

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

#### **3.Выполнение метания гранаты.**

#### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

1. держания мяча или гранаты;
2. замаха;
3. разбега;
4. броска.

#### ***Держание мяча, гранаты***

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

#### ***Разбег***

При выполнении разбега:

1. разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
2. разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

#### ***Замах***

При выполнении замаха:

1. в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
2. одновременно поворачивать туловище направо;
3. затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
4. этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

#### ***Бросок***

При выполнении броска:

5. левая нога ставится немного влево от линии разбега;
6. туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
7. рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
8. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

**Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты**

Мальчики 700 гр			Девочки 500 гр		
5	4	3	5	4	3
32	26	22	19	15	12
38	32	26	22	19	16

### **Практическая работа №19.**

**Тема:** «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»

#### **Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

##### **2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.**

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

##### **3.Выполнение метания гранаты.**

**Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

1. держания мяча или гранаты;
2. замаха;
3. разбега;
4. броска.

#### ***Держание мяча, гранаты***

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.

2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

### ***Разбег***

При выполнении разбега:

1. разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
2. разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

### ***Замах***

При выполнении замаха:

1. в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
2. одновременно поворачивать туловище направо;
3. затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
4. этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

### ***Бросок***

При выполнении броска:

1. левая нога ставится немного влево от линии разбега;
2. туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
3. рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
4. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

### ***Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты***

Мальчики 700 гр			Девочки 500 гр		
5	4	3	5	4	3
32	26	22	19	15	12
38	32	26	22	19	16

## **Практическая работа №20**

**Тема:** «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в кругу

**2.Освоить технику игры(обучение),мприем передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.**

**2.1.Передача мяча двумя руками от груди** - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

**2.2.Передачи мяча двумя руками сверху** чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

**2.3.Передача мяча двумя руками снизу** применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию. Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным



движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

**2.4.Передача одной рукой от головы или сверху** позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

**2.5.Передача мяча одной рукой от плеча** - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

**2.6.Передача одной рукой снизу** выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

**2.7.Передача одной рукой сбоку** сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

### **3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)**

#### **Практическая работа №21.**

**Тема:** «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

#### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

##### **2.Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

### **3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

#### **Практическая работа №22.**

**Тема:** «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

**Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

### **3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

### **Практическая работа №23.**

**Тема:** «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»

**Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

**3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

### **Практическая работа № 24**

**Тема:** «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

**Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ведения мяча без сопротивления

## **Порядок выполнения:**

### **1.Выполнить разминку.**

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

### **2Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.**

#### **1) Встречная эстафета:**

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

1. Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

2. «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя

выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах.

Игра состоит из

двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

### **2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.**

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадки. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

• И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

• И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

### **3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

## Практическая работа № 25

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

### Цель:

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ведения мяча без сопротивления

### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

#### 2Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

##### 1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

1. Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

2. «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя

выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах.

Игра состоит из

двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

#### 2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадке. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

- И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.
- И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

### **3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

#### **Практическая работа № 26.**

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

##### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

##### **Порядок выполнения:**

###### **1.Выполнить разминку.**

###### **2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

Упрощенные правила игры:

1. с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;
2. фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
3. количество участников как в стандартных правилах игры.

#### **Практическая работа № 27.**

Тема: «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок».

##### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

##### **Порядок выполнения:**

###### **1.Выполнить разминку.**

###### **2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

Упрощенные правила игры:

1. с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;
2. фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
3. количество участников как в стандартных правилах игры.

### **Практическая работа 28**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

#### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку.**

**2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

Упрощенные правила игры:

1. с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;
2. фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
3. количество участников как в стандартных правилах игры.

### **Практическая работа 29.**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

#### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку.**

**2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

Упрощенные правила игры:

1. с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;
2. фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
3. количество участников как в стандартных правилах игры.



## Практическая работа № 30

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

### Цель:

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ведения мяча без сопротивления

### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

#### 2.Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

«Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя

выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах.

Игра состоит из

двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

#### 2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадке. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

### **3.Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

#### **Практическая работа №31.**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

##### **Цель:**

- *Популяризация баскетбола*
- *Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам*

##### **Порядок выполнения:**

###### **1.Выполнить разминку.**

###### **2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

Упрощенные правила игры:

1. с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;
2. фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
3. количество участников как в стандартных правилах игры.

#### **Практическая работа №32.**

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»

##### **Цель:**

- *Популяризация баскетбола*
- *Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам*

##### **Порядок выполнения:**

###### **1.Выполнить разминку.**

###### **2.Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

Упрощенные правила игры:

4. с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

5. фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;
6. количество участников как в стандартных правилах игры.

### **Практическая работа № 33**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

#### **Цель:**

- 1. Популяризация баскетбола*
- 2. Обучение технике бросков по кольцу*

#### **Порядок выполнения:**

- 1. Выполнить разминку**
- 2. Продолжить обучение броскам по кольцу**

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

**Бросок двумя руками от груди** преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

#### **2.1 Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

## **2.2 Освоить Финты.**

### **Обманные движения, финты**

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

### **2.3 Освоить технику игры (обучение), прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.**

## **3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)**

### **Практическая работа №34**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

#### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча.

#### **Порядок выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **2. Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

**Тактические действия в защите.**

#### **Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3.Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

**3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)**

## **Практическая работа №35**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча.

### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

**Тактические действия в защите.**

**Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1 Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2 Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

**3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)**

## **Практическая работа №36**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча.

### **Порядок выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **2. Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

**Тактические действия в защите.**

## **Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1 Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2 Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

**3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)**

## **Практическая работа №37**

Тема: «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»

### **Цель:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ловли и передачи мяча.

### **Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**2. Освоить технику ловли и передачи мяча с сопротивлением (игра в защите).**

## **Тактические действия в защите.**

### **Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1 Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2 Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

Личная защита в области штрафного броска.

3. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

4. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

**3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)**

## **Практическая работа №38.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Цель:**

**1. Обучение волейболу**

**2. Популяризация волейбола**

**3. Обучение технике игры в волейбол**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку**



## **2. Освоить технику: стартовая стойка передней линии.**

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

**Рекомендуемые упражнения** поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя; принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий; подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста; перемещения по площадке в стойке волейболиста; имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки: остановка прыжком.

### **2.1 Освоить технику: основная стойка передней линии.**

**Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

#### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

**Рекомендуемые упражнения** поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя; принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий; подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста; перемещения по площадке в стойке волейболиста; имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

### **2.2 Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.**

**Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

***Рекомендуемые упражнения*** поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

остановка прыжком.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

## **Практическая работа №39**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

**Цель:**

**1.Обучение волейболу**

**2. Популяризация волейбола**

### ***3.Обучение технике игры в волейбол***

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Освоить технику: устойчивая стойка задней линии.**

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты

В коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. При работе в задней линии устойчивая стойка может быть средней и низкой.

#### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях; руки опущены; чрезмерный наклон вперед.

**Рекомендуемые упражнения** поочередное выполнение стоек на месте; принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста; перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала. Остановки:

- остановка прыжком.

#### **2.1Освоить технику перемещений.**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Перемещения.** Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

**Ходьба** - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

**Скачок** - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №40**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

#### **Цель:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол.

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику прямого нападающего удара.**

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за

счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

б.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с

"выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №41.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

#### **Цель:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол.

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику прямого нападающего удара.**

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за

счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

7.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с

"выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №42.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»

#### **Цель:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол.

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику прямого нападающего удара.**

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за



счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

8.средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с

"выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №43.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

#### **Цель:**

- 1. Популяризация волейбола*
- 2. Обучение технике игры в волейбол*

#### **Порядок выполнения:**

- 1. Выполнить разминку*
- 2. Освоить технику индивидуальных, групповых и командных действий**

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №44.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

#### **Цель:**

- 1. Популяризация волейбола*
- 2.Обучение технике игры в волейбол*

#### **Порядок выполнения:**

- 1.Выполнить разминку*
- 2.Освоить технику индивидуальных, групповых и командных действий**

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №45.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

#### **Цель:**

- 1. Популяризация волейбола*
- 2.Обучение технике игры в волейбол*

#### **Порядок выполнения:**

- 1.Выполнить разминку*
- 2.Освоить технику индивидуальных, групповых и командных действий**

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения,

передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №46.**

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

#### **Цель:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

1. **Выполнить разминку**
2. **Освоить технику индивидуальных, групповых и командных действий**

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

## Практическая работа №47

**Тема:** «Техника нижней подачи и приёма после неё».

### Цель:

1. *Популяризация волейбола*
2. *Обучение технике игры в волейбол*

### Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку
2. Обучение технике игры в волейбол

**Стойки.** В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключаящим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

**Передвижения.** Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

**Исходные положения.** Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды

### **3.Применить полученные данные в учебной игре**

#### **Практическая работа №48**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

2.Освоить технику командной тактики игры

3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

#### **Практическая работа №49**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах

2.Освоить технику командной тактики игры

3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

#### **Практическая работа №50**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах

2.Освоить технику командной тактики игры

3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

#### **Практическая работа №51**

**Тема:** «Техника прямого нападающего удара»

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах

2.Освоить технику командной тактики игры

3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут



## Практическая работа №52

Тема: «Техника прямого нападающего удара»

### Цели:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку

ОРУ в парах

#### 2.Освоить технику командной тактики игры

#### 3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

#### 4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

## Практическая работа 53

Тема: «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

### Цели:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку

ОРУ в парах

#### 2.Освоить технику командной тактики игры

#### 3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

#### 4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

## Практическая работа 54

Тема: «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

### Цели:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку

ОРУ в парах

#### 2.Освоить технику командной тактики игры

#### 3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН

#### 4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

## Практическая работа 55

**Тема:** «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

**Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах**

**2.Освоить технику командной тактики игры**

**3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН**

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

**Практическая работа 56**

**Тема:** «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

**Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах**

**2.Освоить технику командной тактики игры**

**3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН**

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

**Практическая работа 57**

**Тема:** «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»

**Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах**

**2.Освоить технику командной тактики игры**

**3.Применить полученные данные в учебной игре. Прием КН**

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

**Практическая работа № 58.**

**Тема:** «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

## **Цель:**

1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.

## **Порядок выполнения:**

### Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

### Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 59.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 60.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

## 2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

## 3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

## 4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

## 5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

## 6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

## 7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 61.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

## **Порядок выполнения:**

### Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

### Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относится к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 62.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц



брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 63.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

### 3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

### 4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

### 5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

### 6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

### 7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 64.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

#### 4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

##### Основная часть

##### 1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

##### 2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

##### 3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

#### 4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

##### 5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

##### 6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

##### 7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 65.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 66.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 67.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме

снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

## 2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

## 3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

## 4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

## 5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

## 6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

## 7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 68.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

**Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

#### **Разминка**

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

#### **Основная часть**

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.



1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 69.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц

брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 70.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в

районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

### 3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

### 4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

### 5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

### 6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

### 7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 71.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

#### Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 72.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 73.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно

воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

## **Практическая работа № 74.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

#### 1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

#### 2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

#### 3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

#### 4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

#### 5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

#### 6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

#### 7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 75.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»



## **Цель:**

1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.

## **Порядок выполнения:**

### Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

### Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа № 76.**

Тема: «Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах»

#### **Цель:**

*1. Освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении.*

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).

2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).

3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).

4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

3) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

### **Практическая работа №77.**

Тема: «Лыжная подготовка»

#### ***Цель:***

1. Популяризация лыжной подготовки

2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.

### **1.Освоить одновременные лыжные ходы**

#### ***Техника***

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками (рис. 10). Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

### **2.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**

**Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

### **3.Свободное катание**

#### **Практическая работа №78.**

Тема: «Лыжная подготовка»

##### ***Цель:***

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.*

#### **1.Освоить одновременные лыжные ходы**

##### ***Техника***

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками (рис. 10). Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

#### **2.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**

##### **Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

### **3.Свободное катание**

#### **Практическая работа №79.**

Тема: «Лыжная подготовка»

##### ***Цель:***

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.*

### **1. Освоить одновременные лыжные ходы**

#### ***Техника***

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками (рис. 10). Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

### **2. Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**

#### **Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

### **3. Свободное катание**

#### **Практическая работа №80.**

Тема: «Лыжная подготовка»

#### ***Цель:***

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение технике полуконькового и конькового хода*

#### **Порядок выполнения:**

### **1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

### **2. Освоить технику коньковых ходов.**

#### **Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

**Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

### **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

#### **Практическая работа №81.**

Тема: «Лыжная подготовка»

**Цель:**

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике полуконькового и конькового хода

**Порядок выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

#### **2. Освоить технику коньковых ходов.**

**Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса

и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и доходит до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

**Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

### **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

#### **Практическая работа №82.**

Тема: «Лыжная подготовка»

##### ***Цель:***

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение технике подъемов и спусков на лыжах*

##### **Порядок выполнения:**

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

**Подъем скользящим шагом** очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

**При подъеме ступающим шагом** (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

**При подъеме «полуелочкой»** (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ног при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

**Подъем «лесенкой»** (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально

### **Преодоление спусков.**

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

**Высокая стойка** (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до  $160^\circ$ ), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

**Средняя стойка** (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до  $140^\circ$ ), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

**Низкая стойка** (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом  $120-130^\circ$ , туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.



## Практическая работа №83.

Тема: «Лыжная подготовка»

### **Цель:**

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике подъемов и спусков на лыжах

### **Порядок выполнения:**

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

**Подъем скользящим шагом** очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

**При подъеме ступающим шагом** (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

**При подъеме «полуелочкой»** (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

**Подъем «лесенкой»** (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально

### **Преодоление спусков.**

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели,

условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

**Высокая стойка** (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до  $160^\circ$ ), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

**Средняя стойка** (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до  $140^\circ$ ), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

**Низкая стойка** (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом  $120-130^\circ$ , туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

## **Практическая работа №84.**

Тема: «Лыжная подготовка»

### ***Цель:***

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение технике подъемов и спусков на лыжах*

### **Порядок выполнения:**

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

**Подъем скользящим шагом** очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки

ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

**При подъеме ступающим шагом** (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

**При подъеме «полуелочкой»** (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ног при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

**Подъем «лесенкой»** (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально

### **Преодоление спусков.**

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

**Высокая стойка** (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до  $160^\circ$ ), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

**Средняя стойка** (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до  $140^\circ$ ), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

**Низкая стойка** (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом  $120-130^\circ$ , туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к

туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

### **Практическая работа №85.**

Тема: «Лыжная подготовка»

#### **Цель:**

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение тактике лыжных гонок.

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2.Контрольный норматив на дистанции.**

3	км	–	«5»	-	19.00;
			«4»	-	21.00;
			«3»	-	б/вр.
2	км	–	«5»	-	25.50;
			«4»	-	27.20;
			«3»	-	б/вр.

### **Практическая работа №83.**

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

#### **Цель:**

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение тактике лыжных гонок.

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2.Контрольный норматив на дистанции.**

3	км	–	«5»	-	19.00;
			«4»	-	21.00;
			«3»	-	б/вр.
3	км	–	«5»	-	25.50;
			«4»	-	27.20;
			«3»	-	б/вр.

### **Практическая работа № 86.**

Передвижение по пересеченной местности

### ***Цель:***

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.*

### **1. Освоить одновременные лыжные ходы**

#### ***Техника***

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками (рис. 10). Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

### **2. Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**

**Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

### **3. Свободное катание**

## Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

### Основные учебные издания:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>

### Электронные издания (электронные ресурсы)

#### Интернет-ресурсы:

- 3 <https://minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 4 <https://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское Образование»).
- 5 <https://olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 6 <http://voenn.info/fizp.shtml> Организация обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы