

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГТУ  
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске  
Е.А.Бесшапошникова  
«30» июня 2021 г.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине  
ОУД.07 «Физическая культура»

специальности  
13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2021 года, протокол № 13

Председатель ПЦК О.В.Медведева /О.В.Медведева/

## **Пояснительная записка**

Методические указания по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», требованиями ФГОС СПО по специальности 13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 г., №1216 и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программ для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» (с изменениями и дополнениями от 25.05.2017г.).

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является достижение следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

- активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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 59 практических занятий.

# **ИНСТРУЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

## **I Общие требования безопасности.**

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходит из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению, иметь коротко остриженные ногти. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале. Вставлять в розетки посторонние предметы. Пить холодную воду до и после урока.
- заниматься на небрепосохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## **II Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя вставать в строй для общего построения.

## **III Требования безопасности во время занятий.**

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём, заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура»**

Практическая работа 1.

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Практическая работа 2.

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Практическая работа 3.

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

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 длинные дистанции

Практическая работа 7.

Тема: Бег на длинные дистанции

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 средние дистанции Прыжок в длину с разбега.

Метание снарядов

Практическая работа 14.

Тема: Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.

Метание снарядов

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: Лыжная подготовка

Практическая работа 20.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 21.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 22.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 23.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 24.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 25.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 26.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 27.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 28.

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа 29.

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая работа 30.

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая работа 31.

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах



Практическая работа 32.

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая работа 33.

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая работа 34.

Тема: Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая работа 35.

Тема: Техника перемещений, стойки, техники верхней и нижней передач двумя руками

Практическая работа 36.

Тема: Техника перемещений, стойки, техники верхней и нижней передач двумя руками

Практическая работа 37.

Тема: Техника перемещений, стойки, техники верхней и нижней передач двумя руками

Практическая работа 38.

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Практическая работа 39.

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Практическая работа 40.

Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё

Практическая работа 41.

Тема: Техника прямого нападающего удара

Практическая работа 42.

Тема: Техника прямого нападающего удара

Практическая работа 43.

Тема: Техника прямого нападающего удара

Практическая работа 44.

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Практическая работа 45.

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Практическая работа 46.

Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Практическая работа 47.

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.

Практическая работа 48.

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.

Практическая работа 49.

Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.

Практическая работа 50.

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

Практическая работа 51.

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

Практическая работа 52.

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

Практическая работа 53.

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

Практическая работа 54.

Тема: Настольный теннис

Практическая работа 55.

Тема: Настольный теннис

Практическая работа 56.

Тема: Настольный теннис

Практическая работа 57.

Тема: Настольный теннис

Практическая работа 58.

Тема: Настольный теннис

Практическая работа 59.

Тема: Настольный теннис

## **Практическая работа №1.**

**Тема: «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»**

**Цель: Обучение методике определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру**

**Оборудование: Секундомер**

**Порядок выполнения работы:**

Разминка

Проверка своих параметров по тесту:

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это повседневная жизнедеятельность, соответствующая наследственным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Основными условиями построения ЗОЖ являются:

1. Настрой на здоровый образ жизни.

2. Достаточная двигательная активность.
3. Умение регулировать свое психическое состояние.
4. Правильное питание.
5. Закаливание и тренировка иммунитета.
6. Четкий режим жизни.
8. Выполнение гигиенических требований.
9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
10. Отказ от вредных привычек.
11. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

## **Практическая работа №2.**

**Тема: «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»**

**Цель: Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков**

**Оборудование: мяч**

**Порядок выполнения:**

Размика.

Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:

Гимнастика: упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения. Легкая атлетика: бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание. Упражнения с отягощениями: набивные мячи; гантели. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.

Упражнения для развития силы.

1. Из о. с. – наклон вперед, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.
5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперед.
6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.
7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).
8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

## 9. Подтягивание на перекладине.

### **Практическая работа №3.**

**Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**

**Цель: Основные виды беговых техник. Спринт, стайерский бег, марафон.**

**Оборудование: мяч, прыгалки**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

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.

Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью.

### **Практическая работа №4.**

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

**Цель: Обучение технике низкого старта**

**Оборудование: мяч прыгалки**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

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 №5.**

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

**Цель: Обучение технике бега на 100 метров**

**Оборудование: секундомер**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).

### **Практическая работа №6.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Цель: Обучение технике равномерного бега**

**Оборудование: секундомер.**

**Обучение технике бега на 300 метров**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

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.

Тренировка

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

### **Практическая работа №7.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Цель: Обучение технике равномерного бега**

**Оборудование: секундомер.**

**Обучение технике бега на 300 метров**

**Порядок выполнения:**

Разминка.

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.

Тренировка

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

### **Практическая работа №8.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Цель: Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы»**

**Оборудование: маты, рулетка**

**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 №9.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Цель: Обучение технике прыжка в длину с места**

**Оборудование: маты, рулетка**

**Порядок выполнения:**

1.Выполнение разминки

2.Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

## **Практическая работа №10.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Цель: Обучение технике прыжка в длину с места**

**Оборудование: маты, рулетка**

**Порядок выполнения:**

Выполнение разминки

Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Контрольный норматив

		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155

## **Практическая работа №11.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования**

**Цель: Популяризация легкой атлетики**

**Оборудование: маты, рулетка, секундомер**

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение низкого старта

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.

Выполнение стартового разгона

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;

- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

### **Практическая работа №12.**

**Тема: Бег на длинные дистанции**

**Цель: Популяризация легкой атлетики**

**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.

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

3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью

### **Практическая работа №13.**

**Тема: Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.**

**Метание снарядов**

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: рулетка, мяч**

**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.

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

3. Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью

#### **Практическая работа №14.**

**Тема: Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.**

**Метание снарядов**

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: рулетка, мяч**

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку

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.

Тренировка

- бег на время 20-25 минут

бег с различной меняющейся скоростью 20-25 минут

Метание мяча.

#### **Практическая работа №15**

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

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: рулетка, мяч**

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку

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.

Тренировка

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 шаг» 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 шаг", 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 №16**

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

**Цель:** Популяризация легкой атлетики.

**Оборудование:** рулетка, мяч

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку

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.

Тренировка

## 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 №17**

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

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: рулетка, мяч**

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку

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.

Тренировка

2. Техника метания гранаты.

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- 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:

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

Замах

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;

- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
  - этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.
- Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
  - 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.

## Практическая работа №18

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

**Цель: Популяризация легкой атлетики.**

**Оборудование: рулетка, мяч**

**Порядок выполнения:**

### 1. Выполнить разминку

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.

Тренировка

### 2. Техника метания гранаты.

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.

Держание мяча, гранаты

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

5. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.

6. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

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

Замах

При выполнении замаха:

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

Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.
  - 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.

## **Практическая работа №19**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель: Обучение технике попеременного двухшажного и четырехшажного хода.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**Порядок выполнения:**

1. Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений



состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию. Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

## 2.Свободное катание 2 – 3 км

### **Практическая работа №20.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель: Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**Порядок выполнения:**

#### 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 №21.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель: Обучение технике полуконькового и конькового хода**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**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 №22.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель:**

**1. Популяризация лыжной подготовки**

**2. Обучение технике подъемов и спусков на лыжах**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**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°), 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°), 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°, 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 №23.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель:**

**1. Популяризация лыжной подготовки**

**2. Обучение тактике лыжных гонок.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**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 №24**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель:**

**1. Популяризация лыжной подготовки**

**2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**Порядок выполнения:**

## 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 №25.

**Тема:** Лыжная подготовка

**Цель:** Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.

**Оборудование:** лыжи, секундомер

**Порядок выполнения:**

## 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 №26.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель: Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**Порядок выполнения:**

#### 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 №27.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель: Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**Порядок выполнения:**

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 №28.**

**Тема: Лыжная подготовка**

**Цель: Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.**

**Оборудование: лыжи, секундомер**

**Порядок выполнения:**

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**

**№29**

**Тема Легкоатлетическая гимнастика. Работа на тренажерах**

**Цель:**

1. **Обучение комплексам гимнастики.**
2. **Популяризация ЗОЖ**
3. **Обучение технике производственной гимнастики**

**Оборудование: тренажеры.**

**Порядок проведения:**

#### 1.Физкультминутка

Физкультминутка должна проводиться работником самостоятельно с интервалом в один или полтора часа. Если положение вашего тела не будет меняться на протяжении более длительного отрезка времени, то нагрузка на позвоночные диски окажется чрезмерной, что может вызвать их деформацию. Для проведения физкультминутки вам потребуется лишь пара-тройка минут и за то времявы должны выполнить несколько простейших физическихупражнений.

#### 2.Физкультурная пауза

Физкультпауза представляет собой групповое занятие, которое должно на протяжении рабочего дня быть проведено хотя бы один раз, однако желательно делать это дважды. Первая физкультпауза должна быть проведена спустя два или три часа с момента начала рабочего дня,а затем за аналогичное время до его завершения. Длительность паузы составляет от пяти до десяти минут.

Не стоит недооценивать важность комплекса упражнений производственной гимнастики. Сейчас очень часто можно слышать упреки в адрес советской власти, однако не все было плохо. Также производственная гимнастика и сегодня оказалась бы весьма полезной для многих людей, занятых интеллектуальным трудом.



В ходе многочисленных исследований было установлено, что выполнение упражнений, входящих в состав комплекса физкультурной паузы в среднем и высоком темпе, способны значительно сильнее повысить эффективность труда в сравнении с медленной скоростью. Это утверждение справедливо для работников всех групп труда. В середине комплекса рекомендуется повысить темп выполнения упражнений, а затем постепенно снижать его по мере приближения к финальной стадии. Также следует менять комплексы упражнений производственной гимнастики один раз в месяц.

Выбирая упражнения, очень важно ориентироваться на специфику труда той или иной категории сотрудников. Особое внимание при этом следует обращать на рабочую позу, ритм выполнения должностных обязанностей, степень участия в работе мышц и т.д.

Если сотрудники выполняют физическую работу, то комплекс упражнений производственной гимнастики должен быть нацелен на расслабление мышц, а также дыхательные движения. В свою очередь работники, занятые интеллектуальным трудом, должны выполнять упражнения в высоком темпе при большой амплитуде. Необходимо создать достаточное напряжение для мышц, а также уделить внимание упражнениям на их растяжку.

### **Практическая работа №30**

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

**Цель:**

- 1. Популяризация атлетической гимнастики**
- 2. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа и на перекладине**
- 3. Обучение технике вертикальной тяги «прокачка»**
- 4. Обучение гиперэкстензии**

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку
2. Освоить технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа или виса на перекладине
3. Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»
4. Освоить технику гиперэкстензии

### **Практическая работа №31**

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

**Цель: Обучение работы на тренажерах**

**Оборудование: тренажерный зал**

**Порядок выполнения:**

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа или виса на перекладине

3.Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»

4. Освоить технику гиперэкстензии

### **Практическая работа №32**

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

**Цель: Обучение работы на тренажерах**

**Оборудование: тренажерный зал**

**Порядок выполнения:**

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа или виса на перекладине

3.Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»

4. Освоить технику гиперэкстензии

### **Практическая работа № 33.**

**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.**

**Оборудование: тренажерный зал**

**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 № 34.**

**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.**

**Оборудование: тренажерный зал**

**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 №35.**

**Тема: Техника перемещений , стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками.**

**Цель:**

**1.Обучение волейболу**

**2. Популяризация волейбола**

**3.Обучение технике игры в волейбол**

**Оборудование: мячи**

**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 стойки 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 «Воробы 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).

1. 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 «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

3. остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

## **Практическая работа №36**

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

**Цель:**

**1.Обучение волейболу**

**2. Популяризация волейбола**

**3.Обучение технике игры в волейбол**

**Оборудование: мячи**

**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.

## 2.1 Освоить 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 №38**

**Тема: Техника нижней подачи и приема после нее.**

**Цель:**

**1. Популяризация волейбола**

**2. Обучение технике игры в волейбол.**



## **Оборудование: мячи**

### **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.

В 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 в 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 съеме 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 №39.**

**Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё**

**Цель:**

**1. Популяризация волейбола**

**2. Обучение технике игры в волейбол**

**Оборудование: мячи**

**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 №40.**

**Тема: Техника нижней подачи и приёма после неё**

**Цель:**

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

**Оборудование: мячи**

**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 №41**

**Тема: Техника прямого нападающего удара.**

**Цель:**

**1. Популяризация волейбола**

**2. Обучение технике игры в волейбол**

**Оборудование: мячи.**

**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 перекал 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<sup>2</sup>, 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 № 42**

**Тема: Техника прямого нападающего удара.**

**Цель:**

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

**Оборудование: мячи**

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку
2. Освоить технику нападающего удара
3. Применить полученные данные в учебной игре

#### **Практическая работа № 43.**

**Тема: Техника прямого нападающего удара.**

**Цель: техника волейбола**

**Оборудование: мячи.**

**Порядок выполнения:**

1. Выполнить разминку  
ОРУ в парах
2. Освоить технику нападающего удара
3. Применить полученные данные в учебной игре

#### **Практическая работа №44**

**Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

**Цели:**

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

**Оборудование: мячи.**

**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 №45**

**Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

**Цели:**

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

**Оборудование: мячи.**

**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 №46**

**Тема: Совершенствование техники владения волейбольным мячом**

**Цели:**

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

**Оборудование: мячи.**

**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 №47**

**Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.**

**Цель:**

**1. Популяризация баскетбола**

**2. Обучение технике ловли и передачи мяча**

**3. Оборудование: мячи, баскетбольные стойки.**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ в кругу**

**2. Освоить технику игры (обучение), прием передачи 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 №48.**

**Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.**

**Цель:**

**1 Популяризация баскетбола**

**2 Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника**

**Оборудование: мячи, баскетбольные стойки.**

**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 №49.**

**Тема: Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.**

**Цель:**

**1. Популяризация баскетбола**

**2. Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника**

**Оборудование: мячи, баскетбольные стойки.**

**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 № 50**

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

**Цель:**

**1. Популяризация баскетбола**

**2. Обучение технике ведения мяча без сопротивления**

**Оборудование: мячи, баскетбольные стойки.**

**Порядок выполнения:**

1.Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

- Выполнить 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.

7. 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.

8. «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 № 51.**

**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****Оборудование:** мячи, баскетбольные стойки.**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 № 52****Тема: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола****Цель:****1. Популяризация баскетбола****2. Обучение технике бросков по кольцу****Оборудование:** мячи, баскетбольные стойки.**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.

2.22 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.

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

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

### **Практическая работа №53**

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

**Цель:**

**1. Популяризация баскетбола**

**2. Обучение технике ловли и передачи мяча.**

**Оборудование: мячи, баскетбольные стойки.**

**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 54.**

**Тема: Настольный теннис**

**Цель: Стойка теннисиста.**

**Оборудование: теннисный стол, ракетки**

**Порядок выполнения:**

1. Разминка
2. Перекидка при игре слева по диагонали.
3. Поддача с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.
4. Учебная игра.

### **Практическая работа 55.**

**Тема: Настольный теннис**

**Цель:**

1. Популяризация настольного тенниса.
2. Игра.

**Оборудование: теннисный стол, ракетки**

**Порядок выполнения:**

1. Разминка.
2. Способы держания ракетки.
3. Тактика игры в нападении.
4. Поддача справа плоским ударом с левой стороны стола.
5. игра.

### **Практическая работа 56.**

**Тема: Настольный теннис**

**Цель: передвижения в настольном теннисе.**

**Оборудование: теннисный стол, ракетки**

**Порядок выполнения:**

1. Разминка.
2. Удары слева и справа.
3. Шаги, прыжки. Рывки.
4. Игра.

### **Практическая работа 57.**

**Тема: Настольный теннис**

**Цель: Технические приемы настольного тенниса.**

**Оборудование: теннисный стол, ракетки**

**Порядок выполнения:**

1. Разминка.
2. Поддача слева и справа.
3. Удары слева и справа по диагонали.
4. Срезка и накат.
5. Игра.

### **Практическая работа 58.**

**Тема: Настольный теннис**



**Цель: тактика игры в настольный теннис.**

**Оборудование: теннисный стол, ракетки**

**Порядок выполнения:**

1. Разминка.
2. Перекидка при игре справа и слева.
3. Тактические комбинации.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Игра.

**Практическая работа 59.**

**Тема: Настольный теннис**

**Цель: тактика игры в настольный теннис.**

**Оборудование: теннисный стол, ракетки**

**Порядок выполнения:**

1. Разминка.
2. Перекидка при игре справа и слева.
3. Тактические комбинации.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Игра.

## Информационное обеспечение обучения

### Печатные и электронные издания

#### Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, – М., 2020. – 320 с.
2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135с.— 978-5-4486-0765-3. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>
4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.— ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>.
5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978- 5-4497-0173-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522- URL: <https://book.ru/book/932718>

#### Дополнительные учебные издания:

8. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>.
9. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>
10. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

#### Интернет ресурсы

11. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
12. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское Образование»).

13. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
14. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методическиепособия
15. «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Электронно-библиотечная система:**

- 16.ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»
- 17.ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»
- 18.ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
- 19.ЭБС «PROФобразование»
- 20.ЭБС «Book.ru»