

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

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



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине
СГ.04 «Физическая культура»

специальности
15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)»

Методические указания рассмотрены
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин
«16» июня 2025 года, протокол №13

Председатель ПЦК  /О.В. Медведева/

Петровск 2025

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)» и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

При выполнении практических работ студент должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

При выполнении практических работ студент должен знать:
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни;
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
средства профилактики перенапряжения.

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 87 практических занятий.

Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура»

Практическая работа №1.

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая работа №2

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая работа №3

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая работа №4

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая работа №5

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая работа №6

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая работа №7

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №8

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №9

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №10

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №11

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №12

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №13

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №14

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №15

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №16

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №17

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №18

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №19

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №20

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №21

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №22

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №23

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №24

Тема: Общая физическая подготовка

Практическая работа №25

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №26

Тема: Спортивные игры.

Практическая работа №27

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №28

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №29

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №30

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №31

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №32

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №33

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №34

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №35

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №36

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №37

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №38

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №39

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №40

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №41

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №42

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №43

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №44

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №45

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №46

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №47

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №48

Тема: Спортивные игры

Практическая работа №49

Тема: Аэробика (девушки)

Практическая работа №50

Тема: Аэробика (девушки)

Практическая работа №51

Тема: Аэробика (девушки)

Практическая работа №52

Тема: Атлетическая гимнастика (юноши)

Практическая работа №53

Тема: Атлетическая гимнастика (юноши)

Практическая работа №54

Тема: Атлетическая гимнастика (юноши)

Практическая работа №55

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №56

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №57

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №58

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №59

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №60

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №61

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №62

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №63

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №64

Тема: Лыжная подготовка

Практическая работа №65

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №66

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №67

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №68

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №69

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №70

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №71

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №72

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практическая работа №73

Тема: Военно – прикладная физическая подготовка

Практическая работа №74

Тема: Военно – прикладная физическая подготовка

Практическая работа №75

Тема: Военно – прикладная физическая подготовка

Практическая работа №76

Тема: Военно – прикладная физическая подготовка

Практическая работа №77

Тема: Военно – прикладная физическая подготовка

Практическая работа №1

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель: общефизическая подготовка.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка.

2. Основная часть.

Зарядка для шеи.

Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – никаких резких движений. Делать нужно плавно, дыхание ровное.

Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед. При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову. Полукруг головой слева направо.

Каждое упражнение нужно сделать по 4-5 раз в каждую сторону.

Зарядка для рук и плеч

Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону. Проработке кистей рук – сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке. Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону. Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону. Вращение плечевыми суставами – разведите стороны по сторонам параллельно полу. Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус. При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького.

Важно: В этом упражнении важно, чтобы руки были напряжены.

Упражнения для туловища

Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь. Сделайте 5 повторений в каждую сторону. Вращение тазом. Исходное положение ноги немного шире плеч, руки на поясе. Вращаем тазов по и против часовой стрелки по 5-6 вращений в каждую сторону. Упражнение «Стол». Исходная стойка – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На входе возвращаемся в исходное положение.

Зарядка для ног

Начнем с простого. Подъем на носки. При подъеме на носки важно не разваливать голеностопный сустав и держать равновесие. Разрабатывает бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой. Приседания. Приседания делаются без отрыва пяток от пола (как на фото). 8-10 приседаний.

Упражнения для спины

Все упражнения для спины будем делать лежа на полу. Плечевой мост. Это упражнение своеобразный массажер для спины. Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый позвонок по полу. Сделайте 8 подъемов. Упражнение “Лодочка”. Это упражнение заставить работать не только нижнюю часть спины, но и бедра. Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги тянутся назад. На вдохе одновременно поднимайте руки и ноги, грудь и бедра должны слегка отрываться от пола. На секунду задержитесь вверху и на выдохе опуститесь в исходное положение.

Важно помнить, что в таких упражнениях не должно быть резких движений и рывком. Голову не запрокидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее. Этих упражнений вполне достаточно для разминки тела.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №2

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель: общефизическая подготовка.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка.

2. Основная часть.

Зарядка для шеи.

Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – никаких резких движений. Делать нужно плавно, дыхание ровное.

Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед. При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову. Полукруг головой слева направо.

Каждое упражнение нужно сделать по 4-5 раз в каждую сторону.

Зарядка для рук и плеч

Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону. Проработке кистей рук – сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке. Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону. Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону. Вращение плечевыми суставами – разведите стороны по сторонам параллельно полу. Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус. При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького.

Важно: В этом упражнении важно, чтобы руки были напряжены.

Упражнения для туловища

Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь. Сделайте 5 повторений в каждую сторону. Вращение тазом. Исходное положение ноги немного шире плеч, руки на поясе. Вращаем тазов по и против часовой стрелки по 5-6 вращений в каждую сторону. Упражнение «Стол». Исходная стойка – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На входе возвращаемся в исходное положение.

Зарядка для ног

Начнем с простого. Подъем на носки. При подъеме на носки важно не разваливать голеностопный сустав и держать равновесие. Разрабатывает бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой. Приседания. Приседания делаются без отрыва пяток от пола (как на фото). 8-10 приседаний.

Упражнения для спины

Все упражнения для спины будем делать лежа на полу. Плечевой мост. Это упражнение своеобразный массажер для спины. Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый позвонок по полу. Сделайте 8 подъемов. Упражнение “Лодочка”. Это упражнение заставить работать не только нижнюю часть спины, но и бедра. Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги тянутся назад. На вдохе одновременно поднимайте руки и ноги, грудь и бедра должны слегка отрываться от пола. На секунду задержитесь сверху и на выдохе опуститесь в исходное положение.

Важно помнить, что в таких упражнениях не должно быть резких движений и рывком. Голову не запрокидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее. Этих упражнений вполне достаточно для разминки тела.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №3

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель:

1. общефизическая подготовка.
2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки
3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела

4. Выполнение комплекса упражнений для наращивания массы тела

Порядок выполнения:

1.Разминка.

2. Основная часть

Приседания.

Поставьте такой вес, с которым легко выполняете 15 приседаний, и сделайте с ним 6 сетов по 12 повторений. Отдых между подходами – 1.5 – 2 минуты.

Разведения рук на скамье с наклонной спинкой, вверх головой. В этом упражнении сделайте 6 сетов с максимальным числом повторений. Отдых между сетами – 1 минута. Веса используйте такие, чтобы в последнем подходе выполнить не менее 8 повторений.

Подтягивания. Если не можете подтянуться 15 раз, воспользуйтесь лучше «вертикальной тягой». Поставьте вес, с которым можете сделать 20 повторений, и сделайте с ним 6 сетов; первые 5 – по 15 повторений, последний – с максимальным числом повторений.

Экстензии для трицепсов. Та же система, что в предыдущем упражнении, но число повторений в первых пяти подходах – 12.

Подъем на носки сидя. Для этого упражнения всегда продуктивен один режим – высокое число повторений (не менее 15) и сетов (не менее 8). В этот день лучше выполнять упражнение для камбаловидных мышц (которые вместе с икрами) – так как икроножные уже порядком устали статически.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №4

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель:

1. *Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки*
2. *Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела*
3. *Выполнение комплекса упражнений для наращивания массы тела*

Порядок выполнения:

1.Разминка.

2. Основная часть

Приседания.

Поставьте такой вес, с которым легко выполняете 15 приседаний, и сделайте с ним 6 сетов по 12 повторений. Отдых между подходами – 1.5 – 2 минуты.

Разведения рук на скамье с наклонной спинкой, вверх головой. В этом упражнении сделайте 6 сетов с максимальным числом повторений. Отдых между сетами – 1 минута. Веса используйте такие, чтобы в последнем подходе выполнить не менее 8 повторений.

Подтягивания. Если не можете подтянуться 15 раз, воспользуйтесь лучше «вертикальной тягой». Поставьте вес, с которым можете сделать 20 повторений, и сделайте с ним 6 сетов; первые 5 – по 15 повторений, последний – с максимальным числом повторений.

Экстензии для трицепсов. Та же система, что в предыдущем упражнении, но число повторений в первых пяти подходах – 12.

Подъем на носки сидя. Для этого упражнения всегда продуктивен один режим – высокое число повторений (не менее 15) и сетов (не менее 8). В этот день лучше выполнять упражнение для камбаловидных мышц (которые вместе с икрами) – так как икроножные уже порядком устали статически.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №5

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель:

- 1. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.*
- 2. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.*
- 3. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.*

Порядок выполнения:

1. Разминка.
2. Основная часть.

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, поднятие 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.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №6

Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель:

- 1. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.*
- 2. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.*
- 3. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.*

Порядок выполнения:

1. Разминка.
2. Основная часть.

Упражнения для развития силы.

1. Из о. с. – наклон вперёд, 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, поднятие прямых рук вперёд.
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.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №7

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Строевые приемы на месте.

1. "Равняйся!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.
2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.
3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,
4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.
5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.
6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
8. "Кру- гом!". Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.
2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три - рассчитайсь!"
Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/

и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!".

Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!"

Перестроение выполняется приставными шагами.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №8

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Строевые приемы на месте.

1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5. "Отставить!". Поданной команде применяется предшествующее положение.

6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8. "Кру- гом!". Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три - рассчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!".

Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!"

Перестроение выполняется приставными шагами.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №9

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Строевые п риемы на месте.

1. "Равняйсь!" Все, кроме правогофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.
2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.
3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,
4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.
5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.
6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.
2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три - рассчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!".

Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6, 3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом - марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом - марш!"

Перестроение выполняется приставными шагами.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №10

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Строевые приемы на месте.

1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.
3. "Вольно!". По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,
4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.
5. "Отставить!". Поданной команде применяется предшествующее положение.
6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
8. "Кру- гом!". Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три - рассчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!".

Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №11

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель:

1. Подвижные игры различной интенсивности

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Прокатись на мяче

Все участники соревнования выстраиваются на линии старта. Каждая группа из трех игроков получает тугий волейбольный или футбольный мяч. По сигналу один из участников тройки, поддерживаемый под локти двумя другими играющими, встает на мяч и, переступая, катит его. Таким образом вся тройка движется к финишу.

В пути участники тройки поочередно, не прекращая движения, . сменяют игрока, стоящего на мяче.

Группа, которая раньше дойдет до финиша, становится победителем.

Три упражнения с мячом

Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать его.

Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.

Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу.

Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

Поскачи с мячом

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо и не теряя при этом мяч.

Бег с мячом

Стать друг против друга и зажать между лбами большой мяч. Затем постараться как можно быстрее добежать до цели, не уронив мяч. При этом один бежит вперед, а другой «задом наперед» . Мяч можно зажать между плечами, между ушами или спинами.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №12

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель:

1. Подвижные игры различной интенсивности

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Прокатись на мяче

Все участники соревнования выстраиваются на линии старта. Каждая группа из трех игроков получает тугий волейбольный или футбольный мяч. По сигналу один из участников тройки, поддерживаемый под локти двумя другими играющими, встает на мяч и, переступая, катит его. Таким образом вся тройка движется к финишу.

В пути участники тройки поочередно, не прекращая движения, . сменяют игрока, стоящего на мяче.

Группа, которая раньше дойдет до финиша, становится победителем.

Три упражнения с мячом

Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать его.

Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.

Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу.

Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

Поскачи с мячом

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо и не теряя при этом мяч.

Бег с мячом

Стать друг против друга и зажать между лбами большой мяч. Затем постараться как можно быстрее добежать до цели, не уронив мяч. При этом один бежит вперед, а другой «задом наперед» . Мяч можно зажать между плечами, между ушами или спинами.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №13

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель:

1. Подвижные игры различной интенсивности

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Прокатись на мяче

Все участники соревнования выстраиваются на линии старта. Каждая группа из трех игроков получает тугий волейбольный или футбольный мяч. По сигналу один из участников тройки, поддерживаемый под локти двумя другими играющими, встает на мяч и, переступая, катит его. Таким образом вся тройка движется к финишу.

В пути участники тройки поочередно, не прекращая движения, . сменяют игрока, стоящего на мяче.

Группа, которая раньше дойдет до финиша, становится победителем.

Три упражнения с мячом

Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать его.

Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.

Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу.

Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

Поскачи с мячом

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо и не теряя при этом мяч.

Бег с мячом

Стать друг против друга и зажать между лбами большой мяч. Затем постараться как можно быстрее добежать до цели, не уронив мяч. При этом один бежит вперед, а другой «задом наперед» . Мяч можно зажать между плечами, между ушами или спинами.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №14

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель:

1. Подвижные игры различной интенсивности

Порядок выполнения:

1. Разминка.

2. Основная часть

Прокатись на мяче

Все участники соревнования выстраиваются на линии старта. Каждая группа из трех игроков получает тугий волейбольный или футбольный мяч. По сигналу один из участников тройки, поддерживаемый под локти двумя другими играющими, встает на мяч и, переступая, катит его. Таким образом вся тройка движется к финишу.

В пути участники тройки поочередно, не прекращая движения, . сменяют игрока, стоящего на мяче.

Группа, которая раньше дойдет до финиша, становится победителем.

Три упражнения с мячом

Подбросить мяч верх, опуститься на одно колено и поймать его.

Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой.

Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу.

Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

Поскачи с мячом

Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо и не теряя при этом мяч.

Бег с мячом

Стать друг против друга и зажать между лбами большой мяч. Затем постараться как можно быстрее добежать до цели, не уронив мяч. При этом один бежит вперед, а другой «задом наперед» . Мяч можно зажать между плечами, между ушами или спинами.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №15

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №16

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
3. *Обучение технике бега на 300 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №17

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
3. *Обучение технике бега на 300 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

- прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №18

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
3. *Обучение технике бега на 300 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №19

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
3. *Обучение технике бега на 300 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №20

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №21

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №22

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
 1. *Обучение технике бега на 500 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №23

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.*

2. *Обучение технике бега на 500 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №24

Тема: Общая физическая подготовка

Цель:

1. *воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
2. *воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.*
3. *Обучение технике бега на 500 м*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №25

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. *На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
2. *Игра баскетбола*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №26

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. *На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*

2. *Игра баскетбола*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №27

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
2. *Игра баскетбола*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №28

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
2. Игра баскетбола

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №29

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
2. Игра баскетбола

Порядок выполнения:

1. Выполнение разминки

2. Основная часть

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время).

Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №30

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра волейбол.*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

Основные правила игры в волейбол

Играют две команды, главная цель каждой — перекинуть мяч через сетку на сторону команды-соперника так, чтобы он ударился о пол площадки, и предотвратить это на своей стороне.

Согласно официальным правилам волейбола, команда, планирующая атаку, не должна касаться мяча более трех раз, то есть четвертый отбив одного из участников должен быть направлен в сторону соперника. При этом один участник не имеет права коснуться мяча несколько раз подряд. Соблюдать ли все эти правила в школьных условиях, решать учителю.

Другие нарушения при розыгрыше:

- касание игроком сетки;
- заступ задней линии поля игроком при атаке;
- двойное касание или задержка при приеме мяча.

На поле должно находиться до 6 игроков от каждой команды. Команда, которая начинает игру, определяется жребием.

Подача осуществляется игроком из крайней дальней зоны, он ударом направляет мяч в сторону противника. Происходит розыгрыш: когда команда направит мяч так, что он ударится об пол площадки противника, она получает право подачи и ее участники перемещаются по часовой стрелке. Таким образом, право подачи мяча осуществляется не одним игроком, а всеми по очереди: ее делает тот, кто перешел из первой зоны во вторую сразу после розыгрыша. Цель подачи — сразу усложнить игру команде противника, направив мяч на их территорию. Поэтому и важно научить всех учеников делать подачи, объяснить, как правильно при этом работать руками.

Основные нарушения правил игры в волейбол при подаче:

- заступает ногой на площадку (а должен подавать мяч за ее пределами);
- подбрасывает и сразу же ловит мяч;
- совершает подачу до разрешающего свистка судьи (в этом случае подача повторяется);
- не совершает бросок мяча в течение восьми секунд после свистка судьи (тогда право подачи переходит другой команде).

Если у команды после броска появилось очко (то есть мяч коснулся пола противника), подает тот же игрок. Если подающий нарушает правила, которые мы перечислили выше, очко засчитывается команде противника, и право подачи переходит ей.

Как в любой командной игре, успех для команды зависит в согласованности ее действий. Лучший результат добьется та команда, которая сумеет скоординировать свои действия, продумать тактику нападения и защиты еще до начала игры.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №31

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра волейбол.*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

Основные правила игры в волейбол

Играют две команды, главная цель каждой — перекинуть мяч через сетку на сторону команды-соперника так, чтобы он ударился о пол площадки, и предотвратить это на своей стороне.

Согласно официальным правилам волейбола, команда, планирующая атаку, не должна касаться мяча более трех раз, то есть четвертый отбив одного из участников должен быть направлен в сторону соперника. При этом один участник не имеет права коснуться мяча несколько раз подряд. Соблюдать ли все эти правила в школьных условиях, решать учителю.

Другие нарушения при розыгрыше:

- касание игроком сетки;
- заступ задней линии поля игроком при атаке;
- двойное касание или задержка при приеме мяча.

На поле должно находиться до 6 игроков от каждой команды. Команда, которая начинает игру, определяется жребием.

Подача осуществляется игроком из крайней дальней зоны, он ударом направляет мяч в сторону противника. Происходит розыгрыш: когда команда направит мяч так, что он ударится об пол площадки противника, она получает право подачи и ее участники перемещаются по часовой стрелке. Таким образом, право подачи мяча осуществляется не одним игроком, а всеми по очереди: ее делает тот, кто перешел из первой зоны во вторую сразу после розыгрыша. Цель подачи — сразу усложнить игру команде противника, направив мяч на их территорию. Поэтому и важно научить всех учеников делать подачи, объяснить, как правильно при этом работать руками.

Основные нарушения правил игры в волейбол при подаче:

- заступает ногой на площадку (а должен подавать мяч за ее пределами);
- подбрасывает и сразу же ловит мяч;
- совершает подачу до разрешающего свистка судьи (в этом случае подача повторяется);
- не совершает бросок мяча в течение восьми секунд после свистка судьи (тогда право подачи переходит другой команде).

Если у команды после броска появилось очко (то есть мяч коснулся пола противника), подает тот же игрок. Если подающий нарушает правила, которые

мы перечислили выше, очко засчитывается команде противника, и право подачи переходит ей.

Как в любой командной игре, успех для команды зависит в согласованности ее действий. Лучший результат добьется та команда, которая сумеет скоординировать свои действия, продумать тактику нападения и защиты еще до начала игры.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №32

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра волейбол.*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

Основные правила игры в волейбол

Играют две команды, главная цель каждой — перекинуть мяч через сетку на сторону команды-соперника так, чтобы он ударился о пол площадки, и предотвратить это на своей стороне.

Согласно официальным правилам волейбола, команда, планирующая атаку, не должна касаться мяча более трех раз, то есть четвертый отбив одного из участников должен быть направлен в сторону соперника. При этом один участник не имеет права коснуться мяча несколько раз подряд. Соблюдать ли все эти правила в школьных условиях, решать учителю.

Другие нарушения при розыгрыше:

- касание игроком сетки;
- заступ задней линии поля игроком при атаке;
- двойное касание или задержка при приеме мяча.

На поле должно находиться до 6 игроков от каждой команды. Команда, которая начинает игру, определяется жребием.

Подача осуществляется игроком из крайней дальней зоны, он ударом направляет мяч в сторону противника. Происходит розыгрыш: когда команда направит мяч так, что он ударится об пол площадки противника, она получает право подачи и ее участники перемещаются по часовой стрелке. Таким образом, право подачи мяча осуществляется не одним игроком, а всеми по очереди: ее делает тот, кто перешел из первой зоны во вторую сразу после розыгрыша. Цель подачи — сразу усложнить игру команде противника, направив мяч на их

территорию. Поэтому и важно научить всех учеников делать подачи, объяснить, как правильно при этом работать руками.

Основные нарушения правил игры в волейбол при подаче:

- заступает ногой на площадку (а должен подавать мяч за ее пределами);
- подбрасывает и сразу же ловит мяч;
- совершает подачу до разрешающего свистка судьи (в этом случае подача повторяется);
- не совершает бросок мяча в течение восьми секунд после свистка судьи (тогда право подачи переходит другой команде).

Если у команды после броска появилось очко (то есть мяч коснулся пола противника), подает тот же игрок. Если подающий нарушает правила, которые мы перечислили выше, очко засчитывается команде противника, и право подачи переходит ей.

Как в любой командной игре, успех для команды зависит в согласованности ее действий. Лучший результат добьется та команда, которая сумеет скоординировать свои действия, продумать тактику нападения и защиты еще до начала игры.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №33

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра футбол.*

Порядок выполнения:

1. Выполнение разминки

2. Основная часть

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2,44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.

- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. **Удалённого игрока нельзя заменить.**
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Траектория: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №34

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
3. Игра футбол.

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.

- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.
- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. **Удалённого игрока нельзя заменить.**
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл зацевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Трактовка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.
- **3. Заключение.** Спортивная игра.

Практическая работа №35

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
3. Игра футбол.

Порядок выполнения:

1. Выполнение разминки

2. Основная часть

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2,44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.

- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. **Удалённого игрока нельзя заменить.**
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Траектория: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.
- **3. Заключение.** Спортивная игра.

Практическая работа №36

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
3. Игра футбол.

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

- Длительность матча: 90 минут (2 тайма по 45 мин.). Между 1-м и 2-м таймами перерыв длительностью не более 15 мин.
- В каждой команде по 11 футболистов (10 в поле и 1 на воротах). 7 человек разрешается иметь на замене. В профессиональных соревнованиях каждой стороне дозволено провести 3 замены (плюс 1 замена в дополнительное время в некоторых турнирах). А вот в аматорских (любительских) соревнованиях команде разрешается проводить 7 замен за поединок.
- Ворота: длина — 7,32 м., высота – 2.44 м.
- Мяч круглой формы окружностью 58-61 см. Вес мяча от 410 до 450 грамм.

- Штрафная площадь. На отметке 11-и метров от центра ворот есть точка (пенальти).
- При совершении нарушений игрок может получить жёлтую или красную карточку, в зависимости от степени грубости фола. После двух жёлтых карточек судья сразу показывает красную карточку. **Удалённого игрока нельзя заменить.**
- Футбольный матч можно начинать, если в команде есть хотя бы 7 человек на поле.
- Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот.
- Если мяч уходит за боковую линию – назначается аут. Если мяч ушёл за лицевую линию от игрока защищающей команды, назначается угловой удар.
- При штрафном или свободном ударе расстояние от мяча до стенки должно быть 9 метров 12 см.
- При неявке команды на игру, ей автоматически назначается техническое поражение со счётом 3:0.
- Положение вне игры (офсайд). Трактовка: игрок находится в положении вне игры, если он расположен ближе к линии ворот, чем мяч, и предпоследний игрок защищающей команды. На своей половине поля футболист не может попасть в офсайд.
- **3. Заключение.** Спортивная игра.

Практическая работа №37

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.

2. Игра гандбол

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2.Основная часть

Правило 1. Игровое поле. Представляет собой прямоугольник, длина сторон которого 40 м, ширина — 20 м, вместе с парой ворот, высота которых 2 м, ширина — 3 м. Ворота снабжены сеткой, которая позволяет заброшенному мячу оставаться в них, а не отскакивать. Разметка игрового поля показана на рисунке.

Правило 2. Время игры. Ориентировочно игра около часа, но может длиться и дольше. Сколько таймов в гандболе? Два, для игроков от 16 лет. Оба тайма по 30 мин. Между ними десятиминутный перерыв в случае, если сыграли вничью, назначается дополнительное время, после пятиминутного перерыва. При дополнительном времени играют два тайма по 5 мин с перерывом в 1 мин. Тайм-аут — прерывание игры. Тайм-аут назначается судьями и является обязательным в следующих случаях:

имеет место одномоментный командный тайм-аут;

1. предоставлен 7-метровый бросок;
2. двухминутное удаление или дисквалификация;
3. нарушены правила замены;
4. по свистку секундометриста;
5. оба судьи фиксируют нарушение и имеют разногласия по этому поводу.

Правило 3. Игроки и замена. Каждая команда состоит из 12 игроков. На игровом поле может находиться не больше 7 игроков одной команды, остальные — на скамейке запасных. Как только игрок покидает поле, его заменяет другой, только через свою линию замены, без разрешения секундометриста. В начале игры на поле каждой команды должно быть не меньше 5 игроков. Каждый игрок может быть вратарём и наоборот. Вратарь может касаться мяча любой частью тела, защищая ворота в пределах площади ворот.

Правило 4. Игра с мячом, броски и гол. Мяч можно держать не более 3 секунд и делать не более 3 шагов. Им можно касаться любой частью тела, кроме голени и стоп. Запрещается касаться мяча более 1 раза, прежде чем он коснётся пола, игрока, ворот.

Начальный бросок делает игрок команды, которая выиграла жеребьёвку, противоположная команда выбирает ворота. В следующем тайме начальный бросок делает другая команда. Этот бросок делается из центра площадки с центральной линии в течение трёх секунд по свистку, игроки команды соперника находятся по отношению к этому игроку не ближе, чем на 3 м. После гола начальный бросок осуществляет команда, которая получила гол. Гол в гандболе правилами игры считается, когда мяч всей окружностью пересекает линию ворот. В этом случае звучат два коротких судейских свистка и судья делает соответствующий жест.

Бросок из-за боковой линии выполняется в том месте, где пересёк боковую линию. Делается без судейского свистка. Свободный бросок выполняется командой противника если:

- команда, у которой мяч, нарушает правила, и это приводит к потере мяча;
- при защите нарушены правила и команда, у которой мяч, теряет его.

Свободный бросок выполняется с места нарушения, при этом нельзя пересекать линию свободных бросков, пока он в руках у игрока, который его совершает.

7-метровый бросок назначается, когда срывается явная возможность забить гол, или имеет место недозволенный свисток во время голевой ситуации. Перед 7-метровым броском судьи берут тайм-аут.

Правило 5. Нарушения и наказания. Нельзя отбирать или выбивать мяч у противника, ставить подножки, отталкивать руками и ногами, применять физическое насилие и ругаться. Действия противника, направленное не на мяч, а на игрока, прогрессивно наказываются начиная с предупреждения, заканчивая дисквалификацией.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №38

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.

2. Игра гандбол

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2.Основная часть

Правило 1. Игровое поле. Представляет собой прямоугольник, длина сторон которого 40 м, ширина — 20 м, вместе с парой ворот, высота которых 2 м, ширина — 3 м. Ворота снабжены сеткой, которая позволяет заброшенному мячу оставаться в них, а не отскакивать. Разметка игрового поля показана на рисунке.

Правило 2. Время игры. Ориентировочно игра около часа, но может длиться и дольше. Сколько таймов в гандболе? Два, для игроков от 16 лет. Оба тайма по 30 мин. Между ними десятиминутный перерыв в случае, если сыграли вничью, назначается дополнительное время, после пятиминутного перерыва. При дополнительном времени играют два тайма по 5 мин с перерывом в 1 мин. Тайм-аут — прерывание игры. Тайм-аут назначается судьями и является обязательным в следующих случаях:

имеет место одномоментный командный тайм-аут;

1. предоставлен 7-метровый бросок;

2. двухминутное удаление или дисквалификация;

3. нарушены правила замены;

4. по свистку секундометриста;

5. оба судьи фиксируют нарушение и имеют разногласия по этому поводу.

Правило 3. Игроки и замена. Каждая команда состоит из 12 игроков. На игровом поле может находиться не больше 7 игроков одной команды, остальные — на скамейке запасных. Как только игрок покидает поле, его

заменяет другой, только через свою линию замены, без разрешения секундометриста. В начале игры на поле каждой команды должно быть не меньше 5 игроков. Каждый игрок может быть вратарём и наоборот. Вратарь может касаться мяча любой частью тела, защищая ворота в пределах площади ворот.

Правило 4. Игра с мячом, броски и гол. Мяч можно держать не более 3 секунд и делать не более 3 шагов. Им можно касаться любой частью тела, кроме голени и стоп. Запрещается касаться мяча более 1 раза, прежде чем он коснётся пола, игрока, ворот.

Начальный бросок делает игрок команды, которая выиграла жеребьёвку, противоположная команда выбирает ворота. В следующем тайме начальный бросок делает другая команда. Этот бросок делается из центра площадки с центральной линии в течение трёх секунд по свистку, игроки команды соперника находятся по отношению к этому игроку не ближе, чем на 3 м. После гола начальный бросок осуществляет команда, которая получила гол. Гол в гандболе правилами игры считается, когда мяч всей окружностью пересекает линию ворот. В этом случае звучат два коротких судейских свистка и судья делает соответствующий жест.

Бросок из-за боковой линии выполняется в том месте, где пересёк боковую линию. Делается без судейского свистка. Свободный бросок выполняется командой противника если:

- команда, у которой мяч, нарушает правила, и это приводит к потере мяча;
- при защите нарушены правила и команда, у которой мяч, теряет его.

Свободный бросок выполняется с места нарушения, при этом нельзя пересекать линию свободных бросков, пока он в руках у игрока, который его совершает.

7-метровый бросок назначается, когда срывается явная возможность забить гол, или имеет место недозволенный свисток во время голевой ситуации. Перед 7-метровым броском судьи берут тайм-аут.

Правило 5. Нарушения и наказания. Нельзя отбирать или выбивать мяч у противника, ставить подножки, отталкивать руками и ногами, применять физическое насилие и ругаться. Действия противника, направленное не на мяч, а на игрока, прогрессивно наказываются начиная с предупреждения, заканчивая дисквалификацией.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №39

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.

- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.
 - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
- ## 2. Игра гандбол

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2.Основная часть

Правило 1. Игровое поле. Представляет собой прямоугольник, длина сторон которого 40 м, ширина — 20 м, вместе с парой ворот, высота которых 2 м, ширина — 3 м. Ворота снабжены сеткой, которая позволяет заброшенному мячу оставаться в них, а не отскакивать. Разметка игрового поля показана на рисунке.

Правило 2. Время игры. Ориентировочно игра около часа, но может длиться и дольше. Сколько таймов в гандболе? Два, для игроков от 16 лет. Оба тайма по 30 мин. Между ними десятиминутный перерыв в случае, если сыграли вничью, назначается дополнительное время, после пятиминутного перерыва. При дополнительном времени играют два тайма по 5 мин с перерывом в 1 мин. Тайм-аут — прерывание игры. Тайм-аут назначается судьями и является обязательным в следующих случаях:

имеет место одномоментный командный тайм-аут;

1. предоставлен 7-метровый бросок;
2. двухминутное удаление или дисквалификация;
3. нарушены правила замены;
4. по свистку секундометриста;
5. оба судьи фиксируют нарушение и имеют разногласия по этому поводу.

Правило 3. Игроки и замена. Каждая команда состоит из 12 игроков. На игровом поле может находиться не больше 7 игроков одной команды, остальные — на скамейке запасных. Как только игрок покидает поле, его заменяет другой, только через свою линию замены, без разрешения секундометриста. В начале игры на поле каждой команды должно быть не меньше 5 игроков. Каждый игрок может быть вратарём и наоборот. Вратарь может касаться мяча любой частью тела, защищая ворота в пределах площади ворот.

Правило 4. Игра с мячом, броски и гол. Мяч можно держать не более 3 секунд и делать не более 3 шагов. Им можно касаться любой частью тела, кроме голени и стоп. Запрещается касаться мяча более 1 раза, прежде чем он коснётся пола, игрока, ворот.

Начальный бросок делает игрок команды, которая выиграла жеребьёвку, противоположная команда выбирает ворота. В следующем тайме начальный бросок делает другая команда. Этот бросок делается из центра площадки с центральной линии в течение трёх секунд по свистку, игроки команды соперника находятся по отношению к этому игроку не ближе, чем на 3 м. После гола начальный бросок осуществляет команда, которая получила гол. Гол в гандболе правилами игры считается, когда мяч всей окружностью пересекает

линию ворот. В этом случае звучат два коротких судейских свистка и судья делает соответствующий жест.

Бросок из-за боковой линии выполняется в том месте, где пересёк боковую линию. Делается без судейского свистка. Свободный бросок выполняется командой противника если:

- команда, у которой мяч, нарушает правила, и это приводит к потере мяча;
- при защите нарушены правила и команда, у которой мяч, теряет его.

Свободный бросок выполняется с места нарушения, при этом нельзя пересекать линию свободных бросков, пока он в руках у игрока, который его совершает.

7-метровый бросок назначается, когда срывается явная возможность забить гол, или имеет место недозволенный свисток во время голевой ситуации. Перед 7-метровым броском судьи берут тайм-аут.

Правило 5. Нарушения и наказания. Нельзя отбирать или выбивать мяч у противника, ставить подножки, отталкивать руками и ногами, применять физическое насилие и ругаться. Действия противника, направленное не на мяч, а на игрока, прогрессивно наказываются начиная с предупреждения, заканчивая дисквалификацией.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №40

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.

2. Игра гандбол

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2.Основная часть

Правило 1. Игровое поле. Представляет собой прямоугольник, длина сторон которого 40 м, ширина — 20 м, вместе с парой ворот, высота которых 2 м, ширина — 3 м. Ворота снабжены сеткой, которая позволяет заброшенному мечу оставаться в них, а не отскакивать. Разметка игрового поля показана на рисунке.

Правило 2. Время игры. Ориентировочно игра около часа, но может длиться и дольше. Сколько таймов в гандболе? Два, для игроков от 16 лет. Оба тайма по 30 мин. Между ними десятиминутный перерыв в случае, если сыграли вничью, назначается дополнительное время, после пятиминутного перерыва. При

дополнительном времени играют два тайма по 5 мин с перерывом в 1 мин. Тайм-аут — прерывание игры. Тайм-аут назначается судьями и является обязательным в следующих случаях:

имеет место односторонний командный тайм-аут;

1. предоставлен 7-метровый бросок;
2. двухминутное удаление или дисквалификация;
3. нарушены правила замены;
4. по свистку секундометриста;
5. оба судьи фиксируют нарушение и имеют разногласия по этому поводу.

Правило 3. Игроки и замена. Каждая команда состоит из 12 игроков. На игровом поле может находиться не больше 7 игроков одной команды, остальные — на скамейке запасных. Как только игрок покидает поле, его заменяет другой, только через свою линию замены, без разрешения секундометриста. В начале игры на поле каждой команды должно быть не меньше 5 игроков. Каждый игрок может быть вратарём и наоборот. Вратарь может касаться мяча любой частью тела, защищая ворота в пределах площади ворот.

Правило 4. Игра с мячом, броски и гол. Мяч можно держать не более 3 секунд и делать не более 3 шагов. Им можно касаться любой частью тела, кроме голени и стоп. Запрещается касаться мяча более 1 раза, прежде чем он коснётся пола, игрока, ворот.

Начальный бросок делает игрок команды, которая выиграла жеребьёвку, противоположная команда выбирает ворота. В следующем тайме начальный бросок делает другая команда. Этот бросок делается из центра площадки с центральной линии в течение трёх секунд по свистку, игроки команды соперника находятся по отношению к этому игроку не ближе, чем на 3 м. После гола начальный бросок осуществляет команда, которая получила гол. Гол в гандболе правилами игры считается, когда мяч всей окружностью пересекает линию ворот. В этом случае звучат два коротких судейских свистка и судья делает соответствующий жест.

Бросок из-за боковой линии выполняется в том месте, где пересёк боковую линию. Делается без судейского свистка. Свободный бросок выполняется командой противника если:

- команда, у которой мяч, нарушает правила, и это приводит к потере мяча;
- при защите нарушены правила и команда, у которой мяч, теряет его.

Свободный бросок выполняется с места нарушения, при этом нельзя пересекать линию свободных бросков, пока он в руках у игрока, который его совершает.

7-метровый бросок назначается, когда срывается явная возможность забить гол, или имеет место недозволенный свисток во время голевой ситуации. Перед 7-метровым броском судьи берут тайм-аут.

Правило 5. Нарушения и наказания. Нельзя отбирать или выбивать мяч у противника, ставить подножки, отталкивать руками и ногами, применять физическое насилие и ругаться. Действия противника, направленное не на мяч, а на игрока, прогрессивно наказываются начиная с предупреждения, заканчивая дисквалификацией.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №41

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра бадминтон*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

. Как играть в бадминтон по-настоящему

Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара.

Играют они в так называемый «пляжный бадминтон», задачей которого является удержание волана в воздухе. В настоящем бадминтоне правила другие, прямо противоположные.

Правила игры в бадминтон кратко

Главная цель игры в бадминтон – послать волан на половину противника так, чтобы он не смог отразить удар и воланчик коснулся земли.

Играют соперники на корте, разделенном сеткой. Игроков может быть двое или четверо.

Корт представляет собой ровную прямоугольную площадку, расчерченную линиями

- Длина площадки для бадминтона – 13,40 метра.
- Ширина для одиночной игры – 5,18 метра.
- Ширина для парных состязаний – 6, 10 метра.

- Сетка крепится на стойках, высота которых – 1, 55 метра.
- Сетка плетется из темного кордового шнура, а верх обшивается белой тесьмой.

Право первой подачи, выбор стороны корта определяют жребием. Чаще всего игра состоит из трех геймов, но может ограничиться и двумя, если один игрок выиграет подряд два раза.

В гейме выигрывает тот спортсмен, который наберет 15 очков, в женских состязаниях – 11. При равном счете 14(10) подающий игрок имеет право выбирать гейм без продолжения или до счета 17(13).

Нарушения правил в бадминтоне

Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.

Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока. Повторное нарушение со стороны игрока после предупреждения судьи наказывается фолом. Вопрос о дисквалификации игрока в случае серьезного проступка может решать только Главный судья.

Игра в бадминтон отличается своей динамичностью, а требования непрерывности игры и очень короткие перерывы между геймами добавляют игре зрелищности и экспрессивности.

Судьи в бадминтоне

- Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.

- Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей.
- Судья на подаче фиксирует процесс подачи.
- Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место падения в пределах линий корта.

По статистике, каждый пятидесятый житель земли играет в бадминтон. Игра, существующая уже более 3000 лет, остается вечно юной и прекрасной.

Не удивительно, что за полетом легкого воланчика во время международных соревнований следит больше миллиарда болельщиков-телезрителей по всему миру.

Как выбрать лучший инвентарь для игры в бадминтон

Для игры в бадминтон по всем правилам необходима бадминтонная площадка, оборудованная сеткой и минимум два игрока, экипированные по всем правилам.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №42

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
3. Игра бадминтон

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

. Как играть в бадминтон по-настоящему

Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара.

Играют они в так называемый «пляжный бадминтон», задачей которого является удержание волана в воздухе. В настоящем бадминтоне правила другие, прямо противоположные.

Правила игры в бадминтон кратко

Главная цель игры в бадминтон – послать волан на половину противника так, чтобы он не смог отразить удар и воланчик коснулся земли.

Играют соперники на корте, разделенном сеткой. Игроков может быть двое или четверо.

Корт представляет собой ровную прямоугольную площадку, расчерченную линиями

- Длина площадки для бадминтона – 13,40 метра.
- Ширина для одиночной игры – 5,18 метра.
- Ширина для парных состязаний – 6, 10 метра.
- Сетка крепится на стойках, высота которых – 1, 55 метра.
- Сетка плетется из темного кордового шнура, а верх обшивается белой тесьмой.

Право первой подачи, выбор стороны корта определяют жребием. Чаще всего игра состоит из трех геймов, но может ограничиться и двумя, если один игрок выигрывает подряд два раза.

В гейме выигрывает тот спортсмен, который наберет 15 очков, в женских состязаниях – 11. При равном счете 14(10) подающий игрок имеет право выбирать гейм без продолжения или до счета 17(13).

Нарушения правил в бадминтоне

Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.

Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар

над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока. Повторное нарушение со стороны игрока после предупреждения судьи наказывается фолом. Вопрос о дисквалификации игрока в случае серьезного проступка может решать только Главный судья.

Игра в бадминтон отличается своей динамичностью, а требования непрерывности игры и очень короткие перерывы между геймами добавляют игре зрелищности и экспрессивности.

Судьи в бадминтоне

- Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.
- Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей.
- Судья на подаче фиксирует процесс подачи.
- Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место падения в пределах линий корта.

По статистике, каждый пятидесятый житель земли играет в бадминтон. Игра, существующая уже более 3000 лет, остается вечно юной и прекрасной.

Не удивительно, что за полетом легкого воланчика во время международных соревнований следит больше миллиарда болельщиков-телезрителей по всему миру.

Как выбрать лучший инвентарь для игры в бадминтон

Для игры в бадминтон по всем правилам необходима бадминтонная площадка, оборудованная сеткой и минимум два игрока, экипированные по всем правилам.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №43

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра бадминтон*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

. Как играть в бадминтон по-настоящему

Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара.

Играют они в так называемый «пляжный бадминтон», задачей которого является удержание волана в воздухе. В настоящем бадминтоне правила другие, прямо противоположные.

Правила игры в бадминтон кратко

Главная цель игры в бадминтон – послать волан на половину противника так, чтобы он не смог отразить удар и воланчик коснулся земли.

Играют соперники на корте, разделенном сеткой. Игроков может быть двое или четверо.

Корт представляет собой ровную прямоугольную площадку, расчерченную линиями

- Длина площадки для бадминтона – 13,40 метра.
- Ширина для одиночной игры – 5,18 метра.
- Ширина для парных состязаний – 6, 10 метра.
- Сетка крепится на стойках, высота которых – 1, 55 метра.
- Сетка плетется из темного кордового шнура, а верх обшивается белой

тесьюмой.

Право первой подачи, выбор стороны корта определяют жребием. Чаще всего игра состоит из трех геймов, но может ограничиться и двумя, если один игрок выиграет подряд два раза.

В гейме выигрывает тот спортсмен, который наберет 15 очков, в женских состязаниях – 11. При равном счете 14(10) подающий игрок имеет право выбрать гейм без продолжения или до счета 17(13).

Нарушения правил в бадминтоне

Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.

Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока. Повторное нарушение со стороны игрока после предупреждения судьи наказывается фолом. Вопрос о дисквалификации игрока в случае серьезного проступка может решать только Главный судья.

Игра в бадминтон отличается своей динамичностью, а требования непрерывности игры и очень короткие перерывы между геймами добавляют игре зрелищности и экспрессивности.

Судьи в бадминтоне

- Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.

- Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей.

- Судья на подаче фиксирует процесс подачи.

- Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место падения в пределах линий корта.

По статистике, каждый пятидесятый житель земли играет в бадминтон. Игра, существующая уже более 3000 лет, остается вечно юной и прекрасной.

Не удивительно, что за полетом легкого воланчика во время международных соревнований следит больше миллиарда болельщиков-телезрителей по всему миру.

Как выбрать лучший инвентарь для игры в бадминтон

Для игры в бадминтон по всем правилам необходима бадминтонная площадка, оборудованная сеткой и минимум два игрока, экипированные по всем правилам.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №44

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.*
- 3. Игра бадминтон*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

. Как играть в бадминтон по-настоящему

Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара.

Играют они в так называемый «пляжный бадминтон», задачей которого является удержание волана в воздухе. В настоящем бадминтоне правила другие, прямо противоположные.

Правила игры в бадминтон кратко

Главная цель игры в бадминтон – послать волан на половину противника так, чтобы он не смог отразить удар и воланчик коснулся земли.

Играют соперники на корте, разделенном сеткой. Игроков может быть двое или четверо.

Корт представляет собой ровную прямоугольную площадку, расчерченную линиями

- Длина площадки для бадминтона – 13,40 метра.
- Ширина для одиночной игры – 5,18 метра.
- Ширина для парных состязаний – 6, 10 метра.
- Сетка крепится на стойках, высота которых – 1, 55 метра.
- Сетка плетется из темного кордового шнура, а верх обшивается белой тесьмой.

Право первой подачи, выбор стороны корта определяют жребием. Чаще всего игра состоит из трех геймов, но может ограничиться и двумя, если один игрок выигрывает подряд два раза.

В гейме выигрывает тот спортсмен, который наберет 15 очков, в женских состязаниях – 11. При равном счете 14(10) подающий игрок имеет право выбирать гейм без продолжения или до счета 17(13).

Нарушения правил в бадминтоне

Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.

Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом.

Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.

Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.

Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока. Повторное нарушение со стороны игрока после предупреждения судьи наказывается фолом. Вопрос о дисквалификации игрока в случае серьезного проступка может решать только Главный судья.

Игра в бадминтон отличается своей динамичностью, а требования непрерывности игры и очень короткие перерывы между геймами добавляют игре зрелищности и экспрессивности.

Судьи в бадминтоне

- Высшей инстанцией для разрешения споров считается Главный судья, именно он несет полную ответственность за правильное течение матча и турнира в целом.

- Судья на вышке отвечает за соблюдение правил на отдельном матче, отчитываясь перед Главным судьей.

- Судья на подаче фиксирует процесс подачи.

- Линейный судья определяет место падения волана, то есть, находится ли место падения в пределах линий корта.

По статистике, каждый пятидесятый житель земли играет в бадминтон. Игра, существующая уже более 3000 лет, остается вечно юной и прекрасной.

Не удивительно, что за полетом легкого воланчика во время международных соревнований следит больше миллиарда болельщиков-телезрителей по всему миру.

Как выбрать лучший инвентарь для игры в бадминтон

Для игры в бадминтон по всем правилам необходима бадминтонная площадка, оборудованная сеткой и минимум два игрока, экипированные по всем правилам.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №45

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.

2. Игра в теннис.

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

ПОДАЧА

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

1. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.
2. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
3. подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
4. подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
5. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
6. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

1. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
2. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
3. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
4. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
5. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
6. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
7. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
8. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
9. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
10. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

ПАРНАЯ ИГРА

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №46

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.
2. Игра в теннис.

Порядок выполнения:

1. Выполнение разминки

2. Основная часть

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч,

становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

ПОДАЧА

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

7. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.
8. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
9. Подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
10. Подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
11. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
12. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударился только на половине соперника.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

11. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
12. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
13. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
14. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
15. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
16. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
17. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
18. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
19. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
20. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

ПАРНАЯ ИГРА

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины

соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №47

Тема: Спортивные игры

Цель:

- 1. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.*
- 2. Игра в теннис.*

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

ПОДАЧА

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

13. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.
14. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
15. подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
16. подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

17. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).

18. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

21. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
22. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
23. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
24. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
25. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
26. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
27. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
28. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
29. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
30. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

ПАРНАЯ ИГРА

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №48

Тема: Спортивные игры

Цель:

1. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.
2. Игра в теннис.

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Основная часть

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

ПОДАЧА

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

19. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.
20. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
21. подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
22. подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
23. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
24. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

31. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
32. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
33. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
34. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
35. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
36. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);

37. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
38. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
39. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
40. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

ПАРНАЯ ИГРА

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

3. Заключение. Спортивная игра.

Практическая работа №49.

Тема: Атлетическая гимнастика (аэробика)

Цель:

1. *Популяризация аэробики.*
2. *На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций*
3. *На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть.

Аэробные упражнения для сжигания жира

Большой процент населения страдает от отложения жировых накоплений на животе, в районе бедер. Упражнения аэробики для сжигания жировых отложений нужно проводить не реже 3 раз в неделю, а желательно заниматься 6 раз. Время выполнения – 30-60 мин. Интенсивность тренировки высокая. Вот несколько аэробных упражнений для сжигания жира:

1. Выпрыгивание. Присесть, пятки на полу, таз отведен назад. Прыжок имитирует движение лягушки.
2. Прыжок в упор лежа. Исходное положение: стоим ровно. Присесть, опереться на руки и слегка подпрыгнув принять положение упор лежа. Повторить все в обратном порядке.
3. Отжимания плиометрические. Положение в упоре лежа. Оттолкнувшись от пола, подбросить тело вверх, сделать хлопок ладонями.

4. Бег на месте «низкий старт». Принять позу, как при низком старте: одна нога под собой, вторая – максимально вытянута. Одновременно менять местами положение ног, с переносом веса на руки. При этом упражнении жир «уходит» отлично, укрепляются мышцы.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №50.

Тема: Атлетическая гимнастика (аэробика)

Цель:

1. Популяризация аэробики.
2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
 - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.
 - воспитание координации движений в процессе занятий.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Аэробные упражнения для похудения

В борьбе с лишним весом тренинг имеет 15-20% эффективности, 40% приходится на диету. Если вы занимаетесь очень интенсивно, но при этом еда ваша далека от правильного питания, режим приема пищи не соблюдается, эффективность тренировок будет сведена к минимуму. Алактатная аэробика должна сочетаться с анаэробными нагрузками, так как аэробные сжигают сахар, а анаэробные – жир.

Аэробные упражнения для похудения:

1. Бег на месте. Выполняется интенсивно с высоким подниманием бедер, мышцы напряжены.
2. Глубокие приседания с утяжелением. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, с гантелями или тяжелым предметом. Приседаем и встаем.
3. Перепрыгивания. На полу устанавливается скамеечка или другой плоский предмет. Прыжки через него выполняются вправо и влево.
4. Отжимания с прыжком. Стоя на месте, присесть, отпрыгивая назад, принять упор лежа. Вернуться прыжком в положение сидя, встать.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №51.

Тема: Атлетическая гимнастика (аэробика)

Цель:

1. Популяризация аэробики.
2. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Аэробные упражнения для девушек

Разные группы людей подбирают аэробные физические нагрузки по своему типу сложения, степени подготовки, конечной цели. Женщина, которая хочет сжечь жир в области талии, укрепить скелетные мышцы, развивать гибкость, но не стремится к наращиванию мышечной массы, составляет программу без силовых упражнений. Упражнения под музыку, заставляют работать разные группы мышц, при этом поднимают настроение, наполняют энергией. Отлично подходит танцевальная аэробика.

Эффективными будут следующие аэробные упражнения для женщин:

1. Скручивание. Положение - лежа, колени можно сгибать. Не отрываясь от пола полностью, коснуться локтем колена противоположной ноги.
2. Подъем ног. Лежа на полу, поднимаем ноги вверх, слегка приподнимая таз.
3. Боковые наклоны с гантелями. Стоя ровно, с зафиксированным тазом, делаем боковые наклоны, руки с гантелями на ширине плеч.
4. Зашагивания. Берем лавку или невысокий табурет, положение стоя, руки с гантелями по бокам. Зашагиваем на лавку, нога вторая в воздухе, колено при движении должно быть выше коленного сустава.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №52

Тема: Атлетическая гимнастика (тяжелая атлетика)

Цель:

1. Популяризация атлетики
2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.
3. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2Основная часть.

Цель базового комплекса – освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении. Вес гантелей должен быть подобран так, чтобы последние повторения давались с заметным усилием.

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 полуприседе (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.

4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз.

2) 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.

5. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Разведение гантелей необходимо выполнять в 10 повторениях.

6. Развитие широчайших мышц спины.

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

7. 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.

8. 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.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №53.

Тема: Атлетическая гимнастика (тяжелая атлетика)

Цель:

- 1. Популяризация атлетики*
- 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение*

комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:

- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Тем, кто месяц занимался атлетической гимнастикой и хорошо освоил ВВОДНЫЙ комплекс, пора усложнить тренировочную программу за счет увеличения количества серий в каждом упражнении и веса отягощения.

Тренируйтесь по-прежнему 3 раза в неделю, затрачивая на это не более часа, но отдых между упражнениями сократите. Перед занятиями, как всегда, разминка.

1. И. п.—стоя, руки с гантелями у плеч. Толчок вверх. 3X10- (5-6).
2. И. п.—лежа на скамейке. Жим штанги от груди. 5X8-(20-25).
3. И. п.— лежа на наклонной доске (45°). Разведение рук с гантелями в стороны. 5X10-5.

4. И. п.—лежа на наклонной доске (45°). Жим гантелей. 5X10- 5.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, руки шире плеч, гантели за поясом 5X8— (2—3).

6. Отжимание на брусьях (или между спинками двух стульев) гантели за поясом. 5X8- (2-3).

7. И. п.— стоя, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Сгибание рук. 5X8-5,

8. И. п.— стоя, руки с гантелями у пояса. Приседания. 5x8-(5-6).

9. И. п.—стоя носками на бруске толщиной 8—10 сантиметров. Подъем на носки. 3X20.

10. И,п.—сидя на стуле так, чтобы голени и бедра образовывали угол 90°, стопы закреплены, руки с гантелями у плеч. Отклоняться назад, но не более чем на 45°. 3X20- (2-3).

Темп выполнения упражнений 9,10 быстрый, остальных упражнений—средний. Дыхание не задерживать.

3. **Заключение.** Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №54.

Тема: Атлетическая гимнастика (тяжелая атлетика)

Цель:

1. Популяризация атлетики
2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть.

Комплекс атлетической гимнастики с резиновым амортизатором (бинтом).

Тренируясь с различными снарядами и приспособлениями, вы более тщательно проработаете свои мышцы.

Занимайтесь по-прежнему 3 раза в неделю так, чтобы каждая тренировка не была более 60 минут. Не забудьте размяться перед занятиями.

1. И.п.— стоя на середине резинового амортизатора, концы амортизатора в руках, руки опущены ладонями назад: Поднимание прямых рук перед собой до уровня плеч. 5 x 10.
2. И.п. — то же. Поднимание рук до уровня плеч через стороны. 5 x 10.
3. И.п.— стоя на середине резинового амортизатора, наклонившись вперед (туловище параллельно полу), концы амортизатора в опущенных руках. Разведение рук до горизонтального уровня. 5 X 10.
4. И.п. — лежа на скамье, амортизатор закреплен под скамьей, концы амортизатора в руках у плеч. Жим лежа. 5x10.
5. И.п. — лежа на скамье, амортизатор закреплен за головой на полу, концы амортизатора в полусогнутых руках. Приведение полусогнутых рук к поясу. 5 x 10.
6. И.п. — то же, что в упражнении 3. Тяга рук (кулаков) к груди. 5 x 10.
7. И.п. — стоя на середине резинового амортизатора. Наклонившись вперед (туловище параллельно полу), согнутые руки с концами амортизатора прижать к плечам (амортизатор максимально натянут). Разгибание рук в локтях. 5 x 10,
8. И.п. — то же, что в упражнении 1. Сгибание рук в локтях ладонями вперед. 5 x 10.
9. И.п. — лежа животом на скамейке, амортизатор прикреплен к ногам. Сгибание ног. 5 X 10.
10. И.п. — сидя на стуле, амортизатор прикреплен к щиколоткам. Разгибание ног. 5 X 10.
11. И.п.— сидя на стуле, на плечах гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки. Повороты туловища в стороны. 5x30.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №55

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

1. *Популяризация лыжного спорта.*
2. *На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.*
3. *На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Одновременный двухшажный коньковый ход

Этот вариант хода считается наиболее распространенным в коньковом стиле.

Поэтому мы уделим ему самое пристальное внимание.

Данным ходом лыжник может пользоваться при любых условиях скольжения, как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны.

Длина цикла — 3,5-8,5 м, средняя скорость в нем — 3,5-7,0 м/с. Темп — 40-75 циклов в минуту. Сам же цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости.

Надо помнить, что первый шаг является как бы подготовительным ко второму, самому ключевому шагу, в котором лыжник отталкивается другой ногой и руками почти одновременно.

Рассмотрим все это более подробно на примере спортсмена, преодолевающего подъем в 7°. Для более полного раскрытия “секретов” хода разделим его цикл на шесть фаз.

Фаза 1 свободное одноопорное скольжение на левой лыже — длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения ее же вперед в сторону и начала разгибания левой ноги. Каковы же основные положения у лыжника в начале этой фазы? Туловище спортсмена наклонено к горизонту под углом 50°. Опорная (левая) нога в коленном суставе согнута до 111°, а в тазобедренном — 91°. В процессе скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом 19° к направлению движения осуществляется плавное разгибание опорной ноги в коленном суставе на 31°, в тазобедренном — на 48°. Туловище выпрямляется на 9° (2). Руки выносятся почти прямыми.

Фаза 2 одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием этой же ногой. А вот правая нога, закончив приближение к левой, начинает махом выходить вперед—в сторону. Обратите пристальное внимание на положение рук. В отличие от классических способов передвижения, палки втыкаются в снег не одновременно, с несимметричным наклоном и не одинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах. Такой “неклассической” постановке палок на опору препятствует отведенная в сторону опорная (левая) лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе, втыкает палку под более острым углом и, как правило, несколько раньше другой. Лыжник вынужден

очень широко расставлять палки (расстояние между “лапками” 1-1,3 м), больше наклоняя внутрь одноименную с опорной ногой палку. Да и кисти рук вначале отталкивания занимают явно разновысокое положение.

Фаза 3 считается началом основного, более активного движения в цикле. Она начинается с постановки левой палки почти под прямым углом на снег и заканчивается окончательным отрывом левой лыжи от опоры. Спортсмен активно наклоняет туловище вперед до 41° и выпрямляет левую ногу в суставах. Правую лыжу во втором шаге следует стремиться поставить на 2-6° меньше, чем в первом. Этому способствует и положение правой палки.

Фаза 4 должна сосредоточить вас на моменте подседания на правой (опорной) ноге с последующим мощным выталкиванием ею. Этот “угол подседания” 106° в коленном и 89° в тазобедренном суставах. Туловище же продолжает увеличивать наклон вперед до 36° . Благодаря такому положению достигается уменьшение давления массы тела на скользящую лыжу и облегчается отталкивание руками.

Фаза 5 скольжение с отталкиванием правой ногой и завершением отталкивания вначале левой палкой, а затем и правой. Заметьте, что и левая и правая руки составляют почти прямую линию. Это говорит о том, что данный лыжник, даже идя в подъем, превосходно выполняет этот существенный момент в технике как коньковых, так и классических ходов.

Фаза 6 заканчивается активное разгибание толчковой (правой) ноги в коленном и голеностопном суставах. Туловище начинает выпрямляться, спортсмен некоторое время скользит на двух лыжах, а затем готовится к переходу в одноопорное скольжение на левой лыже, с постепенным переносом всей массы тела на нее. И цикл вновь повторяется.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №56

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

1. Популяризация лыжного спорта.
2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:
 - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;
 - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;
 - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;
 - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть

Полуконьковый ход

Полуконьковый ход выгодно использовать на равнинных пологих участках трассы, где сбоку проложена лыжня. Дело в том, что одна лыжа в этом ходе обязательно должна двигаться по лыжному желобу, а другая - по укатанной трассе. Один цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения. В нем есть элементы, напоминающие и классические хода. В первую очередь, это работа рук. Она почти такая же, как при одновременном бесшажном ходе, только здесь они чуть больше разведены в стороны. За один цикл лыжник прокатывается от 4 до 9 метров при средней скорости 4,5-8,5 м/с. Темп хода зависит от подготовки лыжника и находится в пределах 40-75 циклов в минуту.

Анализ цикла начнем с окончания отталкивания правой ногой, которая в этот момент разогнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Запомните эту позу. Она является самой характерной в этом стиле.

Первая фаза свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Правая лыжа плавно отрывается от снега. Опорная (левая) нога и туловище начинают выпрямляться, а почти прямые руки, опустившись вниз у бедер и немного согнувшись, поднимаются до уровня плеч.

На этих же кадрах видно, что туловище не выпрямляется полностью, а остается наклоненным вперед под углом 70° , а вот опорная (левая) нога выпрямляется почти полностью, а правая нога, приподнятая над снегом на 5-7 см, поравнявшись с левой, продолжает движение вперед по воздуху.

Во 2-й фазе лыжник, закончив вынос палок, начинает наклон туловища вперед. При этом он, активно опираясь на палки, окончательно опускает правую лыжу на снег под углом от 16 до 24° .

В 3-й фазе спортсмен, скользя на двух лыжах, производит отталкивание правой ногой и руками.

В 4-й фазе мы видим, что руки закончили свою работу и составляют с палками прямую линию. В этот момент угол наклона палок к горизонту — 30° . На заключительной, 10 фазе, представлен момент, аналогичный позиции 1-й, где угол сгибания опорной левой ноги в коленном суставе 120° , а голень наклонена вперед под углом 80° . Наклон туловища в этот момент — 37° . С отрывом правой лыжи от снега заканчивается цикл данного хода.

Взяв на вооружение указанную выше общую схему в методике обучения коньковых ходов, используйте ее в освоении данного хода. К этому можно лишь добавить три момента, касающихся совершенствования техники хода в целом. А именно:

- а) научитесь передвигаться данным ходом с разной интенсивностью как на равнине и подъеме, так и на спуске;
- б) не забывайте о смене через каждые 8-10 циклов толчковой ноги (левая,

правая, левая и т.д.);

в) возьмите за правило чередовать полуконьковый ход с одновременным бесшажным классическим ходом.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №57

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

1. Популяризация лыжного спорта.

2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть

Эстафета

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю)

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №58

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

1. Популяризация лыжного спорта.

2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Эстафета

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю)

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №59

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

1. Популяризация лыжного спорта.

2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Эстафета

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты

осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю)

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №60

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

- 1. Популяризация лыжного спорта.*
- 2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.*
- 3. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Одновременный двухшажный коньковый ход

Этот вариант хода считается наиболее распространенным в коньковом стиле.

Поэтому мы уделим ему самое пристальное внимание.

Данным ходом лыжник может пользоваться при любых условиях скольжения, как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны.

Длина цикла — 3,5-8,5 м, средняя скорость в нем — 3,5-7,0 м/с. Темп — 40-75 циклов в минуту. Сам же цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Надо помнить, что первый шаг является как бы подготовительным ко второму, самому ключевому шагу, в котором лыжник отталкивается другой ногой и руками почти одновременно.

Рассмотрим все это более подробно на примере спортсмена, преодолевающего подъем в 7°. Для более полного раскрытия “секретов” хода разделим его цикл на шесть фаз.

Фаза 1 свободное одноопорное скольжение на левой лыже — длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения ее же вперед в сторону и начала разгибания левой ноги. Каковы же основные положения у лыжника в начале этой фазы? Туловище спортсмена наклонено к горизонту под углом 50°. Опорная (левая) нога в коленном суставе согнута до 111°, а в тазобедренном — 91°. В процессе скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом 19° к направлению движения осуществляется плавное разгибание опорной ноги в коленном суставе на 31°, в тазобедренном — на 48°. Туловище выпрямляется на 9° (2). Руки выносятся почти прямыми.

Фаза 2 одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием этой же ногой. А вот правая нога, закончив приближение к левой, начинает махом выходить вперед—в сторону. Обратите пристальное внимание на положение рук В отличие от классических способов передвижения, палки втыкаются в снег не одновременно, с несимметричным наклоном и не одинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах. Такой “неклассической” постановке палок на опору препятствует отведенная в сторону опорная (левая) лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе, втыкает палку под более острым углом и, как правило, несколько раньше другой. Лыжник вынужден очень широко расставлять палки (расстояние между “лапками” 1-1,3 м), больше наклоняя внутрь одноименную с опорной ногой палку. Да и кисти рук вначале отталкивания занимают явно разновысокое положение.

Фаза 3 считается началом основного, более активного движения в цикле. Она начинается с постановки левой палки почти под прямым углом на снег и заканчивается окончательным отрывом левой лыжи от опоры. Спортсмен активно наклоняет туловище вперед до 41° и выпрямляет левую ногу в суставах. Правую лыжу во втором шаге следует стремиться поставить на $2-6^\circ$ меньше, чем в первом. Этому способствует и положение правой палки.

Фаза 4 должна сосредоточить вас на моменте подседания на правой (опорной) ноге с последующим мощным выталкиванием ею. Этот “угол подседания” 106° в коленном и 89° в тазобедренном суставах. Туловище же продолжает увеличивать наклон вперед до 36° . Благодаря такому положению достигается уменьшение давления массы тела на скользящую лыжу и облегчается отталкивание руками.

Фаза 5 скольжение с отталкиванием правой ногой и завершением отталкивания вначале левой палкой, а затем и правой. Заметьте, что и левая и правая руки составляют почти прямую линию. Это говорит о том, что данный лыжник, даже идя в подъем, превосходно выполняет этот существенный момент в технике как коньковых, так и классических ходов.

Фаза 6 заканчивается активное разгибание толчковой (правой) ноги в коленном и голеностопном суставах. Туловище начинает выпрямляться, спортсмен некоторое время скользит на двух лыжах, а затем готовится к переходу в одноопорное скольжение на левой лыже, с постепенным переносом всей массы тела на нее. И цикл вновь повторяется.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №61

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

- 1. Популяризация лыжного спорта.*

2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта;
3. -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;
4. - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;
5. - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;
6. - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Полуконьковый ход

Полуконьковый ход выгодно использовать на равнинных пологих участках трассы, где сбоку проложена лыжня. Дело в том, что одна лыжа в этом ходе обязательно должна двигаться по лыжному желобу, а другая - по укатанной трассе. Один цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения. В нем есть элементы, напоминающие и классические хода. В первую очередь, это работа рук. Она почти такая же, как при одновременном бесшажном ходе, только здесь они чуть больше разведены в стороны. За один цикл лыжник прокатывается от 4 до 9 метров при средней скорости 4,5-8,5 м/с. Темп хода зависит от подготовки лыжника и находится в пределах 40-75 циклов в минуту.

Анализ цикла начнем с окончания отталкивания правой ногой, которая в этот момент разогнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Запомните эту позу. Она является самой характерной в этом стиле.

Первая фаза свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Правая лыжа плавно отрывается от снега. Опорная (левая) нога и туловище начинают выпрямляться, а почти прямые руки, опустившись вниз у бедер и немного согнувшись, поднимаются до уровня плеч.

На этих же кадрах видно, что туловище не выпрямляется полностью, а остается наклоненным вперед под углом 70° , а вот опорная (левая) нога выпрямляется почти полностью, а правая нога, приподнятая над снегом на 5-7 см, поравнявшись с левой, продолжает движение вперед по воздуху.

Во 2-й фазе лыжник, закончив вынос палок, начинает наклон туловища вперед. При этом он, активно опираясь на палки, окончательно опускает правую лыжу на снег под углом от 16 до 24° .

В 3-й фазе спортсмен, скользя на двух лыжах, производит отталкивание правой ногой и руками.

В 4-й фазе мы видим, что руки закончили свою работу и составляют с палками прямую линию. В этот момент угол наклона палок к горизонту — 30° . На заключительной, 10 фазе, представлен момент, аналогичный позиции 1-й, где

угол сгибания опорной левой ноги в коленном суставе 120° , а голень наклонена вперед под углом 80° . Наклон туловища в этот момент — 37° . С отрывом правой лыжи от снега заканчивается цикл данного хода.

Взяв на вооружение указанную выше общую схему в методике обучения коньковых ходов, используйте ее в освоении данного хода. К этому можно лишь добавить три момента, касающихся совершенствования техники хода в целом. А именно:

- а) научитесь передвигаться данным ходом с разной интенсивностью как на равнине и подъеме, так и на спуске;
- б) не забывайте о смене через каждые 8-10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т.д.);
- в) возьмите за правило чередовать полуконьковый ход с одновременным бесшажным классическим ходом.

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №62

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

- 1. Популяризация лыжного спорта.
- 2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Эстафета

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю)

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №63

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

- 1. Популяризация лыжного спорта.*
- 2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Эстафета

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю)

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №64

Тема: Лыжная подготовка.

Цель:

- 1. Популяризация лыжного спорта.*
- 2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

Эстафета

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю)

3. Заключение. Расслабляющие упражнения.

Практическая работа №65

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

- 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.*
- 2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность. Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вуза (туристских клубах и т.п.);
- самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).

Одна из форм ППФП – массовое оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

При проведении занятий можно рекомендовать следующие организационно-методическое их построение:

- а) определить исходные данные для планирования и организации профессионально-прикладных физкультурных занятий: специальность, этап профессиональной деятельности, особенности ее характера и условий, требования к человеческому организму;
- б) на основании исходных данных сформулировать конкретные цели, задачи и наиболее значимые направления в профессионально-прикладной физкультурной деятельности;
- в) подобрать средства (комплексы физических упражнений, виды спорта, игры, средства восстановления) и формы занятий;
- г) установить нагрузку и режим занятий в соответствии с существующими рекомендациями.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №66

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

- 1.Формирование профессионально значимых физических качеств.*
- 2.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть.

Устойчивость к воздействию неблагоприятных метеорологических и производственных факторов. Воспитание этого качества осуществляется в основном закаливанием организма, мышечной тренировкой и сочетанием тренировки и закаливания.

Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием (бег на 500, 1000, и 3000 м, интенсивное передвижение на лыжах, игра в футбол, баскетбол), а также при выполнении упражнений в условиях высокой температуры и затрудненной теплоотдачи (ходьба, бег, спортивные игры с мячом при температуре 30° и более, то же самое, но в теплом или воздухопроницаемом костюме).

Выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечивается с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде. Эффективным средством является местное и общее

закаливание холодным воздухом и водой (обтирания, обливания, холодный душ, круглогодичные купания и т.п.).

Выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигаются с помощью упражнений, выполняемых в условиях резких колебаний температуры (физические упражнения зимой выполняются в помещении, а затем на открытом воздухе, и наоборот; упражнения выполняются на солнце и в тени, интенсивный бег чередуется с медленной ходьбой в тени). Большой эффект дает применение контрастного душа.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №67

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

1. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста..

2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть

Статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии: для формирования статической выносливости и устойчивости к гиподинамии применяются динамические и статические упражнения, направленные на развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности. К этой группе средств можно отнести:

- продолжительную ходьбу, бег, марш-бросок; метание различных предметов массой от 0,5 до 10 кг (граната, ядро и т.п.);
- общеразвивающие упражнения, включающие наклоны, приседания, вращения туловища, выполняемые в быстром и медленном темпе; то же, но с гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, в парах; упражнения на гимнастических снарядах, скамейках, стенках; статические упражнения (равновесия, мосты, стойки), удержание прямых ног под углом 30, 40 и 90°, передвижения на лыжах, подъемы и спуски с гор, торможения; продолжительную игру в футбол, гандбол, баскетбол.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №68

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

- 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.*
- 2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.*

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность. Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вуза (туристских клубах и т.п.);
- самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).

Одна из форм ППФП – массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

При проведении занятий можно рекомендовать следующие организационно-методическое их построение:

- а) определить исходные данные для планирования и организации профессионально-прикладных физкультурных занятий: специальность, этап профессиональной деятельности, особенности ее характера и условий, требования к человеческому организму;
- б) на основании исходных данных сформулировать конкретные цели, задачи и наиболее значимые направления в профессионально-прикладной физкультурной деятельности;
- в) подобрать средства (комплексы физических упражнений, виды спорта, игры, средства восстановления) и формы занятий;
- г) установить нагрузку и режим занятий в соответствии с существующими рекомендациями.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №69

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

- 1. Формирование профессионально значимых физических качеств.*

2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть.

Устойчивость к воздействию неблагоприятных метеорологических и производственных факторов. Воспитание этого качества осуществляется в основном закаливанием организма, мышечной тренировкой и сочетанием тренировки и закаливания.

Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием (бег на 500, 1000, и 3000 м, интенсивное передвижение на лыжах, игра в футбол, баскетбол), а также при выполнении упражнений в условиях высокой температуры и затрудненной теплоотдачи (ходьба, бег, спортивные игры с мячом при температуре 30° и более, то же самое, но в теплом или воздухопроницаемом костюме).

Выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечивается с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде. Эффективным средством является местное и общее закаливание холодным воздухом и водой (обтирания, обливания, холодный душ, круглогодичные купания и т.п.).

Выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигаются с помощью упражнений, выполняемых в условиях резких колебаний температуры (физические упражнения зимой выполняются в помещении, а затем на открытом воздухе, и наоборот; упражнения выполняются на солнце и в тени, интенсивный бег чередуется с медленной ходьбой в тени). Большой эффект дает применение контрастного душа.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №70

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

1. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста..

2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Основная часть

Статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии: для формирования статической выносливости и устойчивости к гиподинамии применяются динамические и статические упражнения, направленные на развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности. К этой группе средств можно отнести:

- продолжительную ходьбу, бег, марш-бросок; метание различных предметов массой от 0,5 до 10 кг (граната, ядро и т.п.);
- общеразвивающие упражнения, включающие наклоны, приседания, вращения туловища, выполняемые в быстром и медленном темпе; то же, но с гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, в парах; упражнения на гимнастических снарядах, скамейках, стенках; статические упражнения (равновесия, мосты, стойки), удержание прямых ног под углом 30,40 и 90°, передвижения на лыжах, подъемы и спуски с гор, торможения; продолжительную игру в футбол, гандбол, баскетбол.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №71

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

- 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.*
- 2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

ППФП во внеучебное время необходима студентам, имеющим недостаточную общую и специальную психофизическую подготовленность. Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вуза (туристских клубах и т.п.);
- самостоятельные занятия студентов (самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя кафедры физического воспитания).

Одна из форм ППФП – массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными группами, курсами, факультетами).

При проведении занятий можно рекомендовать следующие организационно-методическое их построение:

- а) определить исходные данные для планирования и организации профессионально-прикладных физкультурных занятий: специальность, этап профессиональной деятельности, особенности ее характера и условий, требования к человеческому организму;
- б) на основании исходных данных сформулировать конкретные цели, задачи и наиболее значимые направления в профессионально-прикладной физкультурной деятельности;
- в) подобрать средства (комплексы физических упражнений, виды спорта, игры, средства восстановления) и формы занятий;
- г) установить нагрузку и режим занятий в соответствии с существующими рекомендациями.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №72

Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель:

- 1.Формирование профессионально значимых физических качеств.*
- 2.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.*

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть.

Устойчивость к воздействию неблагоприятных метеорологических и производственных факторов. Воспитание этого качества осуществляется в основном закаливанием организма, мышечной тренировкой и сочетанием тренировки и закаливания.

Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью физических упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием (бег на 500, 1000, и 3000 м, интенсивное передвижение на лыжах, игра в футбол, баскетбол), а также при выполнении упражнений в условиях высокой температуры и затрудненной теплоотдачи (ходьба, бег, спортивные игры с мячом при температуре 30° и более, то же самое, но в теплом или воздухо непроницаемом костюме).

Выносливость и устойчивость к низкой температуре обеспечивается с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегченной одежде. Эффективным средством является местное и общее закаливание холодным воздухом и водой (обтирания, обливания, холодный душ, круглогодичные купания и т.п.).

Выносливость и устойчивость к резким перепадам температуры достигаются с помощью упражнений, выполняемых в условиях резких колебаний температуры (физические упражнения зимой выполняются в помещении, а затем на открытом воздухе, и наоборот; упражнения выполняются на солнце и в тени, интенсивный бег чередуется с медленной ходьбой в тени). Большой эффект дает применение контрастного душа.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №73

Тема: Военно-прикладная подготовка

Цель:

1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. СТРОИ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ

1. Строй - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

2. Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Линия машин - строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

3. Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

4. Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

5. Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

6. Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

7. Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

8. Ширина строя - расстояние между флангами.

9. Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах - расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

10. Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на

дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

11. Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

12. Колонна - строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Колонны применяются для построения подразделений и воинских частей в развернутый или походный строй.

13. Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.

Развернутый строй, как правило, применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

14. Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.

Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохождения торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

15. Направляющий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины).

Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №74

Тема: Военно-прикладная подготовка

Цель:

1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. Основная часть.

Напоминаю требования устава, касающиеся данного учебного вопроса. В устной форме провожу краткий опрос в течении 5-7 минут по знанию учащихся соответствующих статей строевого устава (данный материал даю для отработки на самостоятельной подготовке, где указываю номера статей и порядок их изучения). Опрашиваю каждого учащегося по 1-2 пунктам из каждой статьи, с целью убедиться в знании изученного материала. Для отработки строевой стойки с оружием перестраиваю взвод в одношереножный строй и размыкаю его на 2 шага от середины. После этого взяв автомат у одного из обучаемых на своем примере показываю правильность выполнения данного приема. Затем вывожу одного из учащихся из строя на середину строя и на его примере методом показа и рассказ указываю основные ошибки, характерные выполнению данного приема. Далее приступаю к разучиванию строевой стойки с оружием со всем взводом. Разучивание провожу на 2 счета. По счету «Делай – РАЗ» весь взвод принимает строевую стойку, по счету «Делай – ДВА», взвод принимает положение вольно.

При выполнении строевой стойки с оружием соблюдаются все элементы строевой стойки без оружия, с учетом того, что правая рука удерживает ремень автомата на уровне ширины одной ладони от среза ремня. Крепление ремня автомата должно находиться примерно на плече, а сам автомат должен плотно прилегать к спине и быть ей параллелен. Это достигается правильной подгонкой ремня автомата, которая осуществляется заблаговременно перед проведением занятия.

Далее провожу тренировку строевых приемов с оружием. Порядок ее отработки: перестраиваю взвод из 2 шереножного строя в 1 шереножный строй. Произвожу размыкание взвода на 2 шага от середины. Данное построение осуществляю для отработки всех команд. Отработке подлежат следующие команды: «Оружие положить», «Ремень опустить», «Оружие за спину», «Автомат на грудь». Все обучаемые должны быть ознакомлены с правильностью выполнения данных строевых приемов на самостоятельной подготовке, поэтому я приступаю к разучиванию данных приемов по разделением, а затем в целом. Строевой прием «Оружие положить» осуществляется на 4 счета, «Ремень опустить» на 5 счетов, «Оружие за спину» на 2 счета, «Автомат на грудь» на 3 счета. Все строевые приемы можно выполнять как под барабан, так и под счет. В ходе выполнения каждого из строевых приемов осуществляется контроль и указывание ошибок. После окончания каждого упражнения по разделением, приступаю к выполнению его в целом. При выполнении необходимо добиться синхронности выполнения строевых приемов у всего взвода в целом. При выполнении всех строевых

приемов необходимо обращать внимание на сохранение строевой стойки с оружием (положения корпуса туловища, положения рук, ног, оружия).

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №75

Тема: Военно-прикладная подготовка

Цель:

1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2. Основная часть

1) Стрелок обязан держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх под углом не более 60° независимо от того, заряжено оно или нет; оставлять оружие или передавать другому лицу только по команде руководителя стрельб, при этом предварительно разрядить оружие и убедиться в том, что в нем не осталось патронов; прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного. Приемы стрельбы из малокалиберной винтовки. Для чтобы научиться метко стрелять из малокалиберной винтовки, необходимо выработать устойчивые навыки в выполнении приемов стрельбы. Приемы стрельбы из винтовки складываются из изготовления к стрельбе, прицеливания и спуска курка. Изготовка к стрельбе. Правильная изготовка к стрельбе обеспечивает устойчивость винтовки, что оказывает решающее влияние на меткость стрельбы. Наиболее удобное положение для стрельбы — лежа, так как оно обеспечивает наилучшую устойчивость стреляющего и винтовки.

2) Прикладка малокалиберной винтовки производится следующим образом. Локоть левой руки нужно подвести точно под винтовку, а предплечье этой руки продвинуть вперед настолько, чтобы цевье лежало не на пальцах, а на ладони левой руки между большим и указательным пальцами. Правой рукой взять приклад и упереть его в плечо так, чтобы ощущалось прилегание к плечу всего затыльника, и его середина упиралась в выем плеча. Затем кистью правой руки без всякого напряжения обхватить шейку приклада, а указательный палец наложить первым суставом на спусковой крючок и локоть свободно опустить на землю (на пол). Голову немного наклонить вперед и, не напрягая шеи, правую щеку приложить к верхней части приклада. После изготовки к стрельбе необходимо проверить правильность занятого положения. Прицеливание — это придание каналу ствола оружия направления, необходимого для поражения цели. Выполняется оно с помощью прицела и мушки. При стрельбе с открытым прицелом для прицеливания необходимо прищурить левый глаз, а правым смотреть через прорезь прицела на мушку и устанавливать ее так, чтобы вершина ее была видна в центре прорези прицела на одном уровне с краями.

Такое положение мушки называется «ровной мушкой». Главное внимание надо уделять правильному положению мушки в прорези прицела и лишь периодически, для корректировки прицеливания, переключать зрение на точку прицеливания. Дыхание. На меткость выстрела существенно влияет дыхание стрелка. Если не задержать дыхания во время спуска курка, то оружие будет значительно колебаться по вертикали и по горизонтали, так как приклад при выдохе опускается, а ствол поднимается вверх, а при вдохе — наоборот. Чтобы этого не происходило, необходимо в момент прицеливания и спуска курка задерживать дыхание. Перед началом спуска курка надо сделать вдох, а затем неполный выдох и задержать дыхание на 7—10 с. Этого времени вполне достаточно, чтобы правильно прицелиться и произвести плавный спуск курка. Спуск курка. Основой меткого выстрела является сочетание устойчивости оружия, правильного прицеливания и спуска курка.

Можно хорошо и правильно прицелиться и задержать дыхание, но если резко нажать на спусковой крючок, то пул, полетит с большим отклонением, так как резкое движение пальца нарушает наводку. Поэтому нужно, задержав дыхание, плавно и равномерно нажимать на спусковой крючок одновременно наблюдая за правильным положением мушки в прорези и точкой прицеливания.

3) Изготовка для стрельбы из винтовки сидя за столом или около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Эта изготовка является самой простой и удобной для начального обучения пулевой стрельбе из винтовки. Положение тела стрелка наиболее привычное, не требуется никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а зарядание оружия самое удобное. Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола или стойки, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением грудных мышц.

Винтовку надо взять правой рукой за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева сверху, а остальные три пальца — слева снизу.левой рукой взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони, ближе к большому пальцу. Затем надо наклониться над столом и опереться на него локтями. При этом левые локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться под винтовкой или несколько левее — в зависимости от телосложения стрелка. Правый локоть располагается сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на приклад так, чтобы она всем весом опиралась на гребень приклада, а мышцы шеи не напрягались. Глаза по возможности смотрят прямо в прицел.

Ноги стрелок располагает так, как ему удобно, примерно на ширине плеч.

Самоконтроль принятого положения производится 2—3 раза. Он заключается в том, что после принятия данного положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем открывает их и проверяет совмещение точек наводки

винтовки и прицеливания. Если оказалось, что ровная мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, не нарушая систему «стрелок – оружие», т.е. не сдвигая винтовку относительно тела стрелка.

Если точка наводки винтовки оказалась сбоку по отношению к точке прицеливания, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки с точкой прицеливания.

Если точка наводки винтовки оказалась ниже (выше) точки прицеливания, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигать с места локти.

3. Заключение. Спортивная игра

Практическая работа №76

Тема: Военно-прикладная подготовка

Цель:

1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2, Основная часть

Стрельба по мишеням

3. Заключение

Спортивная игра

Практическая работа №77

Тема: Военно-прикладная подготовка

Цель:

1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2, Основная часть

Стрельба по мишеням

3. Заключение

Спортивная игра

Информационное обеспечение обучения

ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

Основные учебные издания:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2024. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/951547>
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/936250>

Электронные издания (электронные ресурсы)

3. <https://www.minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»).
5. <https://olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. <http://voenn.info/fizp.shtml> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
7. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: 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>