

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала СГТУ  
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске

Е.А.Бесшапошникова

«30» июня 2021 г.

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

по дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»  
специальности

15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства»

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

Председатель ПЦК Мед /О.В.Медведева/

Петровск 2021

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства» и соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

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

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Физическая культура» содержит 109 практических занятий.

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1**

Тема: Выполнение тестов для определения состояние здоровья

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2**

Тема: Выполнение тестов для определения состояние здоровья

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3**

Тема: Выполнение тестов для определения состояние здоровья

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4**

Тема: Выполнение тестов для определения состояние здоровья

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5**

Тема: Выполнение тестов для определения состояние здоровья

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6**

Тема: Выполнение тестов для определения состояние здоровья

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7**

Тема: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8**

Тема: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9**

Тема: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10**

Тема: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11**

Тема: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12**

Тема: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13**

Тема: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14**

Тема: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15**

Тема: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16**

Тема: «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17**

Тема: «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18**

Тема: «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19**

Тема: «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20**

Тема: «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21**

Тема: «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22**

Тема: «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23**

Тема: «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24**

Тема: «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25**  
Тема: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26**

Тема: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27**

Тема: «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28**

Тема: «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега».

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29**

Тема: «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега».

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №30**

Тема: «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31**

Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32**

Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33**

Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №34**

Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35**

Тема: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36**

Тема: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №37**

Тема: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №38**

Тема: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №39**

Тема: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №40**

Тема: «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №41**

Тема: Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №42**

Тема: Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №43**

Тема: Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №44**

Тема: Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №45**

Тема: Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №46**

Тема: Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №47**

Тема: «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №48**

Тема: «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №49**

Тема: «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №50**

Тема: «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №51**

Тема: «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №52**

Тема: «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №53**

Тема: «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №54**

Тема: «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №55**

Тема: «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №56**

Тема: «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №57**

Тема: «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №58**

Тема: «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №59**

Тема: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №60**

Тема: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №61**

Тема: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №62**

Тема: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №63**

Тема: «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №64**

Тема: «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №65**

Тема: «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №66**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №67**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №68**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №69**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №70**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №71**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №72**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №73**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №74**

Тема: «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №75**

Тема: «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №76**

Тема: «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №77**

Тема: «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №78**

Тема: «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №79**

Тема: «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №80**

Тема: «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №81**

Тема: «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №82**

Тема: «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №83**

Тема: «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №84**

Тема: «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №85**

Тема: «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №86**

Тема: «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №87**

Тема: «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №88**

Тема: «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №89**



Тема: «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №90**

Тема: «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №91**

Тема: «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №92**

Тема: «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №93**

Тема: «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №94**

Тема: «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №95**

Тема: «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №96**

Тема: «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №97**

Тема: «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №98**

Тема: «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №99**

Тема: «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.

Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №100**

Тема: «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.

Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №101**

Тема: «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.

Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №102**

Тема: «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №103**

Тема: «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №104**

Тема: «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №105**

Тема: «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №106**

Тема: «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №107**

Тема: «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №108**

Тема: «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №109**

Тема: «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1**

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояние здоровья

**Цель:** Научится определять свое состояние здоровья.

**Оборудование:** секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростомер.

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Задание 1**

Определить коэффициент здоровья модифицированной формуле Р.М. Баевского.

Ход выполнения работы.

Измерить рост, массу тела, частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое давление в покое.

Определить коэффициент здоровья (КЗ) по формуле:

$$КЗ = 0,011ЧСС + 0,014САД + 0,008ДАД + 0,014В + 0,009М + 0,004П - 0,009Р - 0,273$$

где ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту,

САД - систолическое артериальное давление,

ДАД - диастолическое артериальное давление,  
В - возраст в годах,  
М - масса тела в кг,  
П - пол (мужской - 1, женский - 2),  
Р - рост в см.

КЗ	Степень адаптации системы кровообращения
1	Оптимальная
2	Удовлетворительная
3	Неполная
4	Кратковременная
5	Недостаточная

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2**

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояние здоровья

**Цель:** Научиться определять свое состояние здоровья.

**Оборудование:** секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростомер.

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Самооценка состояния

(Тест Л.Х. Гаркави и соавт., 1998)

Опросник 7-бальной самооценки состояния

Тревожность:

-3: меня могут тревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен (спокойна).

-2: я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности;

-1: я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить и незначительные неприятности;

0: пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен(а), что так будет весь день;

+1: я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своём и своих близких, о будущем и т.д.

+ 2: малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу;

+3: я весь (вся) охвачен(а) беспричинным беспокойством и тревогой.

## 2. Раздражительность:

-3: даже если меня будут обвинять или оскорблять – у меня не появится раздражения и даже желания рассердиться;

-2: в случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение;

-1: только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго «вывести меня из себя»;

0: пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает;

+1: я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай;

+2: только троньте меня – вам будет хуже: вспылю и накричу;

+3: все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и «побил» кого-нибудь.

## Утомляемость физическая:

-3: на мне можно «воду возить», и я не устану или мгновенно восстановлюсь;

-2: я могу довольно много работать без усталости;

-1: пожалуй, я не очень устаю сегодня;

0: пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного;

+1: после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь;

+2: я очень устаю сегодня, даже немного поработав;

+3: при малейшей нагрузке сразу устаю.

## Утомляемость умственная:

-3: мне можно дать задание любой сложности, и я не устану или мгновенно восстановлюсь;

-2: я могу довольно много учить без усталости;

-1: пожалуй, я не очень устаю сегодня;

0: пожалуй, я устаю сегодня от обычных уроков, но лишь немного;

+1: после обычной учебы я сегодня слишком утомляюсь;

+2: я очень устаю сегодня, даже немного позанимавшись;

+3: при малейшей учебной нагрузке сразу устаю.

## Угнетённость:

-3: я совершенно не угнетён(а), радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое;

-2: угнетённости нет, настроение хорошее;

-1: я, скорее, в хорошем настроении, чем в плохом;

0: я не угнетён(а), но лёгкости и веселья тоже нет;

+1: немного угнетён(а), у меня неважное настроение;

+2: угнетён(а), грустно, тяжесть на душе;

+3: я совсем угнетён(а), подавлен(а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжелые мысли;

## 6. Умственная работоспособность во времени:

-3: я могу продуктивно учиться только очень короткими периодами с большими перерывами;

- 2: долго непрерывно учиться не смогу;
- 1: я мало пригоден к длительной непрерывной учебной работе;
- 0: пожалуй, длительно учиться могу, но с трудом;
- +1: пожалуй, смогу учиться довольно долго;
- +2: смогу учить уроки много часов без усталости;
- +3: смогу учить уроки хоть с утра до ночи.

#### 7. Физическая работоспособность во времени:

- 3: я могу продуктивно заниматься физическим трудом только очень короткими периодами с большими перерывами;
- 2: долго непрерывно работать физически не смогу;
- 1: я мало пригоден к длительной непрерывной физической работе;
- 0: пожалуй, длительно заниматься физическим трудом могу, но с трудом;
- +1: пожалуй, смогу работать физически довольно долго;
- +2: смогу работать физически много часов без усталости;
- +3: смогу работать физически хоть с утра до ночи.

#### 8. Умственная работоспособность по скорости:

- 3: я совсем не способен (способна) думать и писать быстро, производительность крайне мала;
- 2: я работаю на уроках не интенсивно, но быстро;
- 1: темп (интенсивность) умственной работы невысок;
- 0: работать на уроках могу, но не очень быстро (интенсивно);
- +1: могу работать на уроках, пожалуй, достаточно быстро (интенсивно);
- +2: могу работать на уроках очень интенсивно (быстро);
- +3: я могу работать на уроках с очень большой скоростью (интенсивностью).

#### 9. Работоспособность физическая по скорости:

- 3: я совсем не способен (способна) работать быстро, производительность крайне мала;
- 2: я работаю не интенсивно, но быстро;
- 1: темп (интенсивность) работы невысок;
- 0: работать могу, но не очень быстро (интенсивно);
- +1: могу работать, пожалуй, достаточно быстро (интенсивно);
- +2: могу работать очень интенсивно (быстро);
- +3: я могу работать с очень большой скоростью (интенсивностью).

#### Аппетит:

- 3: даже мысль о еде неприятна;
- 2: аппетита нет, равнодушие к еде;
- 1: что-нибудь съем, хотя без удовольствия;
- 0: аппетит средний, любимое блюдо съем;
- +1: сегодня есть аппетит, хотя и не очень большой;
- +2: хороший аппетит, ем с большим удовольствием;
- +3: «зверский» аппетит. Во время еды получаю наслаждение.

#### Сон:

- 3: сон почти отсутствовал, ужасная ночь;
- 2: хорошего сна почти не было, за всю ночь спал(а) мало;

-1: сон был неудовлетворительный: либо заснул(а) не сразу, либо просыпался(лась) среди ночи, либо не выспался(лась), хотя долго спал(а);

0: сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет;

+1: сон удовлетворительный;

+2: хорошо спал(а);

+3: сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим(шей) и бодрым(ой).

Оптимизм (имеется в виду эмоциональный сегодняшний настрой, а не философская или политическая позиция):

-3: я резко пессимистичен(а), уверен(а), что всё будет плохо;

-2: от будущего хорошего не жду;

-1: я скорее пессимистичен(а), чем оптимистичен(а);

0: ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладают;

+1: я, скорее, оптимистичен, чем нейтрален;

+2: оптимизма у меня достаточно;

+3: я прямо излучаю оптимизм и уверен(а), что всё будет прекрасно.

Активность:

-3: абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили меня в покое;

-2: за дело браться не хочу, но развлечься не против;

-1: работать могу, но совсем без желания, только по необходимости;

0: особого желания нет, но работать могу;

+1: пожалуй, есть желание что –нибудь сделать;

+2: работать хочется;

+3: у меня жажда деятельности.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3**

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояния здоровья

**Цель:** Научится определять свое состояние здоровья.

**Оборудование:** секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростометр.

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Осуществляется на основании анкетирования. Методика анкетирования разработана В. П. Войтенко, можно использовать анкету, разработанную ВОЗ, или медицинский индекс Корнелльского. По методике В.П. Войтенко анкета включает 29 вопросов.

1. Беспокоит ли Вас головная боль?

2. Легко ли Вы просыпаетесь от любого шума?

3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?

4. У Вас хорошее зрение?

5. У Вас хороший слух?

6. Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?

7. Уступаете ли Вы место в транспорте?

8. Беспокоит ли боль в суставах?
9. Влияет ли на Ваше самочувствие смена погоды?
10. Теряете ли Вы сон, если очень волнуетесь?
11. Бывают ли у Вас запоры?
12. Беспокоит ли Вас боль в области спины?
13. Бывает ли головокружение?
14. Легко ли Вам сосредоточиться?
15. Страдаете ли Вы забывчивостью?
16. Беспокоят ли Вас в разных частях тела «мурашки», покалывания, жжение?
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
18. Носите ли Вы с собой таблетки?
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах после продолжительной ходьбы?
20. Отказываетесь ли Вы от некоторых блюд?
21. Бывает ли у Вас отдышка при быстрой ходьбе или восхождении на 5 этаж?
22. Идет ли у Вас кровь из носа после больших физических нагрузок?
23. Часто прибегаете к медикаментозному лечению?
24. Вы можете легко заплакать?
25. Часто ли Вы совершаете прогулки?
26. Бываете ли на пляже?
27. Вы считаете, что у Вас высокая работоспособность?
28. Часто ли Вы чувствуете себя счастливым?
29. Как Вы оцениваете свое здоровье?

На первые 28 вопросов предусмотрены ответы «да» или «нет»; на последний - «хорошее» или «плохое».

Подсчитайте число неблагоприятных ответов на первые 28 вопросов и прибавьте 1 если на вопрос был ответ «плохое».

Итоговая величина дает количественную самооценку здоровья:

0 — «идеальное» здоровье;

29 — «очень плохое здоровье».

Полученный индекс СОЗ будет использован для выполнения следующей практической работы.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4**

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояния здоровья

**Цель:** Научится определять свое состояние здоровья.

**Оборудование:** секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростометр.

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Этот тест американские школы бизнеса рекомендуют менеджерам. Его концепция проста: поддержание в хорошем состоянии своего физического, психологического и социального самочувствия обходится гораздо дешевле, чем восстановление уже нарушенного равновесия. Данный тест для менеджера является средством самооценки своего режима труда и отдыха.

Его результаты могут служить основой для последующего составления жизненного плана, направленного на повышение качества жизни с точки зрения управления собственным здоровьем — физическим, психическим и социальным.

**1. Как Вы оцениваете качество Вашей жизни?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**2. Насколько Вы удовлетворены состоянием своего здоровья?**

- ☐ Очень не удовлетворен
- ☐ Не удовлетворен
- ☐ Ни то, ни другое
- ☐ Удовлетворён
- ☐ Очень удовлетворён

**3. По Вашему мнению, в какой степени физические боли мешают Вам выполнять свои обязанности?**

- ☐ Вовсе нет
- ☐ Немного
- ☐ Умеренно
- ☐ В значительной степени
- ☐ Чрезмерно

**4. В какой степени Вы нуждаетесь в какой-либо медицинской помощи для нормального функционирования в своей повседневной жизни?**

- ☐ Вовсе нет
- ☐ Немного
- ☐ Умеренно
- ☐ В значительной степени
- ☐ Чрезмерно

**5. Насколько Вы довольны своей жизнью?**

- ☐ Вовсе нет
- ☐ Немного
- ☐ Умеренно
- ☐ В значительной степени



☐ Чрезмерно

**6.Насколько, по Вашему мнению, Ваша жизнь наполнена смыслом?**

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

**7.Насколько хорошо Вы можете концентрировать внимание?**

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

**8.Насколько безопасно Вы чувствуете себя в повседневной жизни?**

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

**9.Насколько здоровой является физическая среда вокруг Вас?**

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

**10.Достаточно ли у Вас энергии для повседневной жизни?**

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

**11.Способны ли Вы смириться со своим внешним видом?**

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

12. Достаточно ли у Вас денег для удовлетворения Ваших потребностей?

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

13. Насколько доступна для Вас информация, необходимая в Вашей повседневной жизни?

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

14. В какой мере у Вас есть возможности для отдыха и развлечений?

☐ Вовсе нет

☐ Немного

☐ Умеренно

☐ В значительной степени

☐ Чрезмерно

15. Насколько легко Вы можете добраться до нужных Вам мест?

☐ Очень плохо

☐ Плохо

☐ Ни плохо, ни хорошо

☐ Хорошо

☐ Очень хорошо

16. Насколько Вы удовлетворены своим сном?

☐ Очень плохо

☐ Плохо

☐ Ни плохо, ни хорошо

☐ Хорошо

☐ Очень хорошо

17. Насколько Вы удовлетворены способностью выполнять свои повседневные обязанности?

☐ Очень плохо

☐ Плохо

- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**18.Насколько Вы удовлетворены своею трудоспособностью?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**19.Насколько Вы довольны собой?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**20.Насколько Вы удовлетворены личными взаимоотношениями?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**21.Насколько Вы удовлетворены своею сексуальной жизнью?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**22.Насколько Вы удовлетворены поддержкой, которую Вы получаете от своих друзей?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**23.Насколько Вы удовлетворены условиями в месте Вашего проживания?**

- ☐ Очень плохо

- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**24.Насколько Вы удовлетворены доступностью медицинского обслуживания для Вас?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**25.Насколько Вы удовлетворены транспортом, которым Вы пользуетесь?**

- ☐ Очень плохо
- ☐ Плохо
- ☐ Ни плохо, ни хорошо
- ☐ Хорошо
- ☐ Очень хорошо

**26.Как часто у Вас были отрицательные переживания, например плохое настроение, отчаяние, тревога, депрессия?**

- ☐ Никогда
- ☐ Изредка
- ☐ Довольно часто
- ☐ Очень часто
- ☐ Всегда

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5**

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояние здоровья

**Цель:** определить хронотип учащегося, с целью оптимизации его работоспособности

**Оборудование:** секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростомер.

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Тест Хорна-Остберга**

Приводимый ниже тест Хорна-Остберга (в модификации проф. С.И. Степановой) поможет вам определить, «жаворонок» Вы или «сова» и насколько сильно укоренилось в вас это качество.

**Инструкция:** Пожалуйста, перед тем как дать ответ, внимательно вчитайтесь в вопрос. Ответьте на все вопросы в порядке нумерации. На каждый вопрос нужен отдельный, не зависящий от других вопросов ответ. Не возвращайтесь назад, чтобы проверить свой предыдущий ответ. Выбирайте только один ответ на один вопрос.

**Вопрос 1.** *Когда бы вы предпочли вставать, если бы были совершенно свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались при этом исключительно личными желаниями?*

- а) 05:00-06:45 (5 баллов)
- б) 06:45-08:15 (4 балла)
- в) 08:15-10:45 (3 балла)
- г) 10:45-12:00 (2 балла)
- д) 12:00-13:00 (1 балл)

**Вопрос 2.** *Когда бы вы предпочли ложиться спать, если бы планировали свое вечернее время совершенно свободно и руководствовались бы при этом исключительно личными желаниями?*

- а) 20:00-20:45 (5 баллов)
- б) 20:45-21:30 (4 балла)
- в) 21:30-00:15 (3 балла)
- г) 00:15-01:30 (2 балла)
- д) 01:30-03:00 (1 балл)

**Вопрос 3.** *Как велика ваша потребность в будильнике, если утром вам необходимо встать в точно определенное время?*

- а) Совершенно нет потребности (4 балла)
- б) В отдельных случаях есть потребность (3 балла)
- в) Потребность в будильнике довольно сильная (2 балла)
- г) Будильник мне абсолютно необходим (1 балл)

**Вопрос 4.** *Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и использовать для занятий ночь (23-2 ч), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?*

- а) Абсолютно бесполезной. Я совершенно не мог бы работать (4 балла)
- б) Была бы некоторая польза (3 балла)
- в) Работа была бы достаточно эффективной (2 балла)
- г) Работа была бы высокоэффективной (1 балл)

**Вопрос 5.** *Легко ли вам вставать утром в обычных условиях?*

- а) Очень трудно (4 балла)

- б) Довольно трудно (3 балла)
- в) Довольно легко (2 балла)
- г) Очень легко (1 балл)

**Вопрос 6. Чувствуете ли вы себя полностью проснувшимся в первые полчаса после подъема?**

- а) Очень большая сонливость (4 балла)
- б) Есть небольшая сонливость (3 балла)
- в) Довольно ясная голова (2 балла)
- г) Полная ясность мысли (1 балл)

**Вопрос 7. Каков ваш аппетит в первые полчаса после подъема?**

- а) Аппетита совершенно нет (4 балла)
- б) Аппетит снижен (3 балла)
- в) Довольно хороший аппетит (2 балла)
- г) Прекрасный аппетит (1 балл)

**Вопрос 8. Если бы вам пришлось готовиться к экзаменам в условиях жесткого лимита времени и использовать для подготовки раннее утро (4-7 ч), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?**

- а) Абсолютно бесполезной. Я совершенно не мог бы работать (4 балла)
- б) Была бы некоторая польза (3 балла)
- в) Работа была бы достаточно эффективной (2 балла)
- г) Работа была бы высокоэффективной (1 балл)

**Вопрос 9. Чувствуете ли вы физическую усталость в первые полчаса после подъема?**

- а) Очень большая вялость (вплоть до полной разбитости) (4 балла)
- б) Небольшая вялость (3 балла)
- в) Незначительная бодрость (2 балла)
- г) Полная бодрость (1 балл)

**Вопрос 10. Если ваш следующий день свободен от работы, когда вы ляжете спать?**

- а) Не позже чем обычно (4 балла)
- б) Позже на 1 ч и менее (3 балла)
- в) На 1-2 ч позже (2 балла)

**Вопрос 11. Легко ли вы засыпаете в обычных условиях?**

- а) Очень трудно (1 балл)
- б) Довольно трудно (2 балла)
- в) Довольно легко (3 балла)
- г) Очень легко (4 балла)

**Вопрос 12. Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физической культуры. Ваш друг предложил заниматься вместе по 1 ч 2 раза в неделю. Для вашего друга лучше всего это делать от 7 до 8 ч утра. Является ли этот период наилучшим и для вас?**

- а) В это время я бы находился в хорошей форме (4 балла)
- б) Я был бы в довольно хорошем состоянии (3 балла)
- в) Мне было бы трудно (2 балла)
- г) Мне было бы очень трудно

**Вопрос 13. Когда вы вечером чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?**

- а) 20:00-21:00 (5 баллов)
- б) 21:00-22:15 (4 балла)
- в) 22:15-00:45 (3 балла)
- г) 00:45-02:00 (2 балла)
- д) 02:00-03:00 (1 балл)

**Вопрос 14. При выполнении двухчасовой работы, требующей от вас полной мобилизации умственных сил, какой из четырех предлагаемых периодов вы выбрали бы для этой работы, если бы были совершенно свободны в планировании своего распорядка дня и руководствовались только личными желаниями?**

- а) 08:00-10:00 (6 баллов)
- б) 11:00-13:00 (4 балла)
- в) 15:00-17:00 (2 балла)
- г) 19:00-21:00 (0 баллов)

**Вопрос 15. Как велика ваша усталость к 23 ч?**

- а) Я очень устаю (5 баллов)
- б) Я заметно устаю (3 балла)
- в) Я слегка устаю (2 балла)
- г) Я совершенно не устаю (0 баллов)

**Вопрос 16. По какой-то причине вам пришлось лечь спать на несколько часов позже, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предлагаемых вариантов вам больше всего подходит?**

- а) Я проснусь в обычное время и больше не усну (4 балла)
- б) Я проснусь в обычное время и буду дремать (3 балла)
- в) Я проснусь в обычное время и снова засну (2 балла)
- г) Я проснусь позже, чем обычно (1 балл)

**Вопрос 17. Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 ч. Следующий день у вас свободен. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет для вас наиболее приемлем?**

- а) Спать я буду только после ночного дежурства (1 балл)
- б) Перед дежурством я вздремну, а после дежурства лягу спать (2 балла)
- в) Перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю (3 балла)
- г) Я полностью высплюсь перед дежурством (4 балла)

**Вопрос 18. Вы должны в течение 2 ч выполнять тяжелую физическую работу. Какое время вы выберете для этого, если будете полностью свободны в планировании своего распорядка дня и сможете руководствоваться исключительно личными желаниями?**

- а) 08:00-10:00 (4 балла)
- б) 11:00-13:00 (3 балла)
- в) 15:00-17:00 (2 балла)
- г) 19:00-21:00 (1 балл)

**Вопрос 19. Вы решили всерьез заняться спортом. Ваш друг предлагает тренироваться вместе 2 раза в неделю по 1 ч, лучшее время для него - 22-23 ч. Насколько благоприятным, судя по самочувствию, было бы это время для вас?**

- а) Да, я был бы в хорошей форме (1 балл)
- б) Пожалуй, я был бы в приемлемой форме (2 балла)
- г) Немного поздновато, я был бы в плохой форме (3 балла)
- д) Нет, в это время я бы совсем не мог тренироваться (4 балла)

**Вопрос 20. В котором часу вы предпочитали вставать в детстве во время летних каникул, когда час подъема выбирался исключительно по вашему личному желанию?**

- а) 05:00-06:45 (5 баллов)
- б) 06:45-07:45 (4 балла)
- в) 07:45-09:45 (3 балла)
- г) 09:45-10:45 (2 балла)
- д) 10:45-12:00 (1 балл)

**Вопрос 21. Представьте себе, что вы можете свободно выбирать свое рабочее время. Предположим, вы имеете 5-часовой рабочий день (включая перерывы) и ваша работа интересна и удовлетворяет вас. Выберите 5 непрерывных часов, когда эффективность вашей работы была бы наивысшей.**

- а) 00:00-05:00 (1 балл)
- б) 05:00-08:00 (5 баллов)
- в) 08:00-10:00 (4 балла)
- г) 10:00-16:00 (3 балла)
- д) 16:00-21:00 (2 балла)
- е) 21:00-24:00 (1 балл)



**Вопрос 22. В какое время суток вы полностью достигаете «вершины» своей трудовой деятельности?**

- а) 00:00-04:00 (1 балл)
- б) 04:00-08:00 (5 баллов)
- в) 08:00-09:00 (4 балла)
- г) 09:00-14:00 (3 балла)
- д) 14:00-17:00 (2 балла)
- е) 17:00-24:00 (1 балл)

**Вопрос 23. Иногда приходится слышать о людях утреннего и вечернего типа. К какому из этих типов вы относите себя?**

- а) Четко к утреннему (6 баллов)
- б) Скорее к утреннему, чем к вечернему (4 балла)
- в) Скорее к вечернему, чем к утреннему (2 балла)
- г) Четко к вечернему (0 баллов)

**Результат.** Суммируйте полученные баллы.

- 77 баллов и больше: вы «жаворонок»,
- 58-76 баллов: вы «голубь»,
- 57 баллов и меньше: вы «сова».

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6**

**Тема:** Выполнение тестов для определения состояния здоровья

**Цель:** научиться определять рост - весовое соотношение различными способами, оценивать отклонение от идеального веса.

**Оборудование:** секундомер, тонометр, калькулятор, весы медицинские, ростомер.

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

1 Измерить свой рост и вес.

2 Определить максимально - допустимую массу тела (МДМТ), используя индекс Брока:

Вес (кг) = рост (см) – 100 + (-) 5

(5 кг прибавляют в случае дигестивного типа конституции и отнимают – в случае астеноидного)

Ваша МДМТ: \_\_\_\_\_

3 Определить отклонения реальной массы тела (РМТ) от МДМТ по формуле:

$$РМТ \times 100\% : МДМТ - 100 = ( \quad \times 100\% : \quad ) - 100 = \quad$$

Оценить полученный результат.

Увеличение массы тела на:

15 – 24% - ожирение I степени,

25 – 49% - ожирение II степени;

на 50 – 99% - ожирение I I I степени,  
100% и выше – ожирение IV степени.

4 Определить свой должный вес с учетом роста (Р) и возраста (В) по одной из формул

$ДВ = 50 + (Р - 150) \times 0,75 + (В - 21) : 4$  (для мужчин)

$ДВ = 50 + (Р - 150) \times 0,32 + (В - 21) : 4$  (для женщин)

$ДВ = 9,5 + (2 \times В)$  (для ребенка)

5 Рассчитать росто – весовой индекс Кетле (ИК):

$ИК = РМТ (кг) : (длина тела, м)^2$

Оценить свой индекс Кетле, используя следующую информацию:

ИК = 22 – 30 – сочетается с наименьшей смертностью;

ИК = 16,8 – наименьшая предрасположенность к сердечно – сосудистым заболеваниям;

ИК = 25 – наименьшая заболеваемость раком.

Сделать вывод о своем росто-весовом соотношении.

6 Формула расчета идеальной массы тела для любого возраста.

Для мужчин:  $ИМТ = (Рост (см) \times 3 - 450 + Возраст) \times 0,25 + 40,5$

Для женщин:  $ИМТ = (Рост (см) \times 3 - 450 + Возраст) \times 0,225 + 45$

Если РМТ не превышает ИМТ более чем на 20 %, то это означает, что у Вас нормальный вес. Если превышает более чем на 20 % - избыточный вес.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7**

**Тема:** «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**Цель:** самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.

2. Бег на месте 1-2 минуты. Выполнять на передней части стопы с мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).

3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо. Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с большой амплитудой.
6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.
9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны. Выполнить мягко, на передней части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.
10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Начинать сразу же после выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.
11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8**

**Тема:** «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**Цель:** самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.
2. Бег на месте 1-2 минуты. Выполнять на передней части стопы с мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).
3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо. Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с большой амплитудой.

6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.
9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны. Выполнить мягко, на передней части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.
10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Начинать сразу же после выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.
11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9**

**Тема:** «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**Цель:** самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.
2. Бег на месте 1-2 минуты. Выполнять на передней части стопы с мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).
3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо. Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с большой амплитудой.
6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.

7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.
9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны. Выполнить мягко, на передней части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.
10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Начинать сразу же после выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.

11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10**

**Тема:** «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**Цель:** самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.
2. Бег на месте 1-2 минуты. Выполнять на передней части стопы с мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).
3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо. Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с большой амплитудой.
6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.

9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны. Выполнить мягко, на передней части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.

10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Начинать сразу же после выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.

11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11**

**Тема:** «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»

**Цель:** самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.

2. Бег на месте 1-2 минуты. Выполнять на передней части стопы с мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).

3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. Выполнить 8-10 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо. Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с большой амплитудой.

6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.

7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.

8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.

9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны. Выполнить мягко, на передней части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.

10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Начинать сразу же после выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.

11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12

**Тема:** Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

**Цель:** самостоятельное составление дневника самонаблюдений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

Таблица

Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8,	8,	7,	8,	8,

		крепкий	крепкий	беспокойный	беспокойный	спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10 — —	68 82 14 15 18	66 79 13 — —	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)



Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13**

**Тема:** Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

**Цель:** самостоятельное составление дневника самонаблюдений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организовано или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

Таблица  
Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показате ли	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувс твие	Хорошее	Хорошее	Небольша я усталость	Вялость	Удовлетвор ительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойн ый	8, беспокойн ый	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетво рительный	Удовлетв орительн ый	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до трениров ки после трениров ки	62 72 10 10 12	62 72 10 — —	68 82 14 15 18	66 79 13 — —	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Трениров очные нагрузки	Ускорени я 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномер ный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушен ия режима	Нет	Незначит ельное употребл ение алкоголя	Нет	Нет	Нет

8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14**

**Тема:** Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

**Цель:** самостоятельное составление дневника самонаблюдений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления

умственных и физических сил;  
– какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организовано или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

Таблица

Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м,	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномер-	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м,

		темповый бег 6х200 м		ный бег (12 мин.)		кросс (15 мин.)
7	Нарушен ия режима	Нет	Незначит ельное употребл ение алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущени я	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольша я боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивн ые результат ы	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15**

**Тема:** Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры

**Цель:** самостоятельное составление дневника самонаблюдений

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

Таблица

Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировок	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15

	ки после трениров ки					
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Трениров очные нагрузки	Ускорени я 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномер- ный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушен ия режима	Нет	Незначит ельное употребл ение алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущени я	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольша я боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивн ые результат ы	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут

наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16**

**Тема:** «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

**Цель:** техника бега

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **2.Выполнение низкого старта**

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

**По команде «На старт!»:**

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

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

**«Внимание!»:**

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

##### **Выполнение команды «Марш!»**

**По команде «Марш!»:**



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

### **Выполнение стартового разгона**

#### **Стартовый разбег:**

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17**

**Тема:** «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

**Цель:** техника бега

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **2.Выполнение низкого старта**

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

#### **По команде «На старт!»:**

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;

- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

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

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

**Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

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

**Выполнение стартового разгона**

**Стартовый разбег:**

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

- не стискивать зубы, не напрягать рот.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18**

**Тема:** «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»

**Цель:** техника бега

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **2.Выполнение низкого старта**

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

##### **По команде «На старт!»:**

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

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

##### **«Внимание!»:**

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

#### **Выполнение команды «Марш!»**

##### **По команде «Марш!»:**

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

### **Выполнение стартового разгона**

#### **Стартовый разбег:**

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19**

**Тема:** «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

**Цель:** техника метания

**Оборудование:** рулетка, граната

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

5) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – и.п.

6) и.п. – руки вверху

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

7) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаются к ней

4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

8) и.п. – ноги на ширине плеч

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

## **3.Выполнение метания гранаты.**

### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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

### ***Держание мяча, гранаты***

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

3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

### ***Разбег***

При выполнении разбега:

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

### ***Замах***

При выполнении замаха:

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

### ***Бросок***

При выполнении броска:

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20**

**Тема:** «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

**Цель:** техника метания

**Оборудование:** рулетка, граната

## Справочный материал Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

#### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку

##### **ОРУ на гибкость**

- 2) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок  
5 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)  
6 -и.п.  
7 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)  
8 -и.п.
- 3) и.п. – о.с.; правая рука вверх  
1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 4) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам  
1 - коленом правой коснуться локтя левой руки  
5 - и.п.  
6 - коленом левой коснуться локтя правой руки  
7 - и.п. (спину держать прямо)
- 5) и.п. – правая перед левой, руки на поясе  
1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 6) и.п. – о.с. руки на поясе  
5 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)  
6 – и.п.  
7 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)  
8 – и.п.
- 7) и.п. – руки вверх  
1-4 – круг руками вперед  
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 8) и.п. – о.с. руки на поясе  
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней  
5 – и.п.  
6 – левую в сторону, наклон касаются к ней  
7 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч  
1 – присед, руки вперед  
2 – встать, руки в сторону  
3 – присед, руки вперед  
4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)
- 2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.**  
Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.
- 3.Выполнение метания гранаты.**  
**Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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

### *Держание мяча, гранаты*

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

### *Разбег*

При выполнении разбега:

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

### *Замах*

При выполнении замаха:

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

### *Бросок*

При выполнении броска:

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

### *Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты*



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

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21

**Тема:** «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»

**Цель:** техника метания

**Оборудование:** рулетка, граната

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

#### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку

##### **ОРУ на гибкость**

3)и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

9-приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

10 -и.п.

11 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

12 -и.п.

4)и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

5)и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

8- и.п.

9- коленом левой коснуться локтя правой руки

10 - и.п. (спину держать прямо)

6)и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

7)и.п. – о.с. руки на поясе

9– правую назад на носок, руки вверх (вдох)

10 – и.п.

11 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

12 – и.п.

8) и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

9) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

8 – и.п.

9 – левую в сторону, наклон касаются к ней

10 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

8) и.п. – ноги на ширине плеч

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

### **3.Выполнение метания гранаты.**

#### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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

#### ***Держание мяча, гранаты***

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

#### ***Разбег***

При выполнении разбега:

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

#### ***Замах***

При выполнении замаха:

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

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

### ***Бросок***

При выполнении броска:

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22**

**Тема:** «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

**Цель:** техника бега

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

5- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1. Тренировка**

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23**

**Тема:** «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

**Цель:** техника бега

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

## **Содержание работы**

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

5- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- прыжки приставными шагами левым и правым боком;

- прыжки на левой и правой ноге.

#### **2.1. Тренировка**

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24**

**Тема:** «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

**Цель:** техника бега

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение кистями вперед;

5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

5- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево. 9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1. Тренировка**

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25**

**Тема**«Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Оработка техники бега на длинные дистанции.

**Цель:** техника бега, техника броска

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1. Прыжок**

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад.Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

#### **2. КН 60метров**

### 3. Нормативы метания набивного мяча

Метание набивного мяча 1кг из положения сидя (см)						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
695	530	430	9 класс	545	445	385
795	600	480	10 класс	580	470	405
			11 кл 1 кг	600	500	450
810	630	520	2 кг 11 кл			

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26

**Тема** «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.

**Цель:** техника бега, техника броска

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### Содержание работы

##### 1. Прыжок

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка



ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

## 2. КН 60метров

## 3. Нормативы метания набивного мяча

Метание набивного мяча 1кг из положения сидя (см)						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
695	530	430	9 класс	545	445	385
795	600	480	10 класс	580	470	405
			11 кл 1 кг	600	500	450
810	630	520	2 кг 11 кл			

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27

**Тема**«Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции.

**Цель:** техника бега, техника броска

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

#### 1. Прыжок

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад.Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

## 2. КН 60метров

## 3. Нормативы метания набивного мяча

Метание набивного мяча 1кг из положения сидя (см)						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
695	530	430	9 класс	545	445	385
795	600	480	10 класс	580	470	405
			11 кл 1 кг	600	500	450
810	630	520	2 кг 11 кл			

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28

**Тема:** «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега».

**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

#### Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;

- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

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

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

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

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **Прыжок с места**

**Подготовка к отталкиванию.** На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения

упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29**

**Тема:** «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега».

**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Беговые и прыжковые упражнения:**

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

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

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

После взлета «в шаг» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толчковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с

беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

**Способ "согнув ноги"** После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. **Способ "прогнувшись"** После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **Прыжок с места**

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

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

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

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

**Тема:** «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега».

**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Беговые и прыжковые упражнения:**

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

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

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

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

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **Прыжок с места**

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

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31**

**Тема:** Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей».

**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Беговые и прыжковые упражнения:**

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

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

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

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

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32**

**Тема:** Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей».



**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Беговые и прыжковые упражнения:**

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

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

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

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

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаге", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в

длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33**

**Тема:** Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей».

**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

##### **Беговые и прыжковые упражнения:**

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

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

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

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

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх

носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №34**

**Тема:** Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей».

**Цель:** техника бега, техника прыжка

**Оборудование:** секундомер, рулетка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

##### **Беговые и прыжковые упражнения:**

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

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

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

После взлета «в шаге» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При

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

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед

и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35**

**Тема:** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

## **2. Освоить технику коньковых ходов.**

### **Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

### **Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

## **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36**

**Тема:** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

## **2. Освоить технику коньковых ходов.**

### **Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

### **Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

## **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №37**

**Тема:** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

## **2. Освоить технику коньковых ходов.**

### **Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и доходит до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

### **Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

### **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №38**

**Тема:** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2. Освоить технику коньковых ходов.**

**Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

**Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

### **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №39**

**Тема:** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2. Освоить технику коньковых ходов.**

**Техника одновременного двухшажного конькового хода.**



Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

#### **Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

### **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №40**

**Тема:** «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2. Освоить технику коньковых ходов.**

**Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет  $15-45^\circ$  и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и достигает до  $60-80^\circ$  (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

#### **Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет  $60-70^\circ$ .

### **3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №41**

**Тема:** Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1. Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания

ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

## **2.Контрольный норматив на дистанции.**

<b>3</b>	<b>км</b>	–	«5»	-	<b>19.00;</b>
			«4»	-	<b>21.00;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>
<b>5</b>	<b>км</b>	–	«5»	-	<b>25.50;</b>
			«4»	-	<b>27.20;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №42**

**Тема:** Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1.Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

## **2.Контрольный норматив на дистанции.**

<b>3</b>	<b>км</b>	–	«5»	-	<b>19.00;</b>
			«4»	-	<b>21.00;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>
<b>5</b>	<b>км</b>	–	«5»	-	<b>25.50;</b>
			«4»	-	<b>27.20;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №43**

**Тема:** Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1. Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

#### **2. Контрольный норматив на дистанции.**

3	км –	«5»	-	19.00;
		«4»	-	21.00;
		«3»	-	б/вр.
5	км –	«5»	-	25.50;
		«4»	-	27.20;
		«3»	-	б/вр.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №44**

**Тема:** Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1. Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

## **2.Контрольный норматив на дистанции.**

<b>3</b>	<b>км</b>	—	«5»	-	<b>19.00;</b>
			«4»	-	<b>21.00;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>
<b>5</b>	<b>км —</b>		«5»	-	<b>25.50;</b>
			«4»	-	<b>27.20;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №45**

**Тема:** Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **1. Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

## **2.Контрольный норматив на дистанции.**

<b>3</b>	<b>км</b>	—	«5»	-	<b>19.00;</b>
			«4»	-	<b>21.00;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>
<b>5</b>	<b>км —</b>		«5»	-	<b>25.50;</b>
			«4»	-	<b>27.20;</b>
			«3»	-	<b>б/вр.</b>

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №46

**Тема:** Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»

**Цель:** техника лыжных ходов

**Оборудование:** секундомер

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

#### 1 Одновременно одношажный ход.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой. В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

#### 2. Контрольный норматив на дистанции.

3	км –	«5»	-	19.00;
		«4»	-	21.00;
		«3»	-	б/вр.
5	км –	«5»	-	25.50;
		«4»	-	27.20;
		«3»	-	б/вр.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №47

**Тема:** «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** гантели, обруч, мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### Содержание работы

*Общеразвивающие упражнения с мячом в парах на уроках по спортивным играм*

1-Передача мяча партнеру с наклоном вперед,

2-выпрямиться, опустить руки,

3-4 то же самое с передачей мяча обратно

При передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- расстояние до 1.5 м,

- расстояние более 1.5 м.

Стоя лицом друг к другу на расстоянии до 1.5

1-прокрутить мяч вокруг своей оси в области живота,

2-передать мяч партнеру с наклоном на вытянутых руках,

3-4 – то же самое с передачей мяча обратно

При прокручивании мяча вокруг себя стараться не уронить мяч, при передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- прокручивание мяча в области живота,

- прокручивание мяча в области шеи,

- прокручивание мяча в области колен.

Стоя. Прижать мяч на вытянутых руках одновременно, пальцы вверх.

1-одновременно поднять правую руку вверх,

2-опустить в исходное положение,

3-4- то же другой рукой.

Спина прямая, руки в локтях не сгибать, удерживать друг с другом мяч, стараясь не уронить

- одновременно правую руку вверх, потом левую,

- отведение правую руку одновременно в сторону назад с поворотом корпуса, потом левую,

- наклон вперед одновременно, касание правой рукой правого носка, потом левой.

Стоя. Одновременный хват за мяч обеими руками.

1- одновременно в одну сторону поворот кругом, мяч через верх,

2- исходное положение,

3-4 – в другую сторону.

Выполнять поворот кругом одновременно, не опуская мяч из рук

- поворот кругом одновременно,

- поворот кругом поочередно.

Стоя лицом друг к другу.

1- отведение правой ноги назад, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

2- исходной положение,

3- отведение левой ноги, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

4- передать мяч из рук в руки.

При отведении ноги назад спину удерживать прямо, мяч не терять из рук, при передачи не бросать мяч.

- выполнять отведение ноги назад прыжком и прыжком вернуться в исходное положение,

- варьировать движение ноги в разные стороны (как прямой, так и согнутой в колене),

К движениям ноги добавлять наклоны вперед, касанием мяча о пол. И прочее. Стоя спиной друг к другу. Хват одновременно мяча сверху двумя руками.

1- шаг в одну сторону,

2- наклон в сторону шага,

3- выпрямиться,

4 – исходное положение.

Удерживаем мяч максимально высоко, спина прямая, выполнять упражнение одновременно.

- шаг в одну сторону, наклон в сторону шага, исходное положение,

- шаг в одну сторону, наклон в сторону исходного положения, исходное положение,

- шаг в разные друг от друга стороны, исходное положение,

- мах ногой в одну сторону одновременно левой, потом правой ногой,

-мах ногой в разные стороны друг от друга,

- махи вперед с теми же вариантами,

- махи согнутой ногой в колени,

- шаг вперед одновременно прогнуться в спине,

- шаг вперед разноименно и пр.

Стоя боком друг к другу. Удерживать мяч одновременно на вытянутую руку, второй рукой в сторону.

1- наклон в сторону мяча, касание,

2- исходное положение,

3- присед,

4- исходное положение.

Спину удерживать прямо, руки на уровне плеча прямые

- выполнять на 8 счетов со сменой стороны,

- одновременное выполнение,

- поочередное выполнение.

- добавлять движения ногами.

Сидя на полу, лицом друг к другу, ноги вытянуты вперед прямые, стопы на расстоянии полуметра. Друг от друга до 3 метров

Перекатывать мяч друг другу

Четкие перекаты мяча партнеру

- перекаты с добавлением вращения вокруг своей оси

Сидя на полу в упоре сидя сзади лицом друг к другу на расстоянии до 3 метров.

Перекатывать мяч друг к другу ногой.

Резких движений не делать, перекаты мяча без усиленных отталкиваний, стараться выполнять четкие передачи.

- правой ногой,

- левой ногой,

- поочередно.



В упоре лежа лицом друг к другу

Перекатывать мяч руками.

Таз не опускать и не поднимать, сохранять корпус прямо. Передачи стараться делать четкими.

- левой рукой,
- правой рукой,
- поочередно.

Сидя лицом другу к другу, ноги врозь, стопы соединить. Хват мяча одновременно на вытянутые руки.

Тянуть партнера вперед, отклонив спину назад, потом наоборот.

Колени не сгибать, при наклоне спина прямая, подбородок приподнят. Сильно не тянуть, чтобы не повредить и не растянуть внутренние мышцы бедра.

- наклон друг к другу, мяч поднимать вверх.

Сидя лицом друг к другу ноги вместе согнуты в колене, мяч зажать одновременно стопами, упор руками сзади.

- 1- одновременно поднимать мяч вверх до полного выпрямления ног,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Спина прямая, подбородок приподнят, ноги выпрямить в коленях, мяч удерживать прямыми ногами.

- поднять, удерживая мяч на вису одновременно обеими ногами, отвести одну ногу, привести, опустить мяч,
- отведение одновременной ногой,
- отведение разноименной ногой.

И прочее.

Лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Хват мяча одновременно спереди двумя руками.

- 1- подъем мяча максимально вверх,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Напряжение мышц спины, ноги прямые, руки в локтях не сгибать, приподнимать подбородок.

- передача мяча партнеру, отведение рук в сторону (за голову, опустить вниз к бедру),
- хват за мяч одновременно, приподняв голову и руки, отведение и приведение приподнятых ног в сторону (колени прямые, колени согнуты).

И прочее.

Лежа на спине ногами друг к другу, руки под таз ладонями в пол, мяч зажат стопами у одного, ноги слегка согнуты в коленях

- 1- поднять мяч и привести ноги на 90 градусов вверх,
- 2- опустить мяч,
- 3- поднять корпус,
- 4- переложить мяч партнеру в его стопы.

Не допускать подъем спины во время опускания мяча, в то время как выполняющий поднимает спину, второй опускается в исходное положение и ожидает мяча, чтобы зажать стопами. При опускании мяча ноги не бросать, а придерживать за счет мышц живота.

- подъем мяча до пола на 180 градусов.

Лечь на пол, на спину ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок. Мяч подложить под лопатки, голова приподнята над полом

Выпрямляя колени прокатываться на мяче вверх и вниз, не опуская голову на пол

Ровными плавными движениями прокатываться по мячу на спине, удерживая мяч посередине оси спины до шеи и до поясницы.

- удерживать мяч под лопатками, локти сомкнуть впереди, опустить и коснуться пола.

Мини игра «арбузы»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Передавать мяч против часовой стрелки каждому участнику по кругу.

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

Мини игра «шахматная доска»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Выполнять передачу мяча человеку, который стоит правее напротив стоящего «зигзагом»

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №48**

**Тема:** «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** гантели, обруч, мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

## ***Общеразвивающие упражнения с мячом в парах на уроках по спортивным играм***

1-Передача мяча партнеру с наклоном вперед,

2-выпрямиться, опустить руки,

3-4 то же самое с передачей мяча обратно

При передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- расстояние до 1.5 м,

- расстояние более 1.5 м.

Стоя лицом друг к другу на расстоянии до 1.5

1-прокрутить мяч вокруг своей оси в области живота,

2-передать мяч партнеру с наклоном на вытянутых руках,

3-4 – то же самое с передачей мяча обратно

При прокручивании мяча вокруг себя стараться не уронить мяч, при передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- прокручивание мяча в области живота,

- прокручивание мяча в области шеи,

- прокручивание мяча в области колен.

Стоя. Прижать мяч на вытянутых руках одновременно, пальцы вверх.

1-одновременно поднять правую руку вверх,

2-опустить в исходное положение,

3-4- то же другой рукой.

Спина прямая, руки в локтях не сгибать, удерживать друг с другом мяч, стараясь не уронить

- одновременно правую руку вверх, потом левую,

- отведение правую руку одновременно в сторону назад с поворотом корпуса, потом левую,

- наклон вперед одновременно, касание правой рукой правого носка, потом левой.

Стоя. Одновременный хват за мяч обеими руками.

1- одновременно в одну сторону поворот кругом, мяч через верх,

2- исходное положение,

3-4 – в другую сторону.

Выполнять поворот кругом одновременно, не опуская мяч из рук

- поворот кругом одновременно,

- поворот кругом поочередно.

Стоя лицом друг к другу.

1- отведение правой ноги назад, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

2- исходной положение,

3- отведение левой ноги, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

4- передать мяч из рук в руки.

При отведении ноги назад спину удерживать прямо, мяч не терять из рук, при передачи не бросать мяч.

- выполнять отведение ноги назад прыжком и прыжком вернуться в исходное положение,

- варьировать движение ноги в разные стороны (как прямой, так и согнутой в колене),

К движениям ноги добавлять наклоны вперед, касанием мяча о пол. И прочее. Стоя спиной друг к другу. Хват одновременно мяча сверху двумя руками.

1- шаг в одну сторону,

2- наклон в сторону шага,

3- выпрямиться,

4 – исходное положение.

Удерживаем мяч максимально высоко, спина прямая, выполнять упражнение одновременно.

- шаг в одну сторону, наклон в сторону шага, исходное положение,

- шаг в одну сторону, наклон в сторону исходного положения, исходное положение,

- шаг в разные друг от друга стороны, исходное положение,

- мах ногой в одну сторону одновременно левой, потом правой ногой,

-мах ногой в разные стороны друг от друга,

- махи вперед с теми же вариантами,

- махи согнутой ногой в колени,

- шаг вперед одновременно прогнуться в спине,

- шаг вперед разноименно и пр.

Стоя боком друг к другу. Удерживать мяч одновременно на вытянутую руку, второй рукой в сторону.

1- наклон в сторону мяча, касание,

2- исходное положение,

3- присед,

4- исходное положение.

Спину удерживать прямо, руки на уровне плеча прямые

- выполнять на 8 счетов со сменой стороны,

- одновременное выполнение,

- поочередное выполнение.

- добавлять движения ногами.

Сидя на полу, лицом друг к другу, ноги вытянуты вперед прямые, стопы на расстоянии полуметра. Друг от друга до 3 метров

Перекатывать мяч друг другу

Четкие перекаты мяча партнеру

- перекаты с добавлением вращения вокруг своей оси

Сидя на полу в упоре сидя сзади лицом друг к другу на расстоянии до 3 метров.

Перекатывать мяч друг к другу ногой.

Резких движений не делать, перекаты мяча без усиленных отталкиваний, стараться выполнять четкие передачи.

- правой ногой,

- левой ногой,
- поочередно.

В упоре лежа лицом друг к другу

Перекатывать мяч руками.

Таз не опускать и не поднимать, сохранять корпус прямо. Передачи стараться делать четкими.

- левой рукой,
- правой рукой,
- поочередно.

Сидя лицом друг к другу, ноги врозь, стопы соединить. Хват мяча одновременно на вытянутые руки.

Тянуть партнера вперед, отклонив спину назад, потом наоборот.

Колени не сгибать, при наклоне спина прямая, подбородок приподнят. Сильно не тянуть, чтобы не повредить и не растянуть внутренние мышцы бедра.

- наклон друг к другу, мяч поднимать вверх.

Сидя лицом друг к другу ноги вместе согнуты в колене, мяч зажать одновременно стопами, упор руками сзади.

- 1- одновременно поднимать мяч вверх до полного выпрямления ног,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Спина прямая, подбородок приподнят, ноги выпрямить в коленях, мяч удерживать прямыми ногами.

- поднять, удерживая мяч на вису одновременно обеими ногами, отвести одну ногу, привести, опустить мяч,
- отведение одновременной ногой,
- отведение разноименной ногой.

И прочее.

Лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Хват мяча одновременно спереди двумя руками.

- 1- подъем мяча максимально вверх,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Напряжение мышц спины, ноги прямые, руки в локтях не сгибать, приподнимать подбородок.

- передача мяча партнеру, отведение рук в сторону (за голову, опустить вниз к бедру),
- хват за мяч одновременно, приподняв голову и руки, отведение и приведение приподнятых ног в сторону (колени прямые, колени согнуты).

И прочее.

Лежа на спине ногами друг к другу, руки под таз ладонями в пол, мяч зажат стопами у одного, ноги слегка согнуты в коленях

- 1- поднять мяч и привести ноги на 90 градусов вверх,
- 2- опустить мяч,
- 3- поднять корпус,

4- переложить мяч партнеру в его стопы.

Не допускать подъем спины во время опускания мяча, в то время как выполняющий поднимает спину, второй опускается в исходное положение и ожидает мяча, чтобы зажать стопами. При опускании мяча ноги не бросать, а придерживать за счет мышц живота.

- подъем мяча до пола на 180 градусов.

Лечь на пол, на спину ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок. Мяч подложить под лопатки, голова приподнята над полом

Выпрямляя колени прокатываться на мяче вверх и вниз, не опуская голову на пол

Ровными плавными движениями прокатываться по мячу на спине, удерживая мяч посередине оси спины до шеи и до поясницы.

- удерживать мяч под лопатками, локти сомкнуть впереди, опустить и коснуться пола.

Мини игра «арбузы»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Передавать мяч против часовой стрелки каждому участнику по кругу.

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

Мини игра «шахматная доска»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Выполнять передачу мяча человеку, который стоит правее напротив стоящего «зигзагом»

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №49**

**Тема:** «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** гантели, обруч, мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

## ***Общеразвивающие упражнения с мячом в парах на уроках по спортивным играм***

1-Передача мяча партнеру с наклоном вперед,

2-выпрямиться, опустить руки,

3-4 то же самое с передачей мяча обратно

При передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- расстояние до 1.5 м,

- расстояние более 1.5 м.

Стоя лицом друг к другу на расстоянии до 1.5

1-прокрутить мяч вокруг своей оси в области живота,

2-передать мяч партнеру с наклоном на вытянутых руках,

3-4 – то же самое с передачей мяча обратно

При прокручивании мяча вокруг себя стараться не уронить мяч, при передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- прокручивание мяча в области живота,

- прокручивание мяча в области шеи,

- прокручивание мяча в области колен.

Стоя. Прижать мяч на вытянутых руках одновременно, пальцы вверх.

1-одновременно поднять правую руку вверх,

2-опустить в исходное положение,

3-4- то же другой рукой.

Спина прямая, руки в локтях не сгибать, удерживать друг с другом мяч, стараясь не уронить

- одновременно правую руку вверх, потом левую,

- отведение правую руку одновременно в сторону назад с поворотом корпуса, потом левую,

- наклон вперед одновременно, касание правой рукой правого носка, потом левой.

Стоя. Одновременный хват за мяч обеими руками.

1- одновременно в одну сторону поворот кругом, мяч через верх,

2- исходное положение,

3-4 – в другую сторону.

Выполнять поворот кругом одновременно, не опуская мяч из рук

- поворот кругом одновременно,

- поворот кругом поочередно.

Стоя лицом друг к другу.

1- отведение правой ноги назад, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

2- исходной положение,

3- отведение левой ноги, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

4- передать мяч из рук в руки.

При отведении ноги назад спину удерживать прямо, мяч не терять из рук, при передачи не бросать мяч.

- выполнять отведение ноги назад прыжком и прыжком вернуться в исходное положение,
- варьировать движение ноги в разные стороны (как прямой, так и согнутой в колене),

К движениям ноги добавлять наклоны вперед, касанием мяча о пол. И прочее. Стоя спиной друг к другу. Хват одновременно мяча сверху двумя руками.

- 1- шаг в одну сторону,
- 2- наклон в сторону шага,
- 3- выпрямиться,
- 4 – исходное положение.

Удерживаем мяч максимально высоко, спина прямая, выполнять упражнение одновременно.

- шаг в одну сторону, наклон в сторону шага, исходное положение,
- шаг в одну сторону, наклон в сторону исходного положения, исходное положение,
- шаг в разные друг от друга стороны, исходное положение,
- мах ногой в одну сторону одновременно левой, потом правой ногой,
- мах ногой в разные стороны друг от друга,
- махи вперед с теми же вариантами,
- махи согнутой ногой в колени,
- шаг вперед одновременно прогнуться в спине,
- шаг вперед разноименно и пр.

Стоя боком друг к другу. Удерживать мяч одновременно на вытянутую руку, второй рукой в сторону.

- 1- наклон в сторону мяча, касание,
- 2- исходное положение,
- 3- присед,
- 4- исходное положение.

Спину удерживать прямо, руки на уровне плеча прямые

- выполнять на 8 счетов со сменой стороны,
- одновременное выполнение,
- поочередное выполнение.
- добавлять движения ногами.

Сидя на полу, лицом друг к другу, ноги вытянуты вперед прямые, стопы на расстоянии полуметра. Друг от друга до 3 метров

Перекатывать мяч друг другу

Четкие перекаты мяча партнеру

- перекаты с добавлением вращения вокруг своей оси

Сидя на полу в упоре сидя сзади лицом друг к другу на расстоянии до 3 метров.

Перекатывать мяч друг к другу ногой.

Резких движений не делать, перекаты мяча без усиленных отталкиваний, стараться выполнять четкие передачи.

- правой ногой,



- левой ногой,
- поочередно.

В упоре лежа лицом друг к другу

Перекатывать мяч руками.

Таз не опускать и не поднимать, сохранять корпус прямо. Передачи стараться делать четкими.

- левой рукой,
- правой рукой,
- поочередно.

Сидя лицом друг к другу, ноги врозь, стопы соединить. Хват мяча одновременно на вытянутые руки.

Тянуть партнера вперед, отклонив спину назад, потом наоборот.

Колени не сгибать, при наклоне спина прямая, подбородок приподнят. Сильно не тянуть, чтобы не повредить и не растянуть внутренние мышцы бедра.

- наклон друг к другу, мяч поднимать вверх.

Сидя лицом друг к другу ноги вместе согнуты в колене, мяч зажать одновременно стопами, упор руками сзади.

- 1- одновременно поднимать мяч вверх до полного выпрямления ног,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Спина прямая, подбородок приподнят, ноги выпрямить в коленях, мяч удерживать прямыми ногами.

- поднять, удерживая мяч на вису одновременно обеими ногами, отвести одну ногу, привести, опустить мяч,
- отведение одновременной ногой,
- отведение разноименной ногой.

И прочее.

Лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Хват мяча одновременно спереди двумя руками.

- 1- подъем мяча максимально вверх,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Напряжение мышц спины, ноги прямые, руки в локтях не сгибать, приподнимать подбородок.

- передача мяча партнеру, отведение рук в сторону (за голову, опустить вниз к бедру),
- хват за мяч одновременно, приподняв голову и руки, отведение и приведение приподнятых ног в сторону (колени прямые, колени согнуты).

И прочее.

Лежа на спине ногами друг к другу, руки под таз ладонями в пол, мяч зажат стопами у одного, ноги слегка согнуты в коленях

- 1- поднять мяч и привести ноги на 90 градусов вверх,
- 2- опустить мяч,
- 3- поднять корпус,

4- переложить мяч партнеру в его стопы.

Не допускать подъем спины во время опускания мяча, в то время как выполняющий поднимает спину, второй опускается в исходное положение и ожидает мяча, чтобы зажать стопами. При опускании мяча ноги не бросать, а придерживать за счет мышц живота.

- подъем мяча до пола на 180 градусов.

Лечь на пол, на спину ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок. Мяч подложить под лопатки, голова приподнята над полом

Выпрямляя колени прокатываться на мяче вверх и вниз, не опуская голову на пол

Ровными плавными движениями прокатываться по мячу на спине, удерживая мяч посередине оси спины до шеи и до поясницы.

- удерживать мяч под лопатками, локти сомкнуть впереди, опустить и коснуться пола.

Мини игра «арбузы»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Передавать мяч против часовой стрелки каждому участнику по кругу.

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

Мини игра «шахматная доска»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Выполнять передачу мяча человеку, который стоит правее напротив стоящего «зигзагом»

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №50**

**Тема:** «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** гантели, обруч, мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

## ***Общеразвивающие упражнения с мячом в парах на уроках по спортивным играм***

1-Передача мяча партнеру с наклоном вперед,

2-выпрямиться, опустить руки,

3-4 то же самое с передачей мяча обратно

При передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- расстояние до 1.5 м,

- расстояние более 1.5 м.

Стоя лицом друг к другу на расстоянии до 1.5

1-прокрутить мяч вокруг своей оси в области живота,

2-передать мяч партнеру с наклоном на вытянутых руках,

3-4 – то же самое с передачей мяча обратно

При прокручивании мяча вокруг себя стараться не уронить мяч, при передаче спину наклонить на 90 градусов, подбородок приподнят, локти и колени прямые.

- прокручивание мяча в области живота,

- прокручивание мяча в области шеи,

- прокручивание мяча в области колен.

Стоя. Прижать мяч на вытянутых руках одновременно, пальцы вверх.

1-одновременно поднять правую руку вверх,

2-опустить в исходное положение,

3-4- то же другой рукой.

Спина прямая, руки в локтях не сгибать, удерживать друг с другом мяч, стараясь не уронить

- одновременно правую руку вверх, потом левую,

- отведение правую руку одновременно в сторону назад с поворотом корпуса, потом левую,

- наклон вперед одновременно, касание правой рукой правого носка, потом левой.

Стоя. Одновременный хват за мяч обеими руками.

1- одновременно в одну сторону поворот кругом, мяч через верх,

2- исходное положение,

3-4 – в другую сторону.

Выполнять поворот кругом одновременно, не опуская мяч из рук

- поворот кругом одновременно,

- поворот кругом поочередно.

Стоя лицом друг к другу.

1- отведение правой ноги назад, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

2- исходной положение,

3- отведение левой ноги, прокрутить мяч вокруг колена спереди,

4- передать мяч из рук в руки.

При отведении ноги назад спину удерживать прямо, мяч не терять из рук, при передачи не бросать мяч.

- выполнять отведение ноги назад прыжком и прыжком вернуться в исходное положение,
- варьировать движение ноги в разные стороны (как прямой, так и согнутой в колене),

К движениям ноги добавлять наклоны вперед, касанием мяча о пол. И прочее. Стоя спиной друг к другу. Хват одновременно мяча сверху двумя руками.

- 1- шаг в одну сторону,
- 2- наклон в сторону шага,
- 3- выпрямиться,
- 4 – исходное положение.

Удерживаем мяч максимально высоко, спина прямая, выполнять упражнение одновременно.

- шаг в одну сторону, наклон в сторону шага, исходное положение,
- шаг в одну сторону, наклон в сторону исходного положения, исходное положение,
- шаг в разные друг от друга стороны, исходное положение,
- мах ногой в одну сторону одновременно левой, потом правой ногой,
- мах ногой в разные стороны друг от друга,
- махи вперед с теми же вариантами,
- махи согнутой ногой в колени,
- шаг вперед одновременно прогнуться в спине,
- шаг вперед разноименно и пр.

Стоя боком друг к другу. Удерживать мяч одновременно на вытянутую руку, второй рукой в сторону.

- 1- наклон в сторону мяча, касание,
- 2- исходное положение,
- 3- присед,
- 4- исходное положение.

Спину удерживать прямо, руки на уровне плеча прямые

- выполнять на 8 счетов со сменой стороны,
- одновременное выполнение,
- поочередное выполнение.
- добавлять движения ногами.

Сидя на полу, лицом друг к другу, ноги вытянуты вперед прямые, стопы на расстоянии полуметра. Друг от друга до 3 метров

Перекатывать мяч друг другу

Четкие перекаты мяча партнеру

- перекаты с добавлением вращения вокруг своей оси

Сидя на полу в упоре сидя сзади лицом друг к другу на расстоянии до 3 метров.

Перекатывать мяч друг к другу ногой.

Резких движений не делать, перекаты мяча без усиленных отталкиваний, стараться выполнять четкие передачи.

- правой ногой,

- левой ногой,
- поочередно.

В упоре лежа лицом друг к другу

Перекатывать мяч руками.

Таз не опускать и не поднимать, сохранять корпус прямо. Передачи стараться делать четкими.

- левой рукой,
- правой рукой,
- поочередно.

Сидя лицом друг к другу, ноги врозь, стопы соединить. Хват мяча одновременно на вытянутые руки.

Тянуть партнера вперед, отклонив спину назад, потом наоборот.

Колени не сгибать, при наклоне спина прямая, подбородок приподнят. Сильно не тянуть, чтобы не повредить и не растянуть внутренние мышцы бедра.

- наклон друг к другу, мяч поднимать вверх.

Сидя лицом друг к другу ноги вместе согнуты в колене, мяч зажать одновременно стопами, упор руками сзади.

- 1- одновременно поднимать мяч вверх до полного выпрямления ног,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Спина прямая, подбородок приподнят, ноги выпрямить в коленях, мяч удерживать прямыми ногами.

- поднять, удерживая мяч на вису одновременно обеими ногами, отвести одну ногу, привести, опустить мяч,
- отведение одновременной ногой,
- отведение разноименной ногой.

И прочее.

Лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Хват мяча одновременно спереди двумя руками.

- 1- подъем мяча максимально вверх,
- 2- опустить,
- 3-4 – то же.

Напряжение мышц спины, ноги прямые, руки в локтях не сгибать, приподнимать подбородок.

- передача мяча партнеру, отведение рук в сторону (за голову, опустить вниз к бедру),
- хват за мяч одновременно, приподняв голову и руки, отведение и приведение приподнятых ног в сторону (колени прямые, колени согнуты).

И прочее.

Лежа на спине ногами друг к другу, руки под таз ладонями в пол, мяч зажат стопами у одного, ноги слегка согнуты в коленях

- 1- поднять мяч и привести ноги на 90 градусов вверх,
- 2- опустить мяч,
- 3- поднять корпус,

4- переложить мяч партнеру в его стопы.

Не допускать подъем спины во время опускания мяча, в то время как выполняющий поднимает спину, второй опускается в исходное положение и ожидает мяча, чтобы зажать стопами. При опускании мяча ноги не бросать, а придерживать за счет мышц живота.

- подъем мяча до пола на 180 градусов.

Лечь на пол, на спину ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок. Мяч подложить под лопатки, голова приподнята над полом

Выпрямляя колени прокатываться на мяче вверх и вниз, не опуская голову на пол

Ровными плавными движениями прокатываться по мячу на спине, удерживая мяч посередине оси спины до шеи и до поясницы.

- удерживать мяч под лопатками, локти сомкнуть впереди, опустить и коснуться пола.

Мини игра «арбузы»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Передавать мяч против часовой стрелки каждому участнику по кругу.

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

Мини игра «шахматная доска»

Класс выстраивается в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 3 метров.

Выполнять передачу мяча человеку, который стоит правее напротив стоящего «зигзагом»

Передавать мяч точнее, избегать резких и сильных бросков, выполнять передачу мяча только в том случае, если принимающий готов принять, вытянув руки.

- по часовой стрелке,

- против часовой стрелки,

- прибавлять количество мячей в кругу (до 1 мяча на двоих).

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №51**

**Тема:** «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом

(подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** турник, шведская стенка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Варианты хвата:**

Прямой. Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.

Обратный. Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.

Разнохват. Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

Узкий. Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.

Широкий. Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.

Параллельный. Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

### **Примерный план.**

#### **Понедельник**

Выполните 5 подходов подтягиваний на турнике на максимальное количество повторений. Хват — классический, прямой. Пауза между сетами — 1,5–2 минуты.

#### **Вторник**

Тренировка по системе «пирамида». Сделайте 1 подтягивание, отдохните 10 секунд, сделайте 2 подтягивания, отдохните 20 секунд, сделайте 3 подтягивания, отдохните 30 секунд.

Продолжайте в таком режиме, пока не дойдете до максимального количества повторений в сете. После этого отдохните 1 минуту и сделайте еще один подход до отказа.

#### **Среда**

Экспериментально определите для себя количество повторений, с которым сможете сделать 9 сетов. Проведите тренировку, меняя ширину хвата через каждые 3 подхода: широкий, средний, узкий.

Отдых между подходами — 1 минута. Важно, чтобы количество подтягиваний в каждом сете было одинаковым.

## Четверг

В предыдущий день вы определили количество повторений в сете. Теперь сделайте максимальное количество подходов (желательно более 9), меняя ширину хвата каждые 3 сета. Отдых — 60 секунд. Каждую неделю добавляйте в подход по 1 повторению.

## Пятница

Оцените 4 предыдущих занятия и определите для себя самое сложное. Именно его и выполните в этот день.

## Заключение

Подготовленным спортсменам, подтягивающимся по 8–10 повторений за сет, через 4–5 недель выполнения данной программы удастся сделать не менее 20 подтягиваний. Главное — регулярность и стремление к результату.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №52

**Тема:** «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** турник, шведская стенка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

## Содержание работы

### Варианты хвата:

Прямой. Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.

Обратный. Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.

Разнохват. Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

Узкий. Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.



**Широкий.** Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.

**Параллельный.** Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

### **Примерный план.**

#### **Понедельник**

Выполните 5 подходов подтягиваний на турнике на максимальное количество повторений. Хват — классический, прямой. Пауза между сетами — 1,5–2 минуты.

#### **Вторник**

Тренировка по системе «пирамида». Сделайте 1 подтягивание, отдохните 10 секунд, сделайте 2 подтягивания, отдохните 20 секунд, сделайте 3 подтягивания, отдохните 30 секунд.

Продолжайте в таком режиме, пока не дойдете до максимального количества повторений в сете. После этого передохните 1 минуту и сделайте еще один подход до отказа.

#### **Среда**

Экспериментально определите для себя количество повторений, с которым сможете сделать 9 сетов. Проведите тренировку, меняя ширину хвата через каждые 3 подхода: широкий, средний, узкий.

Отдых между подходами — 1 минута. Важно, чтобы количество подтягиваний в каждом сете было одинаковым.

#### **Четверг**

В предыдущий день вы определили количество повторений в сете. Теперь сделайте максимальное количество подходов (желательно более 9), меняя ширину хвата каждые 3 сета. Отдых — 60 секунд. Каждую неделю добавляйте в подход по 1 повторению.

#### **Пятница**

Оцените 4 предыдущих занятия и определите для себя самое сложное. Именно его и выполните в этот день.

## Заключение

Подготовленным спортсменам, подтягивающимся по 8–10 повторений за сет, через 4–5 недель выполнения данной программы удастся сделать не менее 20 подтягиваний. Главное — регулярность и стремление к результату.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №53

**Тема:** «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** турник, шведская стенка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

## Содержание работы

### Варианты хвата:

**Прямой.** Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.

**Обратный.** Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.

**Разнохват.** Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

**Узкий.** Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.

**Широкий.** Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.

**Параллельный.** Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

### Примерный план.

#### Понедельник

Выполните 5 подходов подтягиваний на турнике на максимальное количество повторений. Хват — классический, прямой. Пауза между сетами — 1,5–2 минуты.

## Вторник

Тренировка по системе «пирамида». Сделайте 1 подтягивание, отдохните 10 секунд, сделайте 2 подтягивания, отдохните 20 секунд, сделайте 3 подтягивания, отдохните 30 секунд.

Продолжайте в таком режиме, пока не дойдете до максимального количества повторений в сете. После этого отдохните 1 минуту и сделайте еще один подход до отказа.

## Среда

Экспериментально определите для себя количество повторений, с которым сможете сделать 9 сетов. Проведите тренировку, меняя ширину хвата через каждые 3 подхода: широкий, средний, узкий.

Отдых между подходами — 1 минута. Важно, чтобы количество подтягиваний в каждом сете было одинаковым.

## Четверг

В предыдущий день вы определили количество повторений в сете. Теперь сделайте максимальное количество подходов (желательно более 9), меняя ширину хвата каждые 3 сета. Отдых — 60 секунд. Каждую неделю добавляйте в подход по 1 повторению.

## Пятница

Оцените 4 предыдущих занятия и определите для себя самое сложное. Именно его и выполните в этот день.

## Заключение

Подготовленным спортсменам, подтягивающимся по 8–10 повторений за сет, через 4–5 недель выполнения данной программы удастся сделать не менее 20 подтягиваний. Главное — регулярность и стремление к результату.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №54**

**Тема:** «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** турник, шведская стенка

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

## **Содержание работы**

### **Варианты хвата:**

**Прямой.** Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.

**Обратный.** Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.

**Разнохват.** Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

**Узкий.** Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.

**Широкий.** Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.

**Параллельный.** Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

### **Примерный план.**

#### **Понедельник**

Выполните 5 подходов подтягиваний на турнике на максимальное количество повторений. Хват — классический, прямой. Пауза между сетями — 1,5–2 минуты.

#### **Вторник**

Тренировка по системе «пирамида». Сделайте 1 подтягивание, отдохните 10 секунд, сделайте 2 подтягивания, отдохните 20 секунд, сделайте 3 подтягивания, отдохните 30 секунд.

Продолжайте в таком режиме, пока не дойдете до максимального количества повторений в сете. После этого отдохните 1 минуту и сделайте еще один подход до отказа.

#### **Среда**

Экспериментально определите для себя количество повторений, с которым сможете сделать 9 сетов. Проведите тренировку, меняя ширину хвата через каждые 3 подхода: широкий, средний, узкий.

Отдых между подходами — 1 минута. Важно, чтобы количество подтягиваний в каждом сете было одинаковым.

#### Четверг

В предыдущий день вы определили количество повторений в сете. Теперь сделайте максимальное количество подходов (желательно более 9), меняя ширину хвата каждые 3 сета. Отдых — 60 секунд. Каждую неделю добавляйте в подход по 1 повторению.

#### Пятница

Оцените 4 предыдущих занятия и определите для себя самое сложное. Именно его и выполните в этот день.

#### Заключение

Подготовленным спортсменам, подтягивающимся по 8–10 повторений за сет, через 4–5 недель выполнения данной программы удастся сделать не менее 20 подтягиваний. Главное — регулярность и стремление к результату.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №55**

**Тема:** «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силы»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

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

Основная часть

#### 1. Упражнение на развитие бицепса.

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

#### 2. Упражнение для укрепления трицепса

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

#### 3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

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

#### 5. Развитие широчайших мышц спины.

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

#### 6. Развитие мускулатуры плеча.

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

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

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

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

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

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

**Тема:** «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.  
Упражнения на развитие силы»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №57**

**Тема:** «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силы»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

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

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

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

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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



### 3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

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

#### 5. Развитие широчайших мышц спины.

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

#### 6. Развитие мускулатуры плеча.

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

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

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

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №58**

**Тема:** «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силы»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

Разминка

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

#### Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №59**

**Тема:** : «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** прикладные материалы

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения на расслабление и напряжение для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Примерный комплекс.

1. исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
3. и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
4. и.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
5. и.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
6. и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.

7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3-4 – быстрый, 1-2 – медленный.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №60**

**Тема:** : «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** прикладные материалы

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения на расслабление и напряжение для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Примерный комплекс.

1. исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

3. и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.

4. и.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

5. и.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
6. и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.
7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3 -4 – быстрый, 1-2 – медленный.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №61**

**Тема:** : «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** прикладные материалы

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения на расслабление и напряжение для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Примерный комплекс.

1. исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

3. и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
4. и.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
5. и.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
6. и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.
7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3 -4 – быстрый, 1-2 – медленный.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №62**

**Тема:** : «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** прикладные материалы

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения на расслабление и напряжение для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Примерный комплекс.

1. исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
3. и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
4. и.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
5. и.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
6. и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.
7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3 -4 – быстрый, 1-2 – медленный.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №63**

**Тема:** : «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** прикладные материалы

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы

физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения на расслабление и напряжение для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Примерный комплекс.

1. исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
3. и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
4. и.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
5. и.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
6. и.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.
7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3 -4 – быстрый, 1-2 – медленный.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №64**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры



**Справочный материал Учебник по Физической культуре.**

### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №65**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал Учебник по Физической культуре.**

### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №66**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал Учебник по Физической культуре.**

### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №67**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №68**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.

5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №69**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №70**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.

8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №71**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №72**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №73**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №74**

**Тема:** «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** тренажеры

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Комплекс упражнений для тренажерного зала

1. Работа на кардиотренажёре. Это [разминка](#) и [кардиотренинг](#).
2. Подтягивания коленей к груди сидя. Упражнение для мышц пресса.
3. Приседания со штангой. Базовая тренировка всего тела, особенно ног.
4. Жим штанги лёжа. Тренировка мышц груди, плечевого пояса, трицепсов.
5. Вертикальная тяга в тренажёре. Тренировка широчайших мышц спины и бицепсов.
6. Жим штанги стоя. Тренировка дельтовидных мышц.
7. Сгибания рук со штангой. Тренировка бицепсов и мышц предплечий.
8. Втягивания живота. Тренировка мышц пресса. Особенно полезно для того, чтобы убрать живот.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №75**

**Тема:** «Отработка техники перемещений, стойки, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

## **Справочный материал Учебник по Физической культуре.**

### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

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

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки: остановка прыжком.

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

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

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

#### **Возможные ошибки**

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки:  
- остановка прыжком.

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

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

1. остановка прыжком.

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №76**

**Тема:** «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

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

**Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги,



согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

2. остановка прыжком.

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №77**

**Тема:** «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки: остановка прыжком.

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

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

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

#### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки:

- остановка прыжком.

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

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

перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

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

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

3. остановка прыжком.

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №78**

**Тема:** «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

## **Порядок выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

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

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.  
Остановки: остановка прыжком.

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

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

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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

4. остановка прыжком.

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №79**

**Тема:** «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

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

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

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью.

Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).



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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки волейбол

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

5. остановка прыжком.

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №80**

**Тема:** «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №81**

**Тема:** «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

## **Порядок выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу  
справа.

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №82**

**Тема:** «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги

возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод

"по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №83**

**Тема:** «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

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



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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со

временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №85**

**Тема:** «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-

медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

**Применить полученные данные в учебной игре**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №86**

**Тема:** «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

**Применить полученные данные в учебной игре**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №87**

**Тема:** «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется

взрывной перекаат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

**Применить полученные данные в учебной игре**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №88**

**Тема:** «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

**Применить полученные данные в учебной игре**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №89**

**Тема:** «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Учебная игра и судейство**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №90**

**Тема:** «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Учебная игра и судейство**

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №91**

**Тема:** «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Учебная игра и судейство**

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №92**

**Тема:** «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Учебная игра и судейство**

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №93**

**Тема:** «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**1.Разминка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

1. одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №94**

**Тема:** «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

## **Содержание работы**

### **1.Разминка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.3.Передача мяча двумя руками снизу** применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию. Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Основная фаза: маховым

движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

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

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

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

1. одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)** **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №95**

**Тема:** «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

##### **1.Разминка**

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

1. одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №96**

**Тема:** «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

##### **1.Выполнить разминку**

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

**Тактические действия в защите.**

**Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

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

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

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

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

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

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

Личная защита в области штрафного броска.

3.Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №97**

**Тема:** «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

## Содержание работы

### 1.Выполнить разминку

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

**Тактические действия в защите.**

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

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

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

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

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

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

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

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

Личная защита в области штрафного броска.

3.Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

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

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

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №98**

**Тема:** «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

#### **Содержание работы**

##### **1.Выполнить разминку**

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

**Тактические действия в защите.**

**Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

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

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

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

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

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

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

Личная защита в области штрафного броска.

3. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

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

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

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №99**

**Тема:** «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.

Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку.**

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

• **Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.**

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

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

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

11. «Баскетбол – игра гигантов».

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

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами»  
**2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.**  
Обучение ведению мяча на месте.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №100**

**Тема:** «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.

Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку.**

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

- **Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.**

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

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

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

13. «Баскетбол – игра гигантов».

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

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

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

Игра состоит из

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

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

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

Обучение ведению мяча на месте.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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

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



**Тема:** «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу  
**Цель:** общеразвивающие упражнения  
**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку.**

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

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

###### **1) Встречная эстафета:**

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот

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

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

##### **15. «Баскетбол – игра гигантов».**

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

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

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

Игра состоит из

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

игры выполняются штрафные броски «гигантами»

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

Обучение ведению мяча на месте.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №102**

**Тема:** «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

### **Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Продолжить обучение броскам по кольцу**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **2.2 Освоить Финты.**

#### **Обманные движения, финты**

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и

заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

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

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

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №103**

**Тема:** «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**2. Продолжить обучение броскам по кольцу**

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

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

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

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия

опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

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

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

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

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

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

### **2.2 Освоить Финты.**

#### **Обманные движения, финты**

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

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

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

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №104**

**Тема:** «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Продолжить обучение броскам по кольцу**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **2.2 Освоить Финты.**

#### **Обманные движения, финты**

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

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

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №105**

**Тема:** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Разминка**

**Учебная игра**

**Судейство**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №106**

**Тема:** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Разминка**

**Учебная игра**

**Судейство**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №107**

**Тема:** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Разминка**

**Учебная игра**

**Судейство**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №108**



**Тема:** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Разминка**

**Учебная игра**

**Судейство**

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №109**

**Тема:** «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»

**Цель:** общеразвивающие упражнения

**Оборудование:** мяч

**Справочный материал** Учебник по Физической культуре.

**Содержание работы**

**Разминка**

**Учебная игра**

**Судейство**

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные учебные издания:**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>
3. 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>

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

4. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета Росс

### **Дополнительные источники**

8. <http://voenn.info/fizp.shtml> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).