


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Саратовский государственный  
технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



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

**по дисциплине**  
**СГЦ.04 «Физическая культура»**  
**специальности**  
**21.02.19 Землеустройство**

Методические указания рассмотрены  
на заседании цикловой методической  
комиссии технических специальностей  
Председатель ЦМК  Е.Э.Воеводина

Саратов 2024

## Пояснительная записка.

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 21.02.19 «Землеустройство», соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

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

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

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является:

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Перечень практических занятий**

### **Практическое занятие 1**

Тема: Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения

### **Практическое занятие 2**

Тема: Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения

### **Практическое занятие 3**

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м

### **Практическое занятие 4**

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м

### **Практическое занятие 5**

Тема: Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции

### **Практическое занятие 6**

Тема: Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции

### **Практическое занятие 7**

Тема: Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м

### **Практическое занятие 8**

Тема: Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м

### **Практическое занятие 9**

Тема: Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м

### **Практическое занятие 10**

Тема: Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м

### **Практическое занятие 11**

Тема: Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м

### **Практическое занятие 12**

Тема: Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м

### **Практическое занятие 13**

Тема: Кроссовый бег 2000-3000 м

### **Практическое занятие 14**

Тема: Кроссовый бег 2000-3000 м

### **Практическое занятие 15**

Тема: Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»

### **Практическое занятие 16**

Тема: Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»

### **Практическое занятие 17**

Тема Бег 100 м. Прыжок в длину с места

### **Практическое занятие 18**

Тема Бег 100 м. Прыжок в длину с места

### **Практическое занятие 19**

Тема: Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»

### **Практическое занятие 20**

Тема: Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»

### **Практическое занятие 21**

Тема: Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»

### **Практическое занятие 22**

Тема: Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»

### **Практическое занятие 23**

Тема: Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»

### **Практическое занятие 24**

Тема: Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»

### **Практическое занятие 25**

Тема: Метание гранаты. Бег 500-1000 м

### **Практическое занятие 26**

Тема: Метание гранаты. Бег 500-1000 м

### **Практическое занятие 27**

Тема: Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»

### **Практическое занятие 28**

Тема: Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»

### **Практическое занятие 29**

Тема: Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»

### **Практическое занятие 30**

Тема: Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»

### **Практическое занятие 31**

Тема: Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»

### **Практическое занятие 32**

Тема: Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»

### **Практическое занятие 33**

Тема: Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска

### **Практическое занятие 34**

Тема: Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска

### **Практическое занятие 35**

Тема: Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска

### **Практическое занятие 36**

Тема Индивидуальная и командная тактика игры в защите

### **Практическое занятие 37**

Тема: Индивидуальная и командная тактика игры в защите

### **Практическое занятие 38**

Тема: Индивидуальная и командная тактика игры в нападении

### **Практическое занятие 39**

Тема: Индивидуальная и командная тактика игры в нападении

### **Практическое занятие 40**

Тема: Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство

### **Практическое занятие 41**

Тема: Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство

### **Практическое занятие 42**

Тема: Учебная игра. Судейство

### **Практическое занятие 43**

Тема: Учебная игра. Судейство

### **Практическое занятие 44**

Тема: Учебная игра. Судейство

### **Практическое занятие 45**

Тема: Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.

### **Практическое занятие 46**

Тема: Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.

### **Практическое занятие 47**

Тема: Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.

### **Практическое занятие 48**

Тема: Правила игры. Учебная игра.

### **Практическое занятие 49**

Тема: Правила игры. Учебная игра.

### **Практическое занятие 50**

Тема: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху

### **Практическое занятие 51**

Тема: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху

### **Практическое занятие 52**

Тема: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу

### **Практическое занятие 53**

Тема: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу

### **Практическое занятие 54**

Тема: Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

### **Практическое занятие 55**

Тема: Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

### **Практическое занятие 56**

Тема: Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

### **Практическое занятие 57**

Тема: Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

### **Практическое занятие 58**

Тема: Совершенствование техники видов нападающего удара

### **Практическое занятие 59**

Тема: Совершенствование техники видов нападающего удара

### **Практическое занятие 60**

Тема: Совершенствование техники видов нападающего удара

### **Практическое занятие 61**

Тема: Совершенствование техники видов блокирования

### **Практическое занятие 62**

Тема: Совершенствование техники видов блокирования

### **Практическое занятие 63**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

### **Практическое занятие 64**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

### **Практическое занятие 65**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

### **Практическое занятие 66**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

### **Практическое занятие 67**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите

### **Практическое занятие 68**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите

### **Практическое занятие 69**

Тема: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите

### **Практическое занятие 70**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

### **Практическое занятие 71**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

### **Практическое занятие 72**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

### **Практическое занятие 73**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

### **Практическое занятие 74**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

### **Практическое занятие 75**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

### **Практическое занятие 76**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

### **Практическое занятие 77**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

### **Практическое занятие 78**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

### **Практическое занятие 79**



Тема: . ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка

### **Практическое занятие 80**

Тема: . ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка

### **Практическое занятие 81**

Тема: Упражнения с отягощениями. Развитие силы.

### **Практическое занятие 82**

Тема: Упражнения с отягощениями. Развитие силы.

### **Практическое занятие 83**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

### **Практическое занятие 84**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

### **Практическое занятие 85**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

### **Практическое занятие 86**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

### **Практическая работа №1.**

Тема Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения

**Техника беговых упражнений**

**Цель:**

*1.Популяризация легкой атлетики*

*2.Основные виды беговых техник. Спринт, стайерский бег, марафон.*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ комплекс**

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

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

### **Практическая работа №2.**

Тема Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения

## **Техника беговых упражнений**

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ комплекс**

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

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

## **Практическая работа №3.**

**Тема:** Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **2. Выполнение низкого старта**

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

#### **По команде «На старт!»:**

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

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

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;

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

#### **Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

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

#### **3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью. Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).**

#### **Практическая работа №4.**

**Тема:** Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м

**Цель:**

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

**Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

##### **2.Выполнение низкого старта**

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

**По команде «На старт!»:**

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

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

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

**Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

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

**3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью. Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).**

### **Практическая работа №5.**

**Тема:** Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции

**Цель:**

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

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

#### **2.1. Тренировка**

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

### **Практическая работа №6.**

**Тема:** Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции

**Цель:**

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

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

**2.1. Тренировка**

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

**Практическая работа №7.**

**Тема:** Воспитание общей выносливости. Техника бега длинные дистанции. Бег 2000-3000 м

***Цель:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике равномерного бега на 2000 метров
3. Обучение технике бега на 3000 метров

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

**2.1. Тренировка**

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

**Практическая работа №8.**

**Тема:** Воспитание общей выносливости. Техника бега длинные дистанции. Бег 2000-3000 м

***Цель:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике равномерного бега на 2000 метров
3. Обучение технике бега на 3000 метров

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1. Тренировка**

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

## **Практическое занятие 9**

Тема: Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м

### **Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение кроссового бега

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

#### **2.Выполнение кроссового бега**

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

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

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

движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

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

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

## Практическое занятие 10

Тема: Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м

### **Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение кроссового бега

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ в парах:**

#### **2.Выполнение кроссового бега**

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

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

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

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное



отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

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

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

## **Практическое занятие 11**

Тема: Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м

### ***Цель:***

- 1. Популяризация легкой атлетики*
- 2. Обучение кроссового бега*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

#### **2.Выполнение челночного бега**

### **Техника выполнения челночного бега**

Техника выполнения:

Занимают исходную позицию. Одну ногу выставляют вперед и переносят на нее центр тяжести. Отводят руку назад. Корпус наклоняют вперед  
Во время старта делают максимальное усилие толчковой ногой. Набирают максимальную скорость самые первые секунды  
Подбегают к отметке, перемещают центр тяжести назад. Главное, правильно рассчитать нужный момент, поскольку скорость должна снижаться именно при достижении данной точки  
Когда нужная отметка достигнута, корпус наклоняют в сторону поворота и выполняют разворот ровно на 180 градусов  
Повторяют вышеперечисленные действия по несколько раз  
На последнем отрезке, когда уже не требуется выполнять торможения, стараясь максимально ускориться. Это позволит выиграть несколько секунд при завершении бега

3х10 – эта дистанция для учеников начальной школы и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно

4х9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе

10х10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах. Вот где настоящее испытание ловкости и координации!

## **Практическое занятие 12**

Тема: Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м

### ***Цель:***

- 1. Популяризация легкой атлетики*
- 2. Обучение кроссового бега*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

#### **2.Выполнение челночного бега**

### **Техника выполнения челночного бега**

Техника выполнения:

Занимают исходную позицию. Одну ногу выставляют вперед и переносят на нее центр тяжести. Отводят руку назад. Корпус наклоняют вперед

Во время старта делают максимальное усилие толчковой ногой. Набирают максимальную скорость самые первые секунды

Подбегают к отметке, перемещают центр тяжести назад. Главное, правильно рассчитать нужный момент, поскольку скорость должна снижаться именно при достижении данной точки

Когда нужная отметка достигнута, корпус наклоняют в сторону поворота и выполняют разворот ровно на 180 градусов

Повторяют вышеперечисленные действия по несколько раз

На последнем отрезке, когда уже не требуется выполнять торможения, стараясь максимально ускориться. Это позволит выиграть несколько секунд при завершении бега

3х10 – эта дистанция для учеников начальной школы и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно

4х9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе

10х10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах. Вот где настоящее испытание ловкости и координации!

### **Практическое занятие 13**

Тема: Кроссовый бег 2000-3000 м

#### ***Цель:***

- 1. Популяризация легкой атлетики*
- 2. Обучение кроссового бега*

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

##### **ОРУ в парах:**

##### **2.Выполнение кроссового бега**

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

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

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

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом  $50-55^{\circ}$  и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При

этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

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

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

## **Практическое занятие 14**

Тема: Кроссовый бег 2000-3000 м

### ***Цель:***

- 1. Популяризация легкой атлетики*
- 2. Обучение кроссового бега*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ в парах:**

#### **2.Выполнение кроссового бега**

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

**Старт и стартовый разгон.** В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более

быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

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

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

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

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и **Финиширование.** Переход к

финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению свободны.

## **Практическое занятие 15**

Тема: Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»

### ***Цель:***

1. *Популяризация легкой атлетики*
2. *Обучение технике прыжка в длину с места*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнение разминки**

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

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайтесь коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

Отталкивание.

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайтесь коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

## **Практическое занятие 16**

Тема: Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»

### ***Цель:***

1. *Популяризация легкой атлетики*
2. *Обучение технике прыжка в длину с места*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнение разминки**

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

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайтесь коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.



### Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

### Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

## **Практическая работа №17.**

**Тема:** «Бег 100м. Прыжок в длину с места»

### ***Цель:***

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

### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**2.Прыжок в длину с места**

**3.Бег 100м**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **Практическая работа №18.**

**Тема:** «Бег 100м. Прыжок в длину с места»

**Цель:**

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

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**2.Прыжок в длину с места**

**3.Бег 100м**

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.

### **Практическое занятие 19**

**Тема:** Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»

**Цель:**

1. Эстафетный бег
2. Тест Купера

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**2.Передача палочки в эстафете**

Эстафетная палочка должна находиться в руках участников команды от старта и до финиша. При этом существует правило, согласно которому передача осуществляется **из правой руки в левую, а из левой в правую**. Таким образом, с палочкой в правой руке бегут 1 и 3, а в левой 2 и 4 этапы.

Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется.

### **3.Беговой тест Купера на 12 минут.**

Именно данный вид нагрузки на организм был выбран из-за того что во время интенсивного бега используется много кислорода и работает практически все мышечные группы человеческого тела. Кроме этого в этом тесте также задействуется опорно-двигательная система, дыхательная и сердечно-сосудистая. Бег проводится в течение 12 минут, потому что за этот срок у большинства людей наступает кислородное голодание и организм начинает ослабевать.

Структура выполнения теста Купера Перед тем как начинать проводить тест Купера, следует хорошо разогреть тело при помощи простой разминки.

Обычные для такой задачи упражнения – это легкий бег, растяжка, махи конечностями, выпады и подобное. После того как тело достаточно разогрето, необходимо подготовиться к бегу и занять положение на стартовой линии.

Главная задача теста – определить, какое количество метров сможет пробежать за 12 минут. Дистанцию лучше преодолевать на ровной местности без неровностей, которые могли бы ухудшить результаты. Покрытие лучше выбрать асфальтированное либо специальные беговые дорожки на стадионе.

## **Практическое занятие 20**

Тема: Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»

### **Цель:**

1. Эстафетный бег
2. Тест Купера

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнение разминки**

#### **2Передача палочки в эстафете**

Эстафетная палочка должна находиться в руках участников команды от старта и до финиша. При этом существует правило, согласно которому передача осуществляется **из правой руки в левую, а из левой в правую**. Таким образом, с палочкой в правой руке бегут 1 и 3, а в левой 2 и 4 этапы.

Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется.

### **3.Беговой тест Купера на 12 минут.**

Именно данный вид нагрузки на организм был выбран из-за того что во время интенсивного бега используется много кислорода и работает практически все мышечные группы человеческого тела. Кроме этого в этом тесте также задействуется опорно-двигательная система, дыхательная и сердечно-сосудистая. Бег проводится в течение 12 минут, потому что за этот срок у большинства людей наступает кислородное голодание и организм начинает ослабевать.

Структура выполнения теста Купера Перед тем как начинать проводить тест Купера, следует хорошо разогреть тело при помощи простой разминки.

Обычные для такой задачи упражнения – это легкий бег, растяжка, махи конечностями, выпады и подобное. После того как тело достаточно разогрето, необходимо подготовиться к бегу и занять положение на стартовой линии.

Главная задача теста – определить, какое количество метров сможет пробежать за 12 минут. Дистанцию лучше преодолевать на ровной местности без неровностей, которые могли бы ухудшить результаты. Покрытие лучше выбрать асфальтированное либо специальные беговые дорожки на стадионе.

## **Практическое занятие 21**

Тема: Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»

### ***Цель:***

1. *Популяризация легкой атлетики*
2. *Обучение технике метания гранаты*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

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

**Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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

#### ***Держание мяча, гранаты***

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

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

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.

## **Практическое занятие 22**

Тема: Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»

### **Цель:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

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

**Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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

***Держание мяча, гранаты***

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

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

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.

## **Практическое занятие 23**

Тема: Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»

### ***Цель:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

### **3.Выполнение метания гранаты.**

#### ***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

#### **Практическое занятие 24**

Тема: Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»

##### ***Цель:***

- 1. Популяризация легкой атлетики*
- 2. Обучение технике метания гранаты*

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

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

#### ***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

## **Практическое занятие 25**

Тема: Метание гранаты. Бег 500-1000 м

Цель:

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

**Порядок выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

**ОРУ комплекс**

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

### **3.Выполнение метания гранаты.**

## **Практическое занятие 26**

Тема: Метание гранаты. Бег 500-1000 м

Цель:

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

**Порядок выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

**ОРУ комплекс**

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

### **3.Выполнение метания гранаты.**

## **Практическое занятие 27**

Тема: Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»

Цель:

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

**Порядок выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ в кругу**



## **2.Дриблинг**

В баскетболе существует три основных вида ведения мяча или дриблинга:

- с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160° - высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° - низкое ведение;
- комбинированная техника дриблинга в баскетболе. Все виды дриблинга в баскетболе, выполняемые профессиональными игроками, - это результат постоянной практики и упорной работы над упражнениями для улучшения дриблинга. Виртуозный дриблинг за спиной, между ногами, лёгкое перемещение с мячом по площадке - естественно, с своевременной передачей мяча другим игрокам своей команды - вот результат, которого может добиться каждый начинающий баскетболист при постоянном совершенствовании ведения мяча в баскетболе.

## **Практическое занятие 28**

Тема: Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

ОРУ в кругу

## **2.Дриблинг**

В баскетболе существует три основных вида ведения мяча или дриблинга:

- с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160° - высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° - низкое ведение;
- комбинированная техника дриблинга в баскетболе. Все виды дриблинга в баскетболе, выполняемые профессиональными игроками, - это результат постоянной практики и упорной работы над упражнениями для улучшения дриблинга. Виртуозный дриблинг за спиной, между ногами, лёгкое перемещение с мячом по площадке - естественно, с своевременной передачей мяча другим игрокам своей команды - вот результат, которого может добиться каждый начинающий баскетболист при постоянном совершенствовании ведения мяча в баскетболе.

## **Практическое занятие 29**

Тема: Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»

**Цель:**

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

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в кругу

**2.Дриблинг**

В баскетболе существует три основных вида ведения мяча или дриблинга:

- с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160° - высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° - низкое ведение;
- комбинированная техника дриблинга в баскетболе. Все виды дриблинга в баскетболе, выполняемые профессиональными игроками, - это результат постоянной практики и упорной работы над упражнениями для улучшения дриблинга. Виртуозный дриблинг за спиной, между ногами, лёгкое перемещение с мячом по площадке - естественно, с своевременной передачей мяча другим игрокам своей команды - вот результат, которого может добиться каждый начинающий баскетболист при постоянном совершенствовании ведения мяча в баскетболе.

**Практическое занятие 30**

Тема: Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»

**Цель:**

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

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в кругу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют

одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Практическое занятие 31

Тема: Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»

### Цель:

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

### Порядок выполнения:

#### 1.Выполнить разминку

ОРУ в кругу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Практическое занятие 32**

Тема: Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

ОРУ в кругу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.5.Передача мяча одной рукой от плеча** - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха



и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Практическое занятие 33**

Тема: Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска

**Цель:**

1. Популяризация баскетбола

### **Порядок выполнения:**

1. **1.Выполнить разминку**
2. **Дриблинг**
3. **Штрафной бросок**

Штрафные иногда могут решить судьбу матча. Поэтому баскетболисты уделяют этому компоненту огромное внимание на тренировках и усердно совершенствуют технику исполнения. Каких-то технических ограничений в выполнении штрафных баскетбольными правилами не предусмотрено. Однако, подавляющее большинство современных игроков используют один и тот же способ – бросок от плеча одной рукой. Мяч лежащий на ладони и пальцах выпускается из рук одновременно с выпрямлением коленных суставов ног и локтевого сустава бросковой руки. Снаряд подкручивается указательным пальцем и при соблюдении баскетболистам правильной траектории мягко опускается в кольцо. Техника штрафного броска в баскетболе не ограничивается механикой. Для профессиональных спортсменов с этой точки зрения штрафные – очень простой элемент. Едва ли не ключевую роль играет психология. Чтобы сконцентрироваться и обрести уверенность перед штрафным броском баскетболисты несколько стучат мячом о паркет и контролируют дыхание. Некоторые даже каждый раз следуют собственному ритуалу – крутят мяч на пальце, что-то бурчат под нас и т.п.

### **Практическое занятие 34**

Тема: Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска

#### **Цель:**

*Популяризация баскетбола*

### **Порядок выполнения:**

- 1.Выполнить разминку**
- 2. дриблинг**
- 3.Штрафной бросок**

Штрафные иногда могут решить судьбу матча. Поэтому баскетболисты уделяют этому компоненту огромное внимание на тренировках и усердно совершенствуют технику исполнения. Каких-то технических ограничений в выполнении штрафных баскетбольными правилами не предусмотрено. Однако, подавляющее большинство современных игроков используют один и тот же способ – бросок от плеча одной рукой. Мяч лежащий на ладони и пальцах выпускается из рук одновременно с выпрямлением коленных суставов ног и локтевого сустава бросковой руки. Снаряд подкручивается указательным пальцем и при соблюдении баскетболистам правильной траектории мягко опускается в кольцо. Техника штрафного броска в баскетболе не ограничивается механикой. Для профессиональных спортсменов с этой точки зрения штрафные – очень простой элемент. Едва ли не ключевую роль играет психология. Чтобы сконцентрироваться и обрести уверенность перед

штрафным броском баскетболисты несколько стучат мячом о парке и контролируют дыхание. Некоторые даже каждый раз следуют собственному ритуалу – крутят мяч на пальце, что-то бурчат под нас и т.п.

### **Практическое занятие 35**

Тема: Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска

**Цель:**

*Популяризация баскетбола*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Дриблинг**

**3.Штрафной бросок**

Штрафные иногда могут решить судьбу матча. Поэтому баскетболисты уделяют этому компоненту огромное внимание на тренировках и усердно совершенствуют технику исполнения. Каких-то технических ограничений в выполнении штрафных баскетбольными правилами не предусмотрено. Однако, подавляющее большинство современных игроков используют один и тот же способ – бросок от плеча одной рукой. Мяч лежащий на ладони и пальцах выпускается из рук одновременно с выпрямлением коленных суставов ног и локтевого сустава бросковой руки. Снаряд подкручивается указательным пальцем и при соблюдении баскетболистам правильной траектории мягко опускается в кольцо. Техника штрафного броска в баскетболе не ограничивается механикой. Для профессиональных спортсменов с этой точки зрения штрафные – очень простой элемент. Едва ли не ключевую роль играет психология. Чтобы сконцентрироваться и обрести уверенность перед штрафным броском баскетболисты несколько стучат мячом о парке и контролируют дыхание. Некоторые даже каждый раз следуют собственному ритуалу – крутят мяч на пальце, что-то бурчат под нас и т.п.

### **Практическое занятие 36**

Тема Индивидуальная и командная тактика игры в защите

**Цель:**

*Популяризация баскетбола*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Дриблинг**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Практическое занятие 37**

Тема: Индивидуальная и командная тактика игры в защите

#### **Цель:**

*Популяризация баскетбола*

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

##### **2.Дриблинг**

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

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

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

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до

его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

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

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

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

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

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

## **Практическое занятие 38**

Тема: Индивидуальная и командная тактика игры в нападении

### **Цель:**

*Популяризация баскетбола*

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **2.Дриблинг**

Тактика и техника нападения в баскетболе основывается на фундаментальном разделении игроков на позиции. Варьируя сочетания, частично меняя функционал баскетболистов, предлагая неожиданные решения, тренеры стараются поставить соперника в тупик. Игровая ситуация может многократно меняться даже в течение одного матча. Умение максимально быстро ориентироваться в происходящем на площадке – отличительная черта лучших баскетбольных тренеров. Однако, при всей текучести и нестабильности баскетбола, среди всего тактического многообразия баскетбольного нападения можно выделить две основных группы: тактики, основанные на быстром нападении и тактики, основанные на позиционных атаках. Быстрое нападение означает, что команда стремительно переходит от обороны к атаке, и так же быстро доводит до броска атакующую комбинацию. На принятие решений при такой стратегии игры у игроков уходит всего несколько секунд. При этом важно понимать, что действия баскетболистов при быстром нападении отнюдь не бездумны, оттачиваются на тренировках и всегда основываются на четком игровом плане.

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

### **Практическое занятие 39**

Тема: Индивидуальная и командная тактика игры в нападении

**Цель:**

*Популяризация баскетбола*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Дриблинг**

Тактика и техника нападения в баскетболе основывается на фундаментальном разделении игроков на позиции. Варьируя сочетания, частично меняя функционал баскетболистов, предлагая неожиданные решения, тренеры стараются поставить соперника в тупик. Игровая ситуация может многократно меняться даже в течение одного матча. Умение максимально быстро ориентироваться в происходящем на площадке – отличительная черта лучших баскетбольных тренеров. Однако, при всей текучести и нестабильности баскетбола, среди всего тактического многообразия баскетбольного нападения можно выделить две основных группы: тактики, основанные на быстром нападении и тактики, основанные на позиционных атаках. Быстрое нападение означает, что команда стремительно переходит от обороны к атаке, и так же быстро доводит до броска атакующую комбинацию. На принятие решений при такой стратегии игры у игроков уходит всего несколько секунд. При этом важно понимать, что действия баскетболистов при быстром нападении отнюдь не бездумны, оттачиваются на тренировках и всегда основываются на четком игровом плане.

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

### **Практическое занятие 40**

Тема: Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство

**Цель:**

*Популяризация баскетбола*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Правила баскетбола**

Играть только руками

Пробежки совершаются только с ведением мяча дриблингом

Игра состоит из 4 периодов. Длина периода - 10 минут

На поле одновременно может находиться 5 человек от одной команды

Игроку нельзя находиться без мяча в 3-секундной зоне

Запрещается останавливаться с мячом

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

**Практическое занятие 41**

Тема: Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство

**Цель:**

*Популяризация баскетбола*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Правила баскетбола**

Играть только руками

Пробежки совершаются только с ведением мяча дриблингом

Игра состоит из 4 периодов. Длина периода - 10 минут

На поле одновременно может находиться 5 человек от одной команды

Игроку нельзя находиться без мяча в 3-секундной зоне

Запрещается останавливаться с мячом

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

**Практическое занятие 42**

Тема: Учебная игра. Судейство

**Цель:**

*Популяризация баскетбола*

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Правила баскетбола**

Играть только руками

Пробежки совершаются только с ведением мяча дриблингом

Игра состоит из 4 периодов. Длина периода - 10 минут

На поле одновременно может находиться 5 человек от одной команды

Игроку нельзя находиться без мяча в 3-секундной зоне

Запрещается останавливаться с мячом

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

#### **Практическое занятие 43**

Тема: Учебная игра. Судейство

##### **Цель:**

*Популяризация баскетбола*

##### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Правила баскетбола**

Играть только руками

Пробежки совершаются только с ведением мяча дриблингом

Игра состоит из 4 периодов. Длина периода - 10 минут

На поле одновременно может находиться 5 человек от одной команды

Игроку нельзя находиться без мяча в 3-секундной зоне

Запрещается останавливаться с мячом

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

#### **Практическое занятие 44**

Тема: Учебная игра. Судейство

##### **Цель:**

*Популяризация баскетбола*

##### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2.Правила баскетбола**

Играть только руками

Пробежки совершаются только с ведением мяча дриблингом

Игра состоит из 4 периодов. Длина периода - 10 минут

На поле одновременно может находиться 5 человек от одной команды

Игроку нельзя находиться без мяча в 3-секундной зоне

Запрещается останавливаться с мячом

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



## **Практическая работа №45.**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек и прыжков»

**Цель:**

**1.Обучение волейболу**

**2. Популяризация волейбола**

**3.Обучение технике игры в волейбол**

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

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

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

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

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

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

**Возможные ошибки**

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

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

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

иста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

остановка прыжком.

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

## **Практическая работа №46**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек и прыжков»

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

- 1. Выполнить разминку**
- 2. Освоить технику: устойчивая стойка задней линии.**

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

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

### ***Возможные ошибки***

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

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

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

имитация различных стоек у зеркала. Остановки:

- остановка прыжком.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Практическая работа №47**

**Тема:** «Техника перемещений, стоек и прыжков»

#### **Цель:**

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

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

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

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-

медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная

техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

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

прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для

левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью:

когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее

"косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище

(или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу

справа.

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

#### **Практическое занятие 48**

Тема: Правила игры. Учебная игра.

#### **Цель:**

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

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

##### **2Правила игры**

Цель игры. Перед командой стоит задача — направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Три касания. Команда имеет право сделать три касания для возвращения мяча, при этом касание при блокировании не учитывается.

Подача мяча. Мяч вводится в игру подачей. Подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

Система «Розыгрыш-Очко». В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она

получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке

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

#### **Практическое занятие 49**

Тема: Правила игры. Учебная игра.

##### **Цель:**

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

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

##### **2.Правила игры**

Цель игры. Перед командой стоит задача — направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Три касания. Команда имеет право сделать три касания для возвращения мяча, при этом касание при блокировании не учитывается.

Подача мяча. Мяч вводится в игру подачей. Подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

Система «Розыгрыш-Очко». В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке

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

#### **Практическая работа №50.**

Тема: «Совершенствование техники и передачи мяча двумя руками»

##### **Цель:**

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

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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



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

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

На практике частенько 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.

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

#### **Практическая работа №51.**

**Тема:** Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху

#### **Цель:**

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

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

На практике частенько 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.

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

#### **Практическая работа №52.**

**Тема:** Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху

#### **Цель:**

3. Популяризация волейбола
4. Обучение технике игры в волейбол.

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

9.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.

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

#### **Практическая работа №53.**

**Тема:** Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху

#### **Цель:**

5. Популяризация волейбола
6. Обучение технике игры в волейбол.

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной пережат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

10. 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 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 №54.**

**Тема:** Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

### **Цель:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

### **Порядок выполнения:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Практическая работа №55.**

**Тема:** Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

#### **Цель:**

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

#### **Порядок выполнения:**

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

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



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

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

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

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

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

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

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

#### **Практическая работа №56.**

**Тема:** Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

#### **Цель:**

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

#### **Порядок выполнения:**

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

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

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

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет

волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

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

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

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

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

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

#### **Практическая работа №57.**

**Тема:** Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.

#### **Цель:**

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

#### **Порядок выполнения:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Практическая работа №58**

**Тема:** «Совершенствование техники видов нападающего удара»

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

##### **4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

#### **Практическая работа №59**

**Тема:** «Совершенствование техники видов нападающего удара»

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

### **Практическая работа №60**

**Тема: «Совершенствование техники видов нападающего удара»**

#### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах**

**2.Освоить технику командной тактики игры**

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

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

### **Практическая работа 61**

**Тема: Совершенствование техники видов блокирования**

#### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах**

**2.Освоить технику командной тактики игры**

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

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

### **Практическая работа 62**

**Тема: Совершенствование техники видов блокирования**

#### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах**

**2.Освоить технику командной тактики игры**

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

#### 4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

#### **Практическая работа 63**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

##### **Цели:**

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

##### **4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

#### **Практическая работа 64**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

##### **Цели:**

3. Популяризация волейбола
4. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

##### **4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

#### **Практическая работа 65**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

##### **Цели:**

5. Популяризация волейбола
6. Обучение технике игры в волейбол

##### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

#### 4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

#### **Практическая работа 66**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

#### **Цели:**

7. Популяризация волейбола
8. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

##### **4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

#### **Практическая работа 67**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

#### **Цели:**

9. Популяризация волейбола
10. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

##### **4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

#### **Практическая работа 68**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

#### **Цели:**

11. Популяризация волейбола
12. Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

##### **1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

##### **2.Освоить технику командной тактики игры**

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

#### 4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

#### **Практическая работа 69**

**Тема:** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

#### **Цели:**

13.Популяризация волейбола

14.Обучение технике игры в волейбол

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ** в парах

**2.Освоить технику командной тактики игры**

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

**4.Игре 6х6 2 игры по 20 минут**

#### **Практическое занятие 70**

**Тема:** Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

**Цель:** развитие силы, ловкости, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

#### **Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2. основы акробатики**

Динамические акробатические упражнения:

1. Перекаты — касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.
2. Кувырки — перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также исполняются сериями, могут быть вперед, назад, группируясь и прогибаясь.
3. Перевороты — это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперед, с места, разбега. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад. Перекидки — медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперед, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.
4. Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперед, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.

5. Движение дугой или разгибом — переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.
6. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.

### **Практическое занятие 71**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

Цель: развитие силы, ловкости, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2. основы акробатики**

Динамические акробатические упражнения:

1. Перекаты — касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.
2. Кувырки — перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также исполняются сериями, могут быть вперед, назад, группируясь и прогибаясь.
3. Перевороты — это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперед, с места, разбега. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад. Перекидки — медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперед, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.
4. Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперед, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.
5. Движение дугой или разгибом — переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.
6. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.

### **Практическое занятие 72**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

Цель: развитие силы, ловкости, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2. основы акробатики**



Динамические акробатические упражнения:

1. Перекаты — касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.
2. Кувырки — перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также выполняются сериями, могут быть вперед, назад, группируясь и прогибаясь.
3. Перевороты — это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперед, с места, разбега. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад. Перекидки — медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперед, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.
4. Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперед, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.
5. Движение дугой или разгибом — переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.
6. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.

### **Практическое занятие 73**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

Цель: развитие силы, ловкости, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

**Порядок выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**2. основы акробатики**

Динамические акробатические упражнения:

1. Перекаты — касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.
2. Кувырки — перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также выполняются сериями, могут быть вперед, назад, группируясь и прогибаясь.
3. Перевороты — это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперед, с места, разбега. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад. Перекидки — медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперед, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.

4. Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперед, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.
5. Движение дугой или разгибом — переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.
6. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.

## **Практическое занятие 74**

Тема: Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки

Цель: развитие силы, ловкости, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

### **Порядок выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **2. основы акробатики**

Динамические акробатические упражнения:

1. Перекаты — касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.
2. Кувырки — перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также исполняются сериями, могут быть вперед, назад, группируясь и прогибаясь.
3. Перевороты — это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперед, с места, разбега. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад. Перекидки — медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперед, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.
4. Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперед, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.
5. Движение дугой или разгибом — переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.
6. Сальто — переворот через голову без опоры на руки.

## **Практическая работа № 75.**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

### **Цель:**

1.прыжок через козла

### **Порядок выполнения:**

Разминка

Стандартная техника прыжка через коня имеет несколько этапов:

Разбег (спортсмен ускоряется перед запрыгиванием на мостик).

Наскок на мостик (обеими ногами необходимо приземлиться на его пружинящую поверхность).

Отталкивание ногами (упругий толчок от мостика придает телу дополнительное ускорение).

Полёт (фактически это начало прыжка до момента касания опоры).

Касание руками поверхности коня или козла (отталкивание от снаряда).

Полёт после толчка (завершающая фаза прыжка).

Приземление (в идеале требуется приземлиться на две слегка согнутые ноги, после чего выпрямиться).

### **Практическая работа № 76.**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

#### **Цель:**

1. Упражнения на бревне

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

1. Подскоки, прыжки делаются прямо или с поворотом, часто они сопровождаются шпагатом в воздухе, а также группировками. Могут выполняться одиночно или несколько подряд, сериями.
2. Повороты в основном делаются на ноге (вертикальный шпагат, в положении сидя, с ногой под углом 90 градусов), но также могут быть на спине, животе. При небольших поворотах голова следует за корпусом, при поворотах на 360 градусов допустимо отставание головы, от поворота тела, максимальный градус поворота — 720 градусов, это мировой рекорд.
3. Статические элементы в основном делаются при наскоке, когда гимнастка заходит на бревно с помощью упоров руками, это может быть «самолетик», когда гимнастка вниз головой делает поперечный шпагат в воздухе с углом корпуса около 45 градусов, или в упоре на руки делает прямой шпагат, после которого заходит на снаряд. Также возможны статические элементы и на самом бревне — это мост, шпагат, но они делаются редко, ведь спортсмену нужно вложиться в нужное время, а статика не может делаться быстро.

### **Практическая работа № 77.**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

#### **Цель:**

1. Упражнения на турнике

#### **Порядок выполнения:**

Разминка

Подтягивания — крайне эффективное упражнение для развития мышц верхней части тела и здоровой осанки.

Подъем переворотом на турнике или полный выход силой

## **Практическая работа № 78.**

Тема: ОФП. Упражнения на снарядах

### **Цель:**

1. Упражнения на брусьях

### **Порядок выполнения:**

Разминка

Отжимания для тренировки грудных мышц

Универсальные отжимания

Отжимания пронированным хватом

Горизонтальные отжимания (лежа на брусьях)

Ходьба на руках

## **Практическая работа № 79.**

Тема: ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

Разминка

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

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

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

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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

гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

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

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

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

## **Практическая работа № 80.**

Тема: ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

Разминка

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

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

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

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

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

## 2. Упражнение для укрепления трицепса

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

## 3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

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

## 5. Развитие широчайших мышц спины.

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

## 6. Развитие мускулатуры плеча.

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

## 7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

## **Практическая работа № 81.**

Тема: Упражнения с отягощениями. Развитие силы

**Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

#### **Разминка**

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

#### **Основная часть**

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

## **Практическая работа № 82.**

Тема: Упражнения с отягощениями. Развитие силы

### **Цель:**

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

### **Порядок выполнения:**

Разминка

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

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

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

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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



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

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

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

### **Практическое занятие 83**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

**Цель:** подготовка к сдаче ГТО

**Порядок выполнения:**

**Бег**

**Подтягивание**

**Толчок гири**

**Отжимания**

**Челночный бег**

**Прыжок с места**

### **Практическое занятие 84**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

**Цель:** подготовка к сдаче ГТО

**Порядок выполнения:**

**Бег**

**Подтягивание**

**Толчок гири**

**Отжимания**

**Челночный бег**  
**Прыжок с места**

### **Практическое занятие 85**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

**Цель:** подготовка к сдаче ГТО

**Порядок выполнения:**

**Бег**

**Подтягивание**

**Толчок гири**

**Отжимания**

**Челночный бег**

**Прыжок с места**

### **Практическое занятие 86**

Тема: Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов

**Цель:** подготовка к сдаче ГТО

**Порядок выполнения:**

**Бег**

**Подтягивание**

**Толчок гири**

**Отжимания**

**Челночный бег**

**Прыжок с места**

### **Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

### **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 06.08.2021).

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 06.08.2021).

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

5. Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: <https://e.lanbook.com/>

6. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znanium.com/>

7. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>