

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
ОУД.07 «Физическая культура»

специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Методические указания рассмотрены
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей

Председатель ЦМК

Е.Э.Воеводина

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

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

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие **знания:**

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие **умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

Продолжительность практического занятия -2 академических часа.

Перед проведением практического занятия преподавателем организуется инструктаж, а по ее окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению практических работ дисциплины «Физическая культура» содержит 59 практических занятий.

ИНСТРУЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

I Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

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

Учащимся нельзя:

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

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

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

III Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

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

Учащимся нельзя:

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

Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура»

Практическая работа №1.

Тема: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом».

Практическая работа №2.

Тема: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.»

Практическая работа №3

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями».

Практическая работа №4.

Тема: «Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300м., контрольный норматив»

Практическая работа №5.

Тема: «Совершенствование техники бега на дистанции 500м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив»

Практическая работа №6.

Тема: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»

Практическая работа №7.

Тема: «Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)».

Практическая работа №8.

Тема: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)»

Практическая работа №9.

Тема: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)»

Практическая работа №10

Тема: «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив»

Практическая работа №11

Тема: «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени»

Практическая работа №12.

Тема: «Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени»

Практическая работа №13.

Тема: «Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»

Практическая работа №14

Тема: «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Практическая работа №15.

Тема: «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов»

Практическая работа №16.

Тема: «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив»

Практическая работа №17.

Тема: «Техника метания гранаты»

Практическая работа №18

Тема: «Техника метания гранаты, контрольный норматив»

Практическая работа №19

Тема: «Лыжная подготовка»

Практическая работа №20.

Тема: «Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы»

Практическая работа №21.

Тема: «Полуконьковый и коньковый ход Передвижение по пересечённой местности»

Практическая работа №22.

Тема: «Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте»

Практическая работа №23.

Тема: «Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)».

Практическое занятие № 25

Тема: «Подвижные игры на коньках».

Практическое занятие № 26

Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Кроссовая подготовка».

Практическая работа №27

Тема: «Техника коррекции фигуры»

Практическая работа №28

Тема: «Техника коррекции фигуры»

Практическая работа №29.

Тема: «Техника коррекции фигуры»

Практическая работа №30.

Тема: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Практическая работа №31.

Тема: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Практическая работа №32.

Тема: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Практическая работа № 33.

Тема: «Круговая тренировка на 5-6 станций».

Практическая работа № 34.

Тема: «Круговая тренировка на 5-6 станций».

Практическая работа № 35.

Тема: «Круговая тренировка на 5-6 станций».

Практическая работа №36.

Тема: «Техника перемещений, стойка, техника верхней и нижней передачи двумя руками».

Практическая работа №37.

Тема: «Отработка действий: стойка в волейболе, перемещение по площадке».

Практическая работа №38

Тема: «Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки».

Практическая работа №39.

Тема: «Подача мяча: Нижняя прямая, нижняя боковая, Прием и передача мяча».

Практическая работа №40.

Тема: «Подача мяча: Отработка техники Нижняя прямая, нижняя боковая, Прием и передача мяча».

Практическая работа №41

Тема: «Обучение техники прямая передача. передачи мяча двумя руками».

Практическая работа №42.

Тема: «Отработка тактики игры: расстановка игроков, групповые и командные взаимодействия игроков».

Практическая работа №43

Тема: «Техника нижней подачи и приема после нее».

Практическая работа №44

Тема: «Техника прямого нападающего удара».

Практическая работа № 45.

Тема: «Техника нападающего удара».

Практическая работа №46

Тема: «Прием КН подача мяча и точность передачи по ориентирам площадки».

Практическая работа №47

Тема: «Учебная игра с применением изученных приемов».

Практическая работа №48

Тема: «Отработка техники владения техническими элементами волейбола».

Практическая работа №49

Тема: «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча с места».

Практическая работа № 50

Тема: «Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».

Практическая работа № 51

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение и ловля мяча».

Практическая работа № 52

Тема: «Техника выполнения перемещения в защитной стойке».

Практическая работа № 53

Тема: «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».

Практическая работа №54

Тема: «Совершенствование техники штрафного броска».

Практическая работа №55

Тема: «Стойки игрока»

Практическая работа №56.

Тема: «Способы держания ракетки».

Практическая работа № 57

Тема: «Передвижения: бесшажные , шаги. Прыжки, рывки».

Практическая работа №58

Тема: «Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат».

Практическая работа №59

Тема: «Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации, двусторонняя игра».

Практическая работа №1.

Тема: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом».

Цель:

1. Популяризация спорта
2. Обучение методике определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру

Оборудование: секундомер, рулетка, планшет.

Порядок выполнения работы:

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

Основными условиями построения ЗОЖ являются:

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

Практическая работа №2.

Тема: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств».

Цель:

1. Популяризация спорта
2. Обучение методике определения уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру

Оборудование: секундомер, рулетка, планшет.

Порядок выполнения работы:

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это повседневная жизнедеятельность, соответствующая наследственным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленная на формирование, сохранение и укрепление

здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Основными условиями построения ЗОЖ являются:

1. Настрой на здоровый образ жизни.
2. Достаточная двигательная активность.
3. Умение регулировать свое психическое состояние.
4. Правильное питание.
5. Закаливание и тренировка иммунитета.
6. Четкий режим жизни.
7. Выполнение гигиенических требований.
8. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
9. Отказ от вредных привычек.

Практическая работа №3

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями».

Цель: Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

Оборудование: секундомер, рулетка, планшет.

Порядок выполнения:

Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:

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

Упражнения для развития силы.

1. Из о. с. – наклон вперед, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.
5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднятие прямых рук вперед.

6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.
7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).
8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.
9. Подтягивание на перекладине.

Практическая работа №4.

Тема: «Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений».

Цель:

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

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1.Поточная тренировка

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

3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью.

Практическая работа №5.

Тема: «Совершенствование техники бега на дистанции 500м., контрольный норматив»

Цель:

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

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение низкого старта

2.Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

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

Выполнение команды «Внимание!» По команде

«Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.
- **Выполнение команды «Марш!»**
- По команде «Марш!»:
 - постараться вложить всю силу в первое движение;
 - тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
 - находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
 - кисти слегка отталкиваются от грунта;
 - руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
 - взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Практическая работа №6.

Тема: «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике низкого старта

3. Разучивание положения, начало старта
Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

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.

Выполнение стартового разгона

Стартовый разбег:

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

Практическая работа №7.

Тема: «Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)».

Цель:

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

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1.Поточная тренировка

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

3.Закрепление техники бега по прямой с различной скоростью

Практическая работа №8.

Тема: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)»

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике рваного бега

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.Тренировка

- бег на время 20-25 минут
- бег с различной меняющейся скоростью 20-25 минут

Практическая работа №9.

Тема: «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)»

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике рваного бега

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.Тренировка

- бег на время 20-25 минут
- бег с различной меняющейся скоростью 20-25 минут

Практическая работа №10

Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение кроссового бега

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

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 толковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает

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

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

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

Практическая работа №11

Тема: «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени»

Цель:

1 Популяризация легкой атлетики

2 Обучение технике бега на 3000 метров

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

Практическая работа №12.

Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Цель:

1 Популяризация легкой атлетики

2 Обучение технике бега на 5000 метров

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1. Тренировка

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

Практическая работа №13.

Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.

Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

Цель:

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

Оборудование: секундомер, конусы, флажки.

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

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

Практическая работа №14

Тема: «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики

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

Оборудование: рулетка, маты, планка для прыжков

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2.Освоение техники прыжка в длину с разбега

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

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

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

Практическая работа №15.

Тема: «Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов»

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение техники прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Оборудование: рулетка, маты, планка для прыжков

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Выполнение прыжка с разбега.

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

Практическая работа №16.

Тема: «Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив»

Цель:

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

Оборудование: рулетка, маты, планка для прыжков

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2. Контрольная сдача нормативов по прыжкам с разбега.

Практическая работа №17.

Техника метания гранаты

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике метания гранаты

Оборудование: граната, мяч, рулетка

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

3.Выполнение метания гранаты.

Техника метания гранаты.

Техника метания мяча состоит из:

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

Держание мяча, гранаты

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

Разбег

При выполнении разбега:

разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);

разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;

одновременно поворачивать туловище направо;

затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;

этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

левая нога ставится немного влево от линии разбега;

туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;

рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Практическая работа №18

Тема: «Техника метания гранаты, контрольный норматив»

Цель:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Контрольный норматив метания гранаты.

Оборудование: граната, мяч, рулетка

Порядок выполнения:

1.Выполнение разминки

2.Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты

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

Практическая работа №19

Тема: «Лыжная подготовка»

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике попеременного двухшажного и четырехшажного хода.

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

1. Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

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

2.Свободное катание 2 – 3 км

Практическая работа №20.

Тема: «Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы»

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного хода.

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

1.Освоить одновременные лыжные ходы

Техника

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками (рис. 10). Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

2.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.

Одновременно одношажный ход.

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

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

3.Свободное катание

Практическая работа №21.

Тема: «Полуконьковый и коньковый ход Передвижение по пересечённой местности»

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике полуконькового и конькового хода

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Освоить технику коньковых ходов.

Техника одновременного двухшажного конькового хода.

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

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

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

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

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

Техника попеременного двухшажного конькового хода.

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

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

3.Прохождение учебно – тренировочной трассы

Практическая работа №22.

Тема: «Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте»

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике подъемов и спусков на лыжах

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скольльзящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скольльзящим шагом очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Туловище несколько больше наклонено вперед, палки ставятся с большим наклоном. После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом.

При подъеме ступающим шагом полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

При подъеме «полуелочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

Подъем «лесенкой» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро. Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону. Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально

Преодоление спусков.

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в

зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

Средняя стойка - ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Низкая стойка - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

Практическая работа №23.

Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение тактике лыжных гонок.

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Контрольный норматив на дистанции.

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

Практическое занятие № 24

Тема: «Подвижные игры на коньках».

Цель:

1. Популяризация конькобежного спорта
2. Навыки катания на коньках

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

Разминка.

Основная часть:

1. ПО КОРИДОРУ

Учащиеся становятся друг за другом в колонну по одному. Перед ними начерчены 2 линии длиной 3-5м (расстояние между ними 30-40см). Задание: пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией и сохраняя параллельную постановку стоп (не завали-

вая коньки ни вовнутрь, ни кнаружи). Можно ввести в игру элемент соревнования. В этом случае класс делится на 2 команды и чертятся 2 коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число учащихся сделает меньше шагов по коридору.

2. КОНЬКОБЕЖЕЦ

Учащиеся становятся в шеренгу вдоль линии. Расстояние между ними 2-3 шага. И.П. ноги вместе руки внизу. Ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки развести в стороны и слегка согнуть, (можно держать за спиной), голову держать прямо, смотреть вперед.

Упражнение повторяется на каждом уроке несколько раз.

а) «Перекачка» - перенести тяжесть тела на правую, затем на левую ногу, затем на правую и т. д. Опорная нога сгибается несколько больше.

б) Отвести правую (левую) ногу в сторону - назад до полного выпрямления, носок развернуть наружу, при отведении ноги тяжесть тела переносится на опорную ногу.

3. ПРУЖИНКА

Из исходного положения «конькобежец» сделать 5-6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед, коньки не наклонять.

Варианты: а) сделать 2 полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперед,

б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперед, повернуться кругом переступанием повторить то же движение и вернуться в и. п.

Практическое занятие № 25

Тема: «Кроссовая подготовка».

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки

2. Обучение технике попеременного двухшажного и четырехшажного хода.

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

1Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

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

2.Свободное катание 5 км

Практическое занятие № 26

Тема: «Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км»

Цель:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике попеременного двухшажного и четырехшажного хода.

Оборудование: лыжи

Порядок выполнения:

1Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

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

2.Свободное катание 5 км

Практическая работа №27

Тема: «Техника коррекции фигуры»

Цель:

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок проведения:

1.Физкультминутка

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

2.Физкультурная пауза

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

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

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

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

Если сотрудники выполняют физическую работу, то комплекс упражнений производственной гимнастики должен быть наплавлен на расслабление

мускулов, а также дыхательные движения. В свою очередь работники, занятые интеллектуальным трудом, должны выполнять упражнения в высоком темпе при большой амплитуде. Необходимо создать достаточное напряжение для мускулов, а также уделить внимание упражнениям на их растяжку.

Практическая работа №28

Тема: «Техника коррекции фигуры»

Цель:

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок проведения:

1. Физкультминутка

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

2. Физкультурная пауза

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

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

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

Выбирая упражнения, очень важно ориентироваться на специфику труда той или иной категории сотрудников. Особое внимание при этом следует обращать

на рабочую позу, ритм выполнения должностных обязанностей, степень участия в работе мышц и т.д.

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

Практическая работа №29

Тема: «Техника коррекции фигуры»

Цель:

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок проведения:

1. Физкультминутка

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

2. Физкультурная пауза

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

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

В ходе многочисленных исследований было установлено, что выполнение упражнений, входящих в состав комплекса физкультурной паузы в среднем и высоком темпе, способны значительно сильнее повысить эффективность труда в сравнении с медленной скоростью. Это утверждение справедливо для работников всех групп труда. В середине комплекса рекомендуется повысить темп выполнения упражнений, а затем постепенно снижать его по мере

приближения к финальной стадии. Также следует менять комплексы упражнений производственной гимнастики один раз в месяц.

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

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

Практическая работа №30.

Тема: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Цель:

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

3.Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»

4. Освоить технику гиперэкстензии

Практическая работа №31.

Тема: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Цель:

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

3. Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»

4. Освоить технику гиперэкстензии

Практическая работа №32.

Тема: «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц».

Цель:

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

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

3. Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»

4. Освоить технику гиперэкстензии

Практическая работа № 33.

Тема: «Круговая тренировка на 5-6 станций».

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок выполнения:

Разминка

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

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

3. Развитие грудных мышц.

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

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

5. 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

6.

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

7. 5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

Практическая работа № 34.

Тема: «Круговая тренировка на 5-6 станций».

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок выполнения:

Разминка

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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

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

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

4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

5. Развитие широчайших мышц спины.

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

6. Развитие мускулатуры плеча.

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

7. Упражнения на развитие мышц ног.

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

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

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

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

Практическая работа № 35.

Тема: «Круговая тренировка на 5-6 станций».

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

Оборудование: тренажерный зал

Порядок выполнения:

Разминка

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

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

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

2. Упражнение для укрепления трицепса

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

3. Развитие грудных мышц.

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

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 №36.

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

Цель:

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

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы Бег

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

Ходьба Перестроение в колонну по два поворотом налево

2.Освоить технику: 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.

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №37.

Тема: «Отработка действий: стойка в волейболе, перемещение по площадке».

Цель:

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

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

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

Ходьба Перестроение в колонну по два поворотом налево

2.Освоить технику: 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.

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №38

Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.

Цель:

- 1.Обучение волейболу
2. Популяризация волейбола

3.Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

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.

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №39.

Тема: «Подача мяча: Нижняя прямая, нижняя боковая, Прием и передача мяча».

Цель:

1.Обучение волейболу

2. Популяризация волейбола

3.Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Перестроение в колонну по два поворотом налево

2.Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №40.

Тема: «Подача мяча: Отработка техники Нижняя прямая, нижняя боковая, Прием и передача мяча».

Цель:

1.Обучение волейболу

2. Популяризация волейбола

3.Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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 волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки: остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №41

Тема: «Обучение техники прямая передача. передачи мяча двумя руками».

Цель:

1.Обучение волейболу

2. Популяризация волейбола

3.Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

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.

3. Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №42.

Тема: «Отработка тактики игры: расстановка игроков, групповые и командные взаимодействия игроков».

Цель:

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

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1. Выполнить разминку

2. 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 №43

Тема: «Техника нижней подачи и приема после нее».

Цель:

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

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику прямого нападающего удара.

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение). На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

справа.

3. Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №44

Тема: «Техника прямого нападающего удара».

Цель:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа № 45.

Тема: «Техника нападающего удара».

Цель: популяризация волейбола

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику нападающего удара

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №46

Тема: «Прием КН подача мяча и точность передачи по ориентирам площадки».

Цели:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику командной тактики игры

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №47

Тема: «Учебная игра с применением изученных приемов».

Цель: Популяризация волейбола

Обучение технике игры в волейбол

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Освоить технику командной тактики игры

3.Применить полученные данные в учебной игре

Практическая работа №48

Тема: «Отработка техники владения техническими элементами волейбола».

Цели:

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

Оборудование: сетка, мяч

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Игре 6х6 2 игры по 20 минут

Практическая работа №49

Тема: «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча с места».

Цель:

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

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практическая работа № 50

Тема: «Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места».

Цель:

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

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку.

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

• Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

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

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

«Баскетбол – игра гигантов».

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

учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами»

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

Обучение ведению мяча на месте.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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

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

Практическая работа № 51

Тема: «Техника выполнения штрафного броска, ведение и ловля мяча».

Цель:

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

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

2.Продолжить обучение броскам по кольцу

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

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

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

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

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

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

Практическая работа № 52

Тема: «Техника выполнения перемещения в защитной стойке».

Цель:

- 1.Популяризация баскетбола
- 2.Обучение технике перемещения в защитной стойке.

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

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

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

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

3.Освоить Финты.

Обманные движения, финты

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

Практическая работа № 53

Тема: «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре».

Цель:

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

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

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

Практическая работа №54

Тема: «Совершенствование техники штрафного броска».

Цель:

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

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

1.Выполнить разминку

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

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

Практическая работа №55

Тема: «Стойки игрока»

Цель: *Стойка теннисиста.*

Оборудование: теннисный стол и ракетки.

Порядок выполнения:

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

Практическая работа № 56

Тема: «Передвижения: бесшажные , шаги. Прыжки, рывки».

Цель: передвижения в настольном теннисе.

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

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

Практическая работа № 57

Тема: «Передвижения: бесшажные , шаги. Прыжки, рывки».

Цель: передвижения в настольном теннисе.

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

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

Практическая работа №58

Тема: «Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат».

Цель: Технические приемы настольного тенниса.

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

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

Практическая работа №59

Тема: «Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации, двусторонняя игра».

Цель: тактика игры в настольный теннис.

Оборудование: баскетбольные стойки и мячи

Порядок выполнения:

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

Информационное обеспечение обучения

Печатные издания

Основные учебные издания:

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

Дополнительные учебные издания:

- 7.** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 8.** Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- 9.** Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 №

06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

10. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: <https://book.ru/book/938404>.

11. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

12. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

Электронные издания (электронные ресурсы)

13. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

14. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское Образование»).

15. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

16. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).