



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»  
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО  
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
на заседании МО филиала «Удачинский»  
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»  
Протокол №34  
от «19» \_05\_ 2021 г.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по организации практических работ по дисциплине  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Удачный, 2021 год**

## Аннотация

Методические рекомендации предназначены для проведения практических работ по программе дисциплины «Физическая культура», утверждённая для профессий, относящиеся к укрупненной группе 21.00.00.

Методические рекомендации в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих: дисциплина входит в профессиональный цикл.

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Программа «ОО Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

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

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по профессии:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	
2	Легкая атлетика	7
3	Прыжки	16
4	Метание гранаты	17
5	Лыжная подготовка	18
6	Гимнастика	20
7	Баскетбол	34
8	Волейбол	49
9	Футбол	51
10	Плавание	54
11	Атлетическая гимнастика	61
12	Заключение	63
13	Список литературы	64

## Пояснительная записка

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой спортивных игр, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки в судействе соревнований.

Цели практических занятий: освоить основные приемы техники игры в волейбол, баскетбол; овладеть простейшими тактическими действиями по спортивным играм баскетболу и волейболу.

В результате студент должен знать:

- историю возникновения игр волейбол, баскетбол;
- правила игры;
- технику безопасности на занятиях;
- технику перемещений;
- технику владения мячом;
- тактику игры в нападении и защите;

уметь:

- владеть мячом и играть в команде;
- выполнять технические приемы по спортивным играм;
- владеть технологией двигательных действий в игре;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма;

- в преодолении трудностей в любых жизненных ситуациях;
- для ведения здорового образа жизни;

Приступая к практическим занятиям по освоению спортивных игр (баскетбол, волейбол), обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как на практических занятиях предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Результаты выполнения студентами практической работы оцениваются преподавателем.

## 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практическая работа № 1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности

Практические занятия.

1. Построение в колонну, шеренгу.
2. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три).
3. Различные виды ходьбы
4. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах.

### 5. Спортивно-подвижные игры

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещё мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: её легче объяснить и легче судить.

#### Правила игры «Ловля парами»

Подготовка к игре: для игры подойдёт площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за её пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить ещё одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы ещё двое, составляется третья пара и т.д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.

Правила: играющих можно ловить, только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Для того чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется силой. Двумя способами оценивают силовые возможности человека. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов - динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания со штангой и т.д. Для развития силы надо правильно

подбирать величины дополнительного сопротивления (отягощения). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть свои успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод неопределенных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота движений реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений волейболиста, футболиста и т.д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Рекомендуется менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнять эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.
7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Практическая работа № 2 Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
  1. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.
  2. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
  3. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
  4. Бег по пересеченной местности
  5. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.
  6. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.
  7. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

8. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

9. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
  - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
  - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
  - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:
  - а) бег с высоким подниманием бедра;
  - б) семенящий бег;
  - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

### **Основная часть**

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серии) (Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).
7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

### **Заключительная часть**

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводящие упражнения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под углом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повернутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения:

1. Полуприседания и приседания.
2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперёд).
5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.

7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
  8. Прыжки через препятствия разной высоты.
  9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
  10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.
  11. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.
- Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.
2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.
3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

## 2.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (МЕТРЫ)

2м. 10см.

2м.05см.

2м.00см.

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину.

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие

туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперёд – вверх.

5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.

6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.

7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад

8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд

### 3. МЕТАНИЮ ГРАНАТЫ

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по Метанию гранаты

30

25

20

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнения, обратите внимание на то, чтобы рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.

2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.

3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.

4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).

5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.

6 Овладение держанием и захватом гранаты.

7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.

8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).

Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км

Практическая работа № 1 занятия по лыжам.

1. Закрепление, совершенствование техники лыжных ходов:

- бесшажного;
- одношажного;
- двушажного;
- попеременных;
- конькового и полуконькового.

2. Закрепление, совершенствование техники поворотов, торможения.

3. Закрепление, совершенствование техники спусков и подъемов.

4. Развитие физических качеств:

- воспитание общей выносливости в процессе занятий;
- воспитание координационных способностей в процессе занятий;
- воспитание скоростно- силовых способностей в процессе занятий;

5. На каждом занятии выполняется прохождение дистанции в зависимости от направленности урока.

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

Специальные упражнения , применяемые для изучения технических приемов:

Скользкий шаг: ступающий шаг(активно переносить вес тела на опорную ногу), имитация одноопорного положения лыжника на месте, скользкий шаг без палок (с махом т без маха руками), скользкий шаг (палки удерживаются за середину), коньковый ход без палок. При выполнении скользящего шага обратить внимание на длительное одноопорное скольжение.

Отталкивание одной ногой: упражнение «самокат»- набрать скорость ступающим шагом и выполнить несколько (3-5) отталкиваний одной ногой; скользкий шаг: снова набрать скорость и выполнить отталкивание другой ногой; скользкий шаг в подъем, скользкий шаг с учетом количества шагов (на отрезке 30-50 метров выполнить как можно меньше отталкиваний).

Отталкивание скользящим упором: упражнения «Школа лыжника»- (развивает чувство равновесия на движущейся опоре).

1. Спуск с полого склона на параллельных лыжах (в основной, низкой, др. стойках)
2. Спуск на параллельных лыжах, переноса вес тела с одной ноги на другую (без отрыва лыж от снега).
3. Спуск на параллельных лыжах, отрывая носок одной лыжи от снега (пятка лыжи остается на снегу).
4. Спуск на параллельных лыжах полностью отрывая лыжу от снега (как можно дольше проскользить на одной лыжи).
5. Спуск на одной лыже с отведением носка свободной лыжи в сторону.
6. Спуск на параллельных лыжах с выполнением ступающих шагов в правую и левую сторону.

Обучение технике работы рук

1. Имитация работы рук на месте без палок (обозначить граничные моменты выноса рук).
2. Имитация работы рук на месте с палками взятыми за середину (работа рук строго вдоль лыж).
3. Одновременный бесшажный ход (палки ставятся ударом на снег, под острым углом у носков ботинок), акцентировать внимание на работе спины и законченном толчке рукой.
4. Попеременный бесшажный ход.

#### 5. ГИМНАСТИКА

1 И. п.: о. с. - ходьба на месте, с соблюдением правильной осанки (40 с).

Дыхание свободное.

2 И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 8 раз.

3 И. п.: о. с. — руки к плечам.

Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)

4 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.

Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить 8 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох,

Вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.

(Повторить 4 раза к каждой ноге.)

8 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад.

Дыхание свободное.

(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)

9 И. п.: о. с. - руки к плечам.

Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 4 раза с каждой ноги.)

Комплекс общеразвивающих упражнений №3

1 Ходьба на месте (30 с).

2 Бег на месте (1 мин).

3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)

4 И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч.

Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Счет: 1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;

5,6- разведение согнутых рук перед собой;

7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны.

(Повторить 8 раз.)

7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.)

8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.

С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с.- тоже.

Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)

10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

11 Бег 200 м. Темп средний.

## 6. БАСКЕТБОЛ

Практическое занятие №1

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить выполнять стойки, перемещения в нападении, в защите.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы: Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Бег в максимальном темпе спиной вперед.
3. Бег приставными шагами левым, правым боком.
4. Сочетание бега спиной и приставными шагами.
5. Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
6. Бег в зеркальном отражении в парах.
7. В парах, подвижная игра с работой ног.
8. В парах, подвижная игра с работой рук и ног.
9. Подача на технику: подача из-за лицевой линии, подача на силу, подача в прыжке.
10. Соревнования в догонялки.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в перемещениях.

## 2. Ошибки в защитной стоке.

Подведение итогов урока: анализ технических критериев.

### Практическое занятие № 2

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить технике броска в корзину.

Воспитательная: формирование чувства коллективизма и взаимовыручки.

Развивающая: развитие точности, координации движений.

Методы: Соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, скамейки.

Содержание практического занятия:

1. Перемещение различными способами.
2. Перемещение различными способами с ведением мяча.
3. Бег приставными шагами левым, правым боком.
4. Общие развивающие упражнения с мячами (перевод между ног, за спиной, за шей, жонглирование у стены, наклоны, пресс, спина).
5. Броски только кистью и плечом без ног.
6. Броски кистью, плечом с работой ног.
7. Броски в прыжке набивным мячом.
8. Броски в прыжке после перемещений.
9. Штрафные броски.
10. Познавательная игра в «- » 5, в 21 очко.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении бросков.
2. Ошибки в положениях рук и ног.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

### Практическое занятие № 3

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить технике ведения мячом.

Воспитательная: формировать товарищеские взаимоотношения.

Развивающая: развитие быстроты перемещений.

Методы: соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, скамейки.

Содержание практического занятия:

1. Повторение перемещений.
2. . Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
3. Ведение правой под левую ногу.
4. Ведение правой под правую ногу.
5. Нападающий с ведением, защитник в перемещениях работает.
6. Ведение двумя мячами на координацию.
7. В парах, ведение и перемещение мяча в правую руку, в левую руку.
8. Соревнования с ведением (челночный бег).
9. Догонялки с ведением мяча.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при ведении.
2. Ошибки в положениях рук и ног.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов, выделение лучших.

Практическое задание № 4

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: освоить технику выполнения финтов.

Воспитательная: воспитание сознательного отношения к учебной деятельности.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы: объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнения в перемещениях с набивными мячами.
2. Упражнения в прыжках через скамейку.
3. Общие развивающие упражнения с набивными мячами.
4. Перемещение с использованием финтов.
5. Ведение с использованием финтов.
6. Броски с использованием финтов
7. Эстафета с ведением
8. Эстафета с бросками в корзину.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении финтов.
2. Ошибки при выполнении финтов при ведении.
3. Ошибки при выполнении финтов при бросках.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 5

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цель занятия:

Обучающая: совершенствование перемещений, ведения, бросков.

Воспитательная: воспитание трудолюбия.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Перемещение с ведением мяча.
2. Перемещение с ведением мяча с пассивным сопротивлением.
3. Общие развивающие упражнения с использованием мячей.
4. Общие развивающие упражнения с использованием набивных мячей
5. Упражнения в бросках поточным методом.

6. Упражнения в бросках с сопротивлением.

7. Игры 3х2 с броском в корзину.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении бросков.
2. Ошибки при выполнении перемещений.
3. Ошибки при выполнении ведения.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 6

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цель занятия:

Обучающая: научить выполнять ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.

Воспитательная: выработать у студентов сознательное отношение к занятиям.

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию, игровой, соревновательный.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег, с использованием перемещений в защитной стойке.
2. Общие развивающие упражнения по периметру волейбольной площадки.
3. Общие развивающие упражнения по линиям зала.
4. Перемещение в защите 1 х 2
5. Перемещение в защите 1 х 3
6. Перемещение в защите 2 х 3
7. Игры 2 х 2
8. Игры 3 х 3

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в защитной стойке.

2. Ошибки при выполнении ведения.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 7

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений при обучении групповым тактическим действиям.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег с передачей мяча.
2. Перемещения с передачей мяча.
3. Беговые упражнения с передачей мяча.
4. Общие развивающие упражнения у гимнастической стойки.
5. Передача мяча с броском в корзину 2 х 1
6. Передача мяча с броском в корзину 3 х 2
7. Передача мяча с броском в корзину 4 х 3
8. Передача мяча с броском в корзину 5 х 4

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при передаче мяча.
2. Ошибки при игре в защите.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 8

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений в нападении.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег со сменой перемещений.
2. Челночный бег с наклонами туловища.
3. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.
4. Игра в нападении 1 х 2
5. Игра в нападении 2 х 3
6. Игра в нападении 3 х 4
7. Игра в нападении 4 х 5
8. Двухсторонняя игра.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при игре в нападении.
2. Ошибки в двусторонней игре.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 9

Тема: Передача мяча одной рукой от плеча

Цели занятия:

Обучающая : овладеть техникой передачи мяча одной рукой от плеча

Воспитательная: воспитание инициативности.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Челночный бег с ведением мяча.
2. Догонялки с ведением мяча.
3. 1х1 с ведением у обоих игроков.
4. 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.

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

6. 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.

7. Остановки в прыжке с броском в корзину.

8. Подвижные игры с ведением мяча.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при ведении мяча.

2. Ошибки при выполнении броска в прыжке.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 10

Тема: Передача одной рукой снизу

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой передачи одной рукой снизу.

Воспитательная: воспитание игровой дисциплины.

Развивающая: развитие внимания.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнение в беге с передачей набивных мячей.

2. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.

3. Общие развивающие упражнения на гимнастической стенке.

4. Упражнения в бросках с 2-х шагов.

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

6. 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.

## 7. Игра 3 x 3

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при ведении мяча.
2. Ошибки при выполнении броска с 2-х шагов.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

## Практическое занятие № 11

Тема: Передача мяча одной рукой сбоку

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой передачи мяча одной рукой сбоку

Воспитательная: воспитание коллективного взаимодействия.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнение в беге в ведении, в дриблинге.
2. Круговая тренировка на все группы мышц.
3. Упражнение восьмерка в беге с броском.
4. Упражнения «двойка».
5. Упражнение «крест».
6. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.
7. Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

## Практическое занятие № 12

Тема: Обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху.

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой разных бросков по кольцу.

Воспитательная: воспитание ответственности

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка круговой тренировкой.
2. Совершенствование ведения мяча.
3. Ведение двумя мячами. Эстафета и зачет.
4. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.
5. 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.
6. Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.
7. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
8. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в броске мяча.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 13

Тема: Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)

Цели занятия:

Обучающая: овладеть приемом броска рукой в прыжке.

Воспитательная: воспитание коллективизма.

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка в парах с одним мячом.
2. Перемещение в парах через середину зала.
3. Челночный бег с передачей мяча.
4. Жонглирование мяча у стены.
5. Упражнение «восьмерка»
6. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.
7. Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

## 8. Игра без ведения.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении броска в прыжке.
2. Ошибки при выполнении «восьмерки».

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 14

Тема: Бросок в прыжке с отклонением туловища назад. Бросок одной рукой «крюком»

Цели занятия:

Обучающая: овладение приемами броска в прыжке с отклонением туловища назад; приемом броска "крюком".

Воспитательная :воспитание коллективного взаимодействия.

Развивающая: развитие физических качеств.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка эстафетами с использованием элементов баскетбола.
  - ведения;
  - передач, ловли;
  - бросков в корзину.
2. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.
3. Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу.

Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колени правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении бросков.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

## 7. ВОЛЕЙБОЛ

### Практическое занятие №1

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить выполнять стойки и перемещения, верхнюю передачу и подачу мяча.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: волейбольные площадки, мячи волейбольные и набивные.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Соревновательный бег на короткие отрезки в сочетании с выполнением различных упражнений.
3. Обще развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
4. Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх, передачи баскетбольного мяча.
5. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча, передача с собственного подбрасывания, передача у стены.
6. Упражнения по технике: передача в парах с разного расстояния.
7. Подготовительные упражнения при обучении подачи мяча: броски набивного мяча, теннисного мяча.
8. Подводящие упражнения, имитация подачи мяча, подача в стену, подача через сетку с близкого расстояния.
9. подача на технику: подача из-за лицевой линии, подача на силу, подача в прыжке.
10. Соревнования на точность подач.

Контрольные вопросы:

1. Какие ошибки допускаются в верхней передаче мяча?
2. Какие подготовительные упражнения используются при обучении подачи мяча?
3. Какова роль развивающих упражнений при обучении технических примеров?

Подведение итогов занятия: анализ полученных результатов.

Практическое занятие № 2

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: освоить нижнюю передачу мяча и упражнения по совершенствованию верхней передачи мяча.

Воспитательная: формировать товарищеские взаимоотношения.

Развивающая: развитие быстроты перемещений.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, выполнение с

Оборудование: две волейбольные площадки, волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег на короткие отрезки из различных исходных положений.
2. Бег в максимальном темпе на отрезках 10-20 метров, бег елочкой и т.д.
3. ОРУ в движении и на месте на все группы мышц.
4. Обучение нижней передачи мяча:
  - A. имитация приема;
  - B. передача мяча у стены;
  - C. нижняя передача с набрасыванием партнером;
  - D. нижняя передача в парах стоя на месте и после перемещения.
5. Выполнение верхней передачи мяча:
  - A. передача в парах;
  - B. передача в движении вдоль площадки;
  - C. передача в тройках с перемещением за мячом;
  - D. передача в колоннах через сетку.

## 6. Соревнования в передачах

Контрольные вопросы:

1. Перечислите упражнения для совершенствования подачи мяча.
2. Какие ошибки допускаются при нижней передаче мяча?
3. Роль подготовительных упражнений при обучении нижней передаче мяча.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 3

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить выполнять без ошибок верхнюю передачу мяча в сочетании с нижней.

Воспитательная: формировать у студентов понимание содержания смысла в предложенных упражнениях.

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию (по образцу).

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, две волейбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением различных обще развивающих упражнений.
2. В парах. Передача между партнерами.
3. Передача над собой - передача снизу партнеру.
4. Тоже - через сетку с изменением расстояния, траектории и направления.
5. Подвижная игра: мяч капитану.
6. Тренировка верхней прямой подачи.
7. Учебная игра в волейбол уменьшенным 4х4

Контрольные вопросы:

1. Какие упражнения применяются при совершенствовании верхней передачи мяча?

## 2. Какие ошибки допускаются при выполнении подачи мяча?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

### Практическое задание № 4

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить этапам обучения нападающего удара.

Воспитательная: выработать сознательное отношение к овладению техническими приемами.

Развивающая: развитие прыгучести.

Методы обучения: Объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические скамейки, две баскетбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением имитации верхней передачи мяча, различных общих развивающих упражнений.
2. Подготовительные упражнения: а) доставание баскетбольных сеток, щитов толчком двух ног; б) прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; в) серийное впрыгивание на тумбу.
3. Подводящие упражнения: а) отработка на прыжки с 3-х беговых шагов; б) удары по мячу с собственного подбрасывания; в) многократные удары по мячу стоя у стены.
4. В парах. Сочетание верхней и нижней передачи, с перемещением по залу.
5. Тренировка подачи.
6. Учебная игра.

Контрольные вопросы:

1. Сколько этапов при обучении нападающему удару?
2. Какие ошибки встречаются при обучении нападающего удара в волейболе?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

### Практическое занятие № 5

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить исходному положению кистей и предплечий рук, сочетанию движений ног и рук.

Воспитательная: воспитание настойчивости при выполнении технических приемов.

Развивающая: развитие прыжковой выносливости.

Методы обучения: Непосредственный показ, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, две баскетбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением общих развивающих упражнений по заданию преподавателя.
2. Многократные прыжки через гимнастические скамейки спиной вперед, с вращением, с разведением ног и др.
3. Подготовительные упражнения: а) броски набивного мяча снизу вперед-вверх; б) тоже после передвижения шагом, бегом и подводящие упражнения;
4. Подводящие упражнения: а) имитация приема мяча стоя на месте, после передвижения шагом, бегом; б) прием мяча наброшенного партнером; в) прием мяча у стены.
5. Упражнения по технике: а) в парах, прием мяча после передачи партнера; б) чередование приема сверху - снизу; в) прием мяча через сетку на различном расстоянии, с различной траекторией.
6. Нападающие удары, наброшенные партнером.
7. Нападающие удары с собственного подбрасывания.
8. Учебная игра.

Контрольные вопросы:

1. Какова роль подводящих упражнений?
2. На какие моменты надо обращать внимание при обучении приема подачи?
3. Каково значение прыгучести в нападающем ударе?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

### Практическое занятие № 6

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить последовательности выполнения передачи мяча за голову.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: совершенствование нападающего удара.

Методы обучения: Выполнение упражнений по заданию (по образцу).

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические скамейки, две волейбольных площадки, скакалки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, приставным шагом, правым-левым боком, скачком, прыжками и т.д.
2. Прыжки на одной и обеих ногах, через скамейку.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Упражнения по технике: а) передача назад за голову в тройках; б) передача назад за голову в парах; в) тоже через сетку; г) соревнование в передачах.
5. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передачей игрока из зоны 3.
6. Атакующие удары из зоны №2.
7. Подача на точность в правую половину, левую половину.
8. Учебная игра в волейбол.

Контрольные вопросы:

1. Какие ошибки при выполнении передачи мяча за головы?
2. Какие подготовительные упражнения применяются при обработке нападающего удара?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

### Практическое занятие № 7

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Прием мяча после нападающего удара.

Обучающая: научить своевременному выходу под мяч.

Воспитательная: воспитание решимости, смелости.

Развивающая: развитие ловкости, координации, совершенствование нападающего удара.

Методы обучения: Выполнение упражнений по заданию, соревновательный.

Оборудование и инвентарь: Волейбольные мячи, набивные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с имитацией технических приемов.
2. Общие развивающие упражнения с набивными мячами для координации, ловкости: а) в парах - у каждого по мячу; б) передачи - один катит мяч по полу, другой бросает мяч на грудь; в) передачи - один бросает мяч из-за головы, второй делает передачу на грудь; г) тоже, в движении; д) одновременно подбросить мячи и поменяться местами.
3. В парах, с волейбольным мячом: а) верхняя передача в сочетании с нападающим ударом; б) нападающий удар через сетку с игрой в защите на противоположной стороне.
4. Учебная игра с применением нападающего удара с игрой в защите.

Контрольные вопросы:

1. Какие ошибки встречаются при игре в защите?
2. Подготовительные упражнения для обучения приему мяча после нападающего удара.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 8

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Формирование навыков практического применения знаний и умений в учебных играх.

Цели:

Обучающая: изучить передачу мяча в прыжке.

Воспитательная: воспитание игровой дисциплины.

Развивающая: развивать инициативность на базе технической подготовленности.

Методы обучения: упражнение, игровой.

Оборудование и инвентарь: Волейбольные мячи, волейбольные площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с выполнением общих развивающих упражнений по сигналу преподавателя.
2. Общие развивающие упражнения в парах с сопротивлением партнера.
3. Специальная разминка волейболиста : а) броски мяча одной, двумя руками; б) броски после "напрыжки" в) нападающий удар в пол; г) нападающий удар в прыжке.
4. Упражнение по технике: а) в парах, верхняя передача в сочетании с нижней; б) передача в прыжке; в) передача в прыжке у стены; г) передача в прыжке в сочетании с нападающим ударом; д) нападающий удар с различных зон.
5. Учебная игра с применением изученных технических приемов.

Контрольные вопросы:

1. Достигнуты ли поставленные цели?
2. Какова роль специальной разминки волейболиста?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 9

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Одиночное блокирование.

Цели:

Обучающая: овладеть техникой одиночного блокирования.

Воспитательная: воспитание внимательности собранности.

Развивающая: развитию быстроты реакции.

Методы обучения: Объяснение. Непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с упражнениями с различными неожиданными и нелогичными продолжениями: броски, падения, прыжки, разные рывки, с различной скоростью выполнения и др.
2. Подготовительные упражнения: а) серийные прыжки с переносом рук через сетку; б) в парах через прыжки с касанием рук партнера.
3. Подводящие упражнения: а) блокирование мячей наброшенных партнером; б) блокирование атакующих ударов через сетку.
4. Учебная игра с применением нападающих удара, постановкой блока.

Контрольные вопросы:

1. Какова последовательность обучения блокированию.
2. Ошибки характерные при постановке блока.

Подведение итогов занятия: устранение ошибок.

Практическое занятие № 10

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Групповое блокирование.

Цели:

Обучающая: изучить основы группового блокирования.

Воспитательная: воспитание трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.

Развивающая: развитие коммуникативных навыков.

Методы обучения: объяснение, упражнения, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Специальная разминка "волейболиста"
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам без ведения мяча.
4. Сдача учебных нормативов: а) верхняя передача в сочетании с нижней- 15 передач - отлично, 12- хорошо, 10- удовлетворительно; б) подача : из 5-5 отлично; 5-4 хорошо; из 5-3 удовлетворительно; в) в нападающий удар: из 5-5 отлично; из 5-4 хорошо; из 5-3 удовлетворительно.
5. Учебная игра с применением изученных технических приемов.

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 11

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: освоить тактику нападения с двумя нападающими.

Воспитательная: воспитание тактических умений в упражнениях по технике.

Развивающая: развитие специальных качеств - быстроты перемещений в ответ на зрительный сигнал.

Методы обучения: объяснение, упражнения, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег. При передвижениях в ответ на сигнал преподавателя - ускорение различными способами; изменение способа передвижения, падения, имитация приемов игры и т.д.
2. В парах, Разминка "волейболиста" (занятие №8)
3. В парах. При передачах, в зависимости от действия партнера изменить высоту передачи.
4. При атакующих ударах. То же самое. Пример: партнер отвернулся - нет удара, повернулся к партнеру - атакующий удар и т.д.
5. Взаимодействие игроков при двух нападающих: а) нападающие располагаются в зоне №4 и в зоне №1; б) связующий направляет мяч в зону №4, при переходе в зону №3, при переходе в зону №2 тоже самое делает связующий, когда на переднюю линию выходит игрок №1; нападающие на передней линии после того, когда мяч находится в игре может занимать любую позицию у сетки.
6. Учебная игра с применением изученных тактических действий.

Контрольные вопросы:

1. Какие бывают ошибки в расстановке игроков?
2. Как могут меняться игроки на задней линии?

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

## Практическое занятие № 12

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: показ, упражнения.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, схемы, плакаты.

Содержание практического занятия:

1. Построение, объяснение задач.
2. Ходьба. В движении чередование перемещений: бег лицом, спиной вперед, приставными шагами, прыжками, скачками.
3. По зрительному сигналу бег 5, 10, 15 м из разных исходных положений.
4. В праж. Разминка волейболист (урок №8)
5. В тройках. Передача - передвижение за мячом.
6. В колоннах. Передача с номера 6 в номер 3 далее в номер 4 и вернуться в колонну. Передвижение с колонны за мячом.
7. Взаимодействие связующего игрока с игроками передней линии: а) игроки располагаются соответственно в зонах № 4,3,2 - связующий- в зоне №1. Преподаватель набрасывает мяч к сетке, связующий выходит под мяч и делает передачу любому игроку передней линии; б) тоже, связующий в зоне 5; г) тоже - связующий в зоне 4.
8. Учебная игра с применением изученных тактических действий.

Контрольные вопросы:

1. Какие бывают ошибки в расстановке игроков?
2. Как могут меняться игроки на задней линии?

Подведение итогов занятия: Анализ действий нападающих и связующих игроков.

## Практическое занятие № 13

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: изучить комбинации в нападении.

Воспитательная: воспитывать морально - волевые качества.

Развивающая: Развитие внимания.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, наглядные таблицы, схемы.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег - смена способов передвижения, изменение направления, ускорения, прыжки в сочетании с круговым движением рук, с бросками и ловлей набивных мячей.
2. В парах. Разминка "волейболиста" (занятие №8)
3. В парах. Сочетание нападающего удара с игрой в защите.
4. Нападающий удар из различных зон с постановкой одиночного и групповых блоков.
5. Тренировка подачи на точность.
6. Познакомить студентов с различными тактическими комбинациями, применяемыми в мировом волейболе: "Крест", "Волна", "Взлет, и др."
7. В расстановке игроков попробовать выполнить наиболее простейшие.
8. Учебная игра с применением изученных технических и тактических приемов игры в волейбол.

Контрольные вопросы:

1. Для чего применяется комбинационная игра?
2. Какие комбинации можно применять на нашем уровне?

Подведение итогов занятия: Анализ тактических действий схем и комбинаций.

Практическое занятие № 14

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: обучение системы игры в защите "углом вперед", "углом назад".

Воспитательная: воспитание умений быстро переключаться от выполнения одного действия к другому, от одной системы игры в защите к другой.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, наглядные таблицы, схемы.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег различными способами, остановки и повороты на 180\*, челночный бег, имитация приемов игры с падениями, перекатами на спину, бедро и т.д.

2. В парах. Разминка "волейболиста" (занятие №8)

3. В парах. Передача сверху, снизу, с нападающими ударами, с игрой в защите.

4. Прием подачи, расстояние 10-12 метров.

5. Нападающий удар с различных передач.

6. Блокирование одиночное, групповое.

7. Упражнение по тактике «угол вперед».

8. Двое нападающих располагаются в зонах 4 и 2. Поочередно выполняют удары и скидки. На другой стороне площадки команда играет в защите, где игрок №6 за блоком выполняет страховку.

9. Упражнение по тактике «угол назад». Расположение игроков тоже, но страховку выполняют игроки №5 и №1. Игрок №6 находится на задней линии.

10. Учебная игра с применением разученных схем игры в защите.

Контрольные вопросы:

1. Почему команда выбирает ту или иную системы игры в защите?

2. Какова классификация тактики игры в волейболе?

Подведение итогов занятия: Анализ тактических действий схем и комбинаций.

Практическое занятие № 15

Тема: Общая подготовка волейболиста. Развитие физических качеств: быстрота, силы, ловкости, выносливости.

Цели:

Обучающая: освоить приемы обучения развития физических качеств.

Воспитательная: воспитание инициативности, самостоятельности.

Развивающая: развитие физических способностей, специфичных для спортивных игр.

Методы обучения: лекция, упражнения.

Оборудование и инвентарь: учебник, сообщения.

Содержание практического занятия:

1. Задачи общей физической подготовки.
2. Задачи специальной физической подготовки.
3. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств: а) метод кратковременных усилий; б) метод непредельных усилий; в) метод сопряженного воздействия; г) круговая тренировка.
4. Методы развития быстроты: а) повторный метод; б) увеличение скорости движущего объекта; в) увеличение внезапности появления объекта; г) сокращение расстояния до движущегося объекта; д) увеличение числа возможных изменений объекта; е) метод сопряженного воздействия; ж) выполнение упражнений в облегченных условиях (круговая тренировка, игровой метод, соревновательный метод).
5. Методы развития выносливости:
  - переменный метод;
  - увеличение интенсивности при сокращении продолжительности;
  - увеличение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности;
  - поточный метод.
6. Методы развития ловкости:
  - метод усложнения ранее усвоенных упражнений;
  - метод двухстороннего усвоения упражнений;
  - изменение противодействия в упражнениях;

- изменение пространственных границ;
- выполнение знакомых упражнений в неизвестных сочетаниях;

Упражнения на переключение.

7. Методы развития гибкости:

- пассивные;
- активные;
- с партнером;
- с отягощениями.

Контрольные вопросы:

1. Методы развития прыгучести.
  2. Методы развития быстроты.
  3. Методы развития гибкости. Подведение итогов занятия: Анализ полученных результатов.
8. ФУТБОЛ.

Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км

Практические занятия по футболу.

1. Упражнения для развития силы мышц ног
2. Правила игры в футбол и техника владения мячом:
  - удары по мячу
  - передача мяча
  - ведение мяча и обводки противника
  - вбрасывание мяча
3. Техника игры в защите и нападении:
  - тактика игры
  - контрольное тестирование
  - двусторонняя игра

## 9. ПЛАВАНИЕ

### Практическая работа № 1 Плавание

Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Старты. Повороты: открытый и закрытый. Проплывание дистанции до 100 м избранным способом. Прикладные способы плавания: на боку, транспортировка пострадавшего. Ныряние.

### Практические занятия по плаванию

1. Закрепление, совершенствование техники плавания кроль на груди.
2. Закрепление, совершенствование техники плавания кроль на спине.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники плавания брасс
4. Закрепление, совершенствование техники поворотов.
5. Закрепление, совершенствование техники старта.
6. Закрепление, совершенствование техники ныряния в глубину, в длину.
7. Закрепление, совершенствование техники плавания на боку.
8. Освобождение захватов в воде
9. Транспортировка пострадавшего
10. Развитие физических качеств:
  - воспитание общей выносливости в процессе занятий;
  - воспитание координационных способностей в процессе занятий плаванием;
  - воспитание скоростно- силовых способностей в процессе занятий плаванием;
11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.

Комплекс упражнений на суше:

Комплекс специальной гимнастики пловца.

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы, Они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов (рис. 51). Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух

частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая - упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания. Ниже дан пример комбинированного комплекса, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

#### I. Общая часть

1. И. п. - основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5-8 раз).
2. И. п. - ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).
3. И. п. - основная стойка. Подскоки (1-2 мин).
4. И. п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.
5. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).
6. И. п. - лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).
7. И. п. - упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

#### II. Специальная часть

Для плавающих, кролем:

1. И. п.-руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз).
2. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз).
3. И. п. - упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).
4. И. п. - лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).
5. И. п. - стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).

6. И. п. - о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10-15 раз каждой ногой.

Для плавающих кролем на спине:

1. И. п. - сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).

2. И. п. - стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрути» руками назад-вперед (10-15 раз).

3. И. п.  $\begin{matrix} | \\ \text{---} \\ | \end{matrix}$  стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3-5 раз).

4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.

5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.

6. И. п. - стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом - вверху ладонь разворачивается в сторону (8--10 раз каждым способом).

7. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10-15 раз).

ДЛЯ плавающих брассом:

1. И. п. - выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).

2. И. п. - основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8--10 раз каждой ногой).

3. И. п. - стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6-8 раз).

4. И. п.  $\begin{matrix} | \\ \text{---} \\ | \end{matrix}$  ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10-15 раз).

5. И. п. - стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена вперед-в сторону до отказа (10-15 раз каждой ногой).

6. И. п. - стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10--15 раз каждой ногой).

Практическая работа № 2 Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

История развития комплекса ГТО. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.

1. Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости.
2. Комплексы упражнений для развития гибкости.
3. Кросс 3-5 км.
4. Пробегание отрезков 5x20 м; 3x30 м; 2x60 м; 100 м
5. Стрельба из пневматической (электронной) винтовки (10 м).
6. Рывок гири 16 кг.

Комплексы упражнений зависят от возраста и подготовленности обучающихся.

## 10. Атлетическая гимнастика

### Практическая работа № 3 Атлетическая гимнастика

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Практические занятия по атлетической гимнастике

8. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
9. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
10. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
11. Упражнения с бодибарами.
12. Прыжки со скакалкой.
13. Комплекс упражнений для развития гибкости.
14. Развитие физических качеств:
  - воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
15. воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
16. воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
17. воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
19. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
20. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Влияние упражнений на развитие телосложения.

упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («карактица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

21. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

22. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения      Дозировка

Методические указания

1      2      3

Для развития мышц брюшного пресса

1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п. (рис.2,1)      25      раз

Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу

2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену.

Затем правым плечом - к левому (рис.2,2)      по 10 раз в каждую сторону

Локти держать в стороны

3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3)10 раз Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох

4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень || полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4)20 раз Следить, чтобы голень была параллельна полу

5.И.п. - лежа на спине, руки

вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)      30 с Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу

6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)20 раз      Опускать ноги медленно

Для развития мышц ног, таза и поясницы

1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)

20 раз с левой и правой ноги Поясница не должна прогибаться.

Ощущать напряжение в мышцах

2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом  $90^\circ$  и выпрямить (рис.2,8) 20 раз с правой и левой ноги Делать

акцент на разгибание, колено вниз

3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9) 20 раз с правой и левой ноги Прямая нога отведена под углом  $90^\circ$  к туловищу.

1 2 3

4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10) 10 раз с каждой ноги Ногу

разгибать с усилием

5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)

30-40 раз с каждой ноги Нога двигается в одной плоскости с туловищем

6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п. (рис.2,12) 30 раз

Животом тянуться вверх

7. И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях.

Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13) 30 раз Акцент на сведение

8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи

вверх правой ногой, затем

левой (рис.2,14)

20 раз с каждой ноги Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах

9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п. (рис.2,15) 10 раз Спину держать прямо, следить за осанкой

Для развития мышц спины

1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п. (рис.2,16) 20 раз В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи

2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону 20 раз Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться

3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно (рис. 2,17) 10 раз Не задерживать дыхание

4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18) 10 раз в каждую сторону Прогибаясь, поднимать голову вверх

1 2 3

Для развития мышц рук

1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги (рис.2,19) 20 раз Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах

2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад 30 с Руки в локтях не сгибать

3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п. (рис.2,20) 10-12 раз В и.п. - голову опустить вниз, в положении

прогнувшись голову поднять вверх

4.И.п. - упор, лежа.

Сгибание рук 10-12 раз. Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах

5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21) 20 раз. Следить за осанкой, локти направлены назад

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных, укладываться в длину тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч - составлять четверть роста, окружность груди - равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с не резко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, не резко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

## Заключение

Оценку за освоение технических действий на уроках баскетбола и волейбола выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.). Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5    Оценка 4    Оценка 3    Оценка 2

За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. За непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5    Оценка 4    Оценка 3    Оценка 2

1    2    3    4

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;

обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив. При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## Список литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2012. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.  
Электронные ресурсы:
3. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] / <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013
4. 13.Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] / <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013
5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала [Электронный ресурс] / <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013
6. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] / <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.– Режим доступа: 28.08.2013
7. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура». [Электронный ресурс] / [Электронный ресурс] / <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013
8. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / <http://sportlaws.infosport.ru>.– Режим доступа: 28.08.2013
9. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая

культура» для высших учебных заведений[Электронный ресурс] /  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)– Режим доступа: 28.08.2013