

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образо-
вательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №_10_

«__16__» ____06____ 20_21__г

**Методические указания по выполнению
практических занятий
общеобразовательной учебной дисциплины**

<i>Специальность</i>	<i>23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей</i>
<i>Дисциплина</i>	<i>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i>

Сборник практических занятий по физической культуре разработан на основе ФК (Федерального компонента) государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы по физической культуре и предназначен для обучающихся по специальностям, входящим в состав укрупнённой группы профессий: ***23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей***

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Составитель:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Содержание

Методические указания по выполнению.....	1
практических работ.....	1
учебной дисциплины «Физическая культура».....	1
1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень практических работ.....	6
3. Подготовка и порядок проведения практических работ.....	11
4. Информационное обеспечение обучения.....	12
5. Практические работы.....	12

1. Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве практического пособия при выполнении практических работ по программе дисциплины «Физическая культура», по профессии СПО 22.02.06 Сварочное производство; 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам транспорта). В соответствии с учебным планом, утвержденным, на изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» отводится 117 часов, из них на проведение практических работ - 115 часов

Цель данных методических указаний:

оказание помощи студентам в выполнении практических работ по дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

Практические работы проводятся с целью систематизации и углубления знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура», практическая отработка обучающимися навыков по физической культуре, закрепление теоретических знаний, а так же ознакомление с организацией рабочего места, инвентарем, правилами по технике безопасности на занятиях.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- требования, предъявляемые к специальности;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

приобрести навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

При оценке знаний и умений обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

№1. Легкая атлетика

Учебные нормативы 1 КУРС

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.4	4.8	5.2
2.	Бег 60 м (сек.)	8.4	8.8	9.2
3.	Бег 100 мс виража(сек.)	15.5	16.0	16.5
4.	Бег 500 м (сек.)	1.50	2.05	2.35
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.50	4.00	4.15
6.	Бег 3000 м (сек.)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	Техника	Техника	Техника

8.	Прыжок в длину с места (см.)	Техника	Техника	Техника
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	Техника	Техника	Техника
10.	Метание гранаты 700 гр. (см.)	25	28	30

№ 2. Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	50	45	40
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	38	34	30
3.	Ведение, два шага, бросок	Техника	Техника	Техника
4.	Ведение правой и левой рукой	8.6	9.6	10.6
5.	Броски в кольцо (из 10-ти)	5	4	3

№ 3. Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	15	12	8
2.	Нижняя прямая подача (из 6)	4	3	2

№ 4 . Гимнастика

№ п/п	Контрольные Упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	10	8	6
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
3.	Прыжки со скакалкой (30 сек.)	60	55	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	30	25	20
5.	Упражнение на пресс	25	20	15

	«Книжка» за 30 сек			
--	--------------------	--	--	--

№ 5. ППФП

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Метание мяча на точность	техника	техника	техника
2.	Броски набивного мяча (3 кг) из положения сед на дальность	5 м	4,50 м	4 м

Практические работы реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

2. Перечень практических занятий

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	Пр.з.№1.Обучение технике бега на короткие дистанции	1
	2	Пр.з.№2.Обучение технике бега по прямой	1
	3	Пр.з.№3.Обучение технике финиширования.	1
	4	Пр.з.№4.Обучение технике бега по дистанции 30 м.	1
	5	Пр.з.№5.Обучение технике бега по дистанции 60 м.	1
	6	Пр.з.№6.Обучение технике бега по дистанции 100 м.	1
Тема 2.2. Эстафетный бег	1	Пр.з.№7.Обучение технике эстафетного бега	1
	2	Пр.з.№8.Обучение технике передачи эстафетной палочки	1
	3	Пр.з.№9.Обучение технике эстафетного бега 4*100	1
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	1	Пр.з.№10.Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	1
	2	Пр.з.№11.Обучение технике старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования	1
	3	Пр.з.№12.Обучение технике кроссового бега	1
	4	Пр.з.№13.Обучение технике бега по дистанции 500 м.	1
	5	Пр.з.№14.Обучение технике бега по дистанции 1000 м.	1

Тема 2.4. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	1	Пр.з.№15.Обучение технике прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1
	2	Пр.з.№16.Обучение технике отталкивания и приземления	1
	3	Пр.з.№17.Обучение технике прыжка в полной координации	1
Тема 2.5. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	1	Пр.з.№18.Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	1
	2	Пр.з.№19.Обучение технике разбега с отталкиванием	1
	3	Пр.з.№20.Обучение технике перехода через планку с приземлением	1
	4	Пр.з.№21.Обучение технике прыжка в полной координации	1
Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Футбол. Передвижения и остановки.	1	Пр.з.№22.Обучение технике передвижений различными способами	1
Тема 3.2. Удары по мячу.	1	Пр.з.№23.Обучение технике ударов по неподвижному мячу разной частью стопы	1
Тема 3.3. Ведение мяча и обводка.	1	Пр.з.№24.Обучение технике ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника	1
Тема 3.4. Отбор мяча.	1	Пр.з.№25.Обучение технике выбивания мяча ударом ноги	1
Тема 3.5. Вбрасывание мяча	1	Пр.з.№26.Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
Тема 3.6. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	Пр.з.№27.Обучение технике стойки баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении	1
	2	Пр.з.№28.Ознакомление со способами передачи и ловли одной рукой от плеча на количество, и время	1
Тема 3.7. Ведение и перемещения	1	Пр.з.№29.Обучение технике ведения мяча на месте	1
	2	Пр.з.№30.Обучение технике ведения мяча в движении	1
	3	Пр.з.№31.Обучение технике ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока	1
Тема 3.8. Броски	1	Пр.з.№32.Обучение технике бросков по кольцу двумя руками разными способами	1
	2	Пр.з.№33.Обучение технике бросков по кольцу одной рукой разными способами	1
	3	Пр.з.№34.Обучение технике штрафного броска разными способами	1
	4	Пр.з.№35.Обучение технике трехочкового броска разными способами	1
	5	Пр.з.№36.Обучение технике трехочкового броска разными способами	1
	6	Пр.з.№37.Обучение технике ведение, два шага бросок	1
	7	Пр.з.№38.Обучение технике ведение, два шага бросок	1
Тема 3.9. Вырывание и выбивание мяча	1	Пр.з.№39.Обучение технике вырывания мяча	1
	2	Пр.з.№40.Обучение технике выбивания мяча	1

Тема 3.10. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	1	Пр.з.№41.Обучение стойке волейболиста, способы перемещения на площадке	1
	2	Пр.з.№42.Обучение технике остановок	1
	3	Пр.з.№43.Обучение технике сочетания перемещений с техническими приемами	1
	4	Пр.з.№44.Обучение технике остановок	1
Тема 3.11. Передача и прием мяча	1	Пр.з.№45.Обучение технике передачи и приема мяча сверху	1
	2	Пр.з.№46.Обучение технике передачи и приема мяча сверху	1
	3	Пр.з.№47.Обучение технике передачи и приема мяча снизу	1
	4	Пр.з.№48.Обучение технике передачи и приема мяча снизу	1
	5	Пр.з.№49.Обучение технике чередования приемов	1
Тема 3.12. Подача мяча	1	Пр.з.№50.Обучение технике нижней прямой подачи	1
	2	Пр.з.№51.Обучение технике нижней прямой подачи	1
	3	Пр.з.№52.Обучение технике нижней боковой подачи	1
	4	Пр.з.№53.Обучение технике верхней прямой подачи	1
	5	Пр.з.№54.Обучение технике верхней прямой подачи	1
Тема 3.13. Тактика игры в нападении	1	Пр.з.№55.Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	1
Тема 3.14. Тактика игры в защите	1	Индивидуальные тактические действия в защите	1
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах Тема 4.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	1	Пр.з.№56.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса	1
	2	Пр.з.№57.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины	1
	3	Пр.з.№58.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса	1
	4	Пр.з.№59.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног	1
	5	Пр.з.№60.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	6	Пр.з.№61.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	7	Пр.з.№62.Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	8	Пр.з.№63.Изучение комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
Тема 4.2. Упражнения на тренажерах	1	Пр.з.№64.Ознакомление с работой на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра	1

	2	Пр.з.№65.Ознакомление с работой на тренажере «Комбинированный станок»	1
	3	Пр.з.№66.Ознакомление с работой на многофункциональном тренажере	1
	4	Пр.з.№67.Ознакомление с работой на тренажере «Баттерфляй»	1
	5	Пр.з.№68.Ознакомление с работой на тренажере «Рычажная тяга»	1
	6	Пр.з.№69.Ознакомление с работой на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди	1
	7	Пр.з.№70.Ознакомление с работой на тренажере «Дельта-машина»	1
	8	Пр.з.№71.Ознакомление с работой на велотренажере	1
Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 5.1. Развитие двигательных качеств	1	Пр.з.№72.Обучение технике челночного бега для развития быстроты	1
	2	Пр.з.№73.Обучение технике челночного бега для развития скоростной выносливости	1
	3	Пр.з.№74.Обучение технике прыжков на скакалке	1
	4	Пр.з.№75.Обучение технике многоскоков	1
	5	Пр.з.№76.Обучение технике метания на дальность	1
	6	Пр.з.№77.Обучение технике метания на точность	1
Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 6.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	1	Пр.з.№78.Обучение технике метания теннисного мяча на точность приземления	1
	2	Пр.з.№79.Обучение технике метания теннисного мяча неудобной рукой	1
	3	Пр.з.№80.Обучение технике ловли мяча правой и левой рукой от стены	1
	4	Пр.з.№81.Обучение технике передачи партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой	1
	5	Пр.з.№82.Обучение технике передачи двух баскетбольных мячей одновременно	1
	6	Пр.з.№83.Обучение технике прыжка в длину с места на точность приземления	1
	7	Пр.з.№84.Обучение технике многоскоков на точность приземления	1
	8	Пр.з.№85.Обучение технике прыжков в высоту через резиновый жгут	1
	9	Пр.з.№86.Обучение технике бросков набивного мяча из положения сед	1
	10	Пр.з.№87.Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости	1
	11	Пр.з.№88.Круговая тренировка на развитие специальной выносливости	1
	12	Пр.з.№89.Круговая тренировка на развитие ловкости	1
	13	Пр.з.№90.Круговая тренировка на развитие гибкости	1
	14	Пр.з.№91.Круговая тренировка на развитие быстроты	1
Раздел 7. Настольный теннис	1	Пр.з.№92.Ознакомление с техникой стойки игрока	1

Тема 7.1. Овладение техникой передвижений и стоек			
Тема 7.2. Овладение техникой держания ракетки	1	Пр.з.№93.Изучение способов держания ракетки	1
Тема 7.3. Овладение техникой ударов и подач	1	Пр.з.№94.Изучение видов подач в настольном теннисе	1
	1	Пр.з.№95.Изучение видов подач в настольном теннисе	1
Тема 7.4. Тактическая подготовка	1	Пр.з.№96.Изучение тактических вариантов игры	1
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Пр.з.№97.Обучение технике кроссового бега	1
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	2	Пр.з.№98.Обучение технике кроссового бега	1
	3	Пр.з.№99.Обучение технике бега по дистанции 1000 м.	1
Тема 2.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Пр.з.№100.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	2	Пр.з.№101.Обучение технике разбега и отталкивания	1
	3	Пр.з.№102.Обучение технике фазы полета с приземлением	1
	4	Пр.з.№103.Обучение технике прыжка в полной координации	1
Тема 2.7. Метание гранаты	1	Пр.з.№104.Ознакомление с техникой метания гранаты	1
	2	Пр.з.№105.Обучение технике держания и выбрасывания гранаты	1
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол.	1	Пр.з.№106.Обучение технике ударов по воротам различными способами	1
Тема 3.10. Удары по мячу			
Тема 3.11. Остановка мяча	1	Пр.з.№107.Обучение технике остановки катящегося, летящего мяча	1
Тема 3.15. Игра вратаря	1	Пр.з.№108.Обучение технике ловли и отбивания мяча различными способами	1
Тема 3.16. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Пр.з.№109.Обучение технике игры	1
	2	Пр.з.№110.Обучение технике игры	1
Тема 3.17. Тактика игры	1	Пр.з.№111.Обучение технике игры	1
	1	Пр.з.№112.Обучение технике игры	1
Тема 3.18. Двусторонняя игра	1	Пр.з.№113.Обучение технике игры	1
Дифференцированный зачет	1	Пр.з.№114.Сдача контрольных нормативов	1
	2	Пр.з.№115.Сдача контрольных нормативов	1
Итого:			115

3. Подготовка и порядок проведения практических занятий

Подготовка к проведению практических работ включает подготовку преподавателя, обучающихся и места проведения.

Подготовка преподавателя состоит из анализа форм и методов проведения данной работы и подготовки заданий для обучающихся. Подготовка обучающихся заключается в предварительном повторении теоретического материала. В подготовку места проведения практической работы входит проверка исправности спортивного оборудования и тренажеров, подготовка необходимого спортивного инвентаря.

До начала работы обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практической работы преподаватель обращает внимание обучающихся на правильность выполнения упражнений. Преподаватель демонстрирует упражнения сам или с помощью студентов.

По окончании практической работы преподаватель оценивает работу обучающихся, подводит итоги, отмечая положительные стороны и ошибки.

По окончании занятий обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm-go.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

5. Практические занятия

Практическая №1

Обучение технике бега на короткие дистанции

Цель практической работы: Развитие двигательного качества – быстрота.

Теоретические сведения: правила судейства бега на короткие дистанции. Команды: «На старт», «Внимание!», «Марш!»; преодоление дистанции – по своей беговой дорожке.

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Задание: пробежать отрезки дистанций с ускорением

3. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Дистанции спринтерского бега
2. Команды старта

Практическая № 2

Обучение технике бега по прямой

Цель практической работы: формировать умение техники бега по прямой

Теоретические сведения: техника бега: руки согнуты в локтях, постановка стопы под себя сверху.

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега по прямой; пробегание с ускорением отрезков разной длины

Задание: пробегать с ускорением различные отрезки дистанции

3. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Техника бега
2. Команды старта

Практическая № 3

Обучение технике финиширования

Цель практической работы: уметь проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции.

Теоретические сведения: Методическая последовательность обучения технике финиширования

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.

2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.

4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.

5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения

Задание: выполнить финиширование

3. Результаты выполнения работы: уметь выполнять финиширование

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическая № 4

Обучение технике бега по дистанции 30 м.

Цель практической работы: уметь выполнять контрольный норматив 30 м.

Теоретические сведения: техника бега: руки согнуты в локтях, постановка стопы под себя сверху, контрольные нормативы

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 30 м

3. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 30 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическая № 5

Обучение технике бега по дистанции 60 м.

Цель практической работы: уметь выполнять контрольный норматив 60 м.

Теоретические сведения: техника бега: руки согнуты в локтях, постановка стопы под себя сверху, контрольные нормативы

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 60 м

3. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 60 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическая № 6

Обучение технике бега по дистанции 100 м.

Цель практической работы: уметь выполнять контрольный норматив 100 м.

Теоретические сведения: техника бега: руки согнуты в локтях, постановка стопы под себя сверху, контрольные нормативы

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 100 м с виража

3. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 100 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическая № 7

Обучение технике эстафетного бега

Цель практической работы: ознакомление с техникой эстафетного бега.

Теоретические сведения: способы передачи эстафетной палочки: снизу, сверху

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике эстафетного бега

Задание: выполнить эстафетный бег

3. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Техника эстафетного бега.

Практическая № 8

Обучение технике передачи эстафетной палочки

Цель практической работы: добиться правильного выполнения передачи эстафетной палочки

Теоретические сведения: правила передачи эстафетной палочки: передача эстафетной палочки в 15 метровом коридоре.

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике передачи эстафетной палочки

Задание: выполнить передачу эстафетной палочки

3. Результаты выполнения работы: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Контрольные вопросы:

1. правила передачи эстафетной палочки.

Практическая № 9

Обучение технике эстафетного бега 4*100

Цель практической работы: развитие скоростной выносливости с помощью эстафетного бега

Теоретические сведения: техника эстафетного бега

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега 4*100

Задание: выполнить эстафетный бег на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: показать технику выполнения

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 10

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Цель практической работы: развитие выносливости с помощью бега на средние и длинные дистанции

Теоретические сведения: техника бега на средние и длинные дистанции: команды «Внимание!», «Марш!»

Ход работы:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега

Задание выполнять специальные беговые упражнения на разных отрезках дистанции

3. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 11

Обучение технике старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования

Цель практической работы: уметь применять технику этапов бега, применительно к средним и длинным дистанциям

Теоретические сведения: техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 12

Обучение технике кроссового бега

Цель практической работы: ознакомить с техническими особенностями кроссового бега

Теоретические сведения: техника кроссового бега

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой кроссового бега

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 13

Обучение технике бега по дистанции 500м.

Цель практической работы: ознакомить с техникой бега на дистанции 500м.

Теоретические сведения: техника бега на 500м., задача правильно распределить силы по дистанции.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега

Задание: пробежать дистанцию 500 м на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 500 м.

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 14

Обучение технике бега по дистанции 1000м.

Цель практической работы:ознакомить с техникой бега на дистанции 1000м.

Теоретические сведения: техника бега на 1000м., задача правильно распределить силы по дистанции.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега

Задание: пробежать дистанцию 1000 м на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 1000 м.

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 15

Обучение технике прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Цель практической работы:ознакомить с техникой прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Теоретические сведения: техника прыжка: Во время отталкивания тянуться вперед за руками с мягким приземлением на две стопы.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»

Задание: выполнить прыжок в длину с места способом «согнув ноги»

3. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. основные этапы техники прыжка в длину с места

Практическая № 16

Обучение технике отталкивания и приземления

Цель практической работы: ознакомить с техникой отталкивания и приземления

Теоретические сведения: техника прыжка: Во время отталкивания тянуться вперед за руками с мягким приземлением на две стопы.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике отталкивания и приземления

Задание: выполнить прыжок в длину с места способом «согнув ноги»

3. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. основные правила техники отталкивания и приземления

Практическая № 17

Обучение технике прыжка в полной координации

Цель практической работы: ознакомить с техникой прыжка в полной координации, развитие координации движения.

Теоретические сведения: техника прыжка в полной координации: Во время отталкивания тянуться вперед за руками с мягким приземлением на две стопы.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка в полной координации, подводящие упражнения, прыжковые упражнения

Задание: выполнить прыжок в длину с места способом «согнув ноги»

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка в длину с места

Практическая № 18

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

Цель практической работы: ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

Теоретические сведения: а) и.п. - стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая нога впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;

б) то же, но в прыжке;

в) и.п. - маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага;

г) прыжок через планку с трех-пяти шагов разбега упрощенным перешагиванием;

д) прыжок в высоту способом "перешагивание" с трех-пяти шагов разбега.

Методические указания. В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

Задание: выполнить прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»

3. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. основные этапы техники прыжка

Практическая № 19

Обучение технике разбега с отталкиванием

Цель практической работы: ознакомить с техникой разбега с отталкиванием

Теоретические сведения: Разбег способом «ножницы» выполняется по прямой, под углом 30—40° к плоскости планки. Длина разбега составляет 7 — 9 беговых шагов. Начинается он от контрольной отметки, которая определяется экспериментальным путем, с места, с подхода или с подбега. Техника бега по разбегу характеризуется широкой амплитудой движений, туловище незначительно наклонено вперед, нога ставится упруго на переднюю часть стопы или плоско на всю стопу загребающим движением, с активным проталкиванием вперед. Характерной особенностью техники бега по разбегу в прыжках в высоту является положение туловища близкое к вертикальному.

Наиболее полно реализовать имеющийся двигательный потенциал можно только при оптимальной скорости разбега. Максимальная скорость достигается на предпоследнем шаге.

Важным элементом техники разбега является подготовка к отталкиванию. Практика показала, что предпоследний шаг с толчковой ноги на маховую и взаимодействие маховой ноги с опорой во многом определяют успешность отталкивания.

Постановка ноги осуществляется активным загребающим движением строго по линии разбега с быстрым переходом на переднюю часть стопы и проталкиванием вперед без подседания или подъема вверх. Вертикальные колебания ОЦМТ составляют 0 — 2 см.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике разбега с отталкиванием

Задание: выполнить прыжок

3. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. техника разбега с отталкиванием

Практическая № 20

Обучение технике перехода через планку с приземлением

Цель практической работы: ознакомить с техникой перехода через планку с приземлением

Теоретические сведения: Для обучения технике перехода через планку и приземления используют «перешагивания», которые первоначально могут выполняться через линию на полу, планку и резиновый жгут, расположенные наклонно или ровно на небольшой высоте.

Методические указания: мах осуществляется параллельно планке, наклон туловища вперед — вместе с опусканием маховой ноги, приземление — на маховую ногу, толчковую ногу при переносе через планку следует развернуть стопой наружу.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике перехода через планку с приземлением

Задание: выполнить прыжок

3. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. техника перехода через планку с приземлением

Практическая № 21

Обучение технике прыжка в полной координации

Цель практической работы: ознакомить с техникой прыжка в полной координации, развитие координации движения.

Теоретические сведения: Средства: а) прыжки в высоту на небольшой высоте с короткого разбега;

б) прыжки в высоту на средней высоте со среднего разбега;

в) прыжки в высоту с полного разбега на высоте, близкой к максимальной.

Методические указания. При совершенствовании техники движений подъем высоты и увеличение скорости разбега происходит постепенно. Особое внимание нужно уделить совершенствованию ритмо-темповой структуры последних шагов разбега.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка в полной координации, подводящие упражнения, прыжковые упражнения

Задание: выполнить прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

Практическая № 22

Футбол. Обучение технике передвижений различными способами

Цель практической работы: освоение основных приемов передвижений

Теоретические сведения: размеры площадки: 60*100, команда 11 человек, игра длится 2 тайма по 45 мин.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике передвижений различными способами

Задание: выполнять передвижения различными способами

3. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 23

Обучение технике ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Цель практической работы: освоение техники ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Теоретические сведения: техника ударов: удары внутренней частью стопы, внешней, подъемом.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Задание: выполнять удары по неподвижному мячу разной частью стопы

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 24

Обучение технике ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника

Цель практической работы: освоение техники ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника

Теоретические сведения: техника ведения мяча: ведение внешней и внутренней частью подъема

Ход работы.

Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике ведения мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника

Задание: ведение мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника

3. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 25

Обучение технике выбивание мяча ударом ноги

Цель практической работы: освоение техники выбивания мяча ударом ноги

Теоретические сведения: техника выбивания мяча ударом ноги: атака соперника, когда он отпустит мяч от себя

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике выбивания мяча ударом ноги

Задание: выполнить выбивание мяча ударом ноги

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 26

Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Цель практической работы: освоение техники вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Теоретические сведения: техника вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом: и.п. одна нога впереди или ноги врозь

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Задание: выполнять вбрасывание мяча из-за боковой линии

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическая № 27

Обучение технике стойки баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.

Цель практической работы: освоение основных способов передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол: Правило 3 секунд, правило 24 секунд

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение стойке баскетболиста; обучение технике способов передачи и ловли мяча.

Задание: выполнить передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении различными способами.

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 28

Ознакомления со способами передачи и ловли одной рукой от плеча на количество и время

Цель практической работы: ознакомление со способами передачи и ловли одной рукой от плеча

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный— фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомить со способами передачи и ловли одной рукой от плеча

Задание: выполнить передачи и ловли одной рукой от плеча на месте и в движении различными способами.

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 29

Обучение технике ведения мяча на месте

Цель практической работы: обучение технике ведения мяча на месте

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолла в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике ведения мяча на месте

Задание: выполнять ведение мяча на месте различными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 30

Обучение технике ведения мяча в движении

Цель практической работы: обучение технике ведения мяча в движении

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике ведения мяча в движении

Задание: выполнять ведение мяча в движении разными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 31

Обучение технике ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Цель практической работы: ознакомить со способами контроля над мячом в усложненных условиях

Теоретические сведения: Упражнения.

1 Ведение мяча в высокой, низкой стойке.

2 Ведение с остановками по сигналу через 5-6м (при остановке ведение на месте)

3 Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.

4 Ведение мяча с отвлечением внимания (см. ведения мяча на месте).

5 Ведение мяча с преодолением препятствий; по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.

6 Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 32

Обучение технике бросков по кольцу двумя руками разными способами

Цель практической работы: обучение технике бросков по кольцу двумя руками разными способами

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Нарушения

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя *пронос мяча*, *двойное ведение*;

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

Плотноопекаемый игрок — плотноопекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;

24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу.

Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24 секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.

нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике бросков по кольцу двумя руками разными способами

Задание: выполнять броски по кольцу двумя руками разными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 33

Обучение технике бросков по кольцу одной рукой разными способами

Цель практической работы: способствовать развитию глазомера

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко — штрафной бросок, 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бросков по кольцу одной рукой разными способами

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 34

Обучение технике штрафного броска разными способами

Цель практической работы: обучение технике штрафного броска разными способами
Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике штрафного броска разными способами

Задание: выполнять штрафной бросок разными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 35, № 36

Обучение технике трехочкового броска разными способами

Цель практической работы: обучение технике трехочкового броска разными способами
Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике трехочкового броска разными способами

Задание: выполнить трехочковый бросок разными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 37, № 38

Обучение технике ведение два шага бросок

Цель практической работы:ознакомить с техникой ведение два шага бросок

Теоретические сведения: **Упражнения:**

1. Имитация приема без мяча с места после одного шага разбега.
2. Выполнение разновидности броскового движения после одношажного разбега с места.
3. Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в движении с кисти вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.
4. То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовительных к баскетболу играх.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Выполнение подготовительных упражнений

3. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 39

Обучение технике вырывания мяча

Цель практической работы:ознакомить с техникой вырывания мяча

Теоретические сведения:

1. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
2. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
3. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:
 - после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
 - после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;
 - после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
 - после прекращения игроком ведения мяча;
 - после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике вырывания мяча

Задание: выполнить вырывание мяча у соперника, имитация вырывания мяча

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 40

Обучение технике выбивания мяча

Цель практической работы:ознакомить с техникой индивидуальных действий игрока

Теоретические сведения:Обучение выбиванию мяча.

Выбивание мяча из рук соперникаосуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.



Выбивание мяча из рук соперника.

1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
3. То же, но в условиях игрового противоборства и учебных играх.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники выбивания мяча

Задание: выполнить подготовительные упражнения

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

2. правила игры в баскетбол

Практическая № 41

Волейбол. Обучение стойки волейболиста, способы перемещения на площадке

Цель практической работы: обучение технике стойке волейболиста, способам перемещения на площадке.

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. **Волейбол** (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёта» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике способам перемещения на площадке.

Задание: выполнять различные перемещения на площадке

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 42

Обучение технике остановок

Цель практической работы: обучение технике остановок

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике остановок.

Задание: выполнять остановки шагом, прыжком

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 43, № 44

Обучение технике сочетания перемещений с техническими приемами

Цель практической работы: развивать способность сочетать разные технические приемы в игровых ситуациях

Теоретические сведения:

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей останавливаться.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. технические приемы в волейболе

Практическая № 45, № 46

Обучение технике передачи и приему мяча сверху

Цель практической работы: обучение технике передачи и приему мяча сверху

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике передачи и приему мяча сверху

Задание: выполнять передачу и прием мяча сверху на месте и в движении

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 47, № 48

Обучение технике передачи и приему мяча снизу

Цель практической работы: обучение технике передачи и приему мяча снизу

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике передачи и приему мяча снизу

Задание: выполнять прием и передачу мяча снизу

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 49

Обучение технике чередования приемов

Цель практической работы: научить чередовать передачу и прием мяча сверху и снизу
Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике передачи и приему мяча снизу

Задание: выполнять прием и передачу мяча снизу

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 50, № 51

Обучение технике нижней прямой подачи

Цель практической работы: обучение технике нижней прямой подачи

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике нижней прямой подачи

Задание: выполнять нижнюю прямую подачу

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 52

Обучение технике нижней боковой подачи

Цель практической работы: обучение технике нижней боковой подачи

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при

подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике нижней боковой подачи

Задание: выполнять нижнюю боковую подачу

3. Результаты выполнения работы: уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 53, № 54

Обучение технике верхней прямой подачи

Цель практической работы: ознакомить с техникой верхней прямой подачи

Теоретические сведения: Требования к технике верхней прямой подачи:

Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.

Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.

Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

Подбрасывание выполняется вертикально. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни.

Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.

Удар начинается с движения плеча вперед.

Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.

Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу.

После подачи рука показывает направление вылета мяча.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи

Задание: выполнять верхнюю прямую подачу

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. верхняя прямая подача

Практическая № 55

Изучение индивидуальных тактических действий в нападении

Цель практической работы: изучение индивидуальных тактических действий в нападении

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучить технику индивидуальных тактических действий в нападении

Задание: выполнять индивидуальные тактические действия в нападении

3. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 56

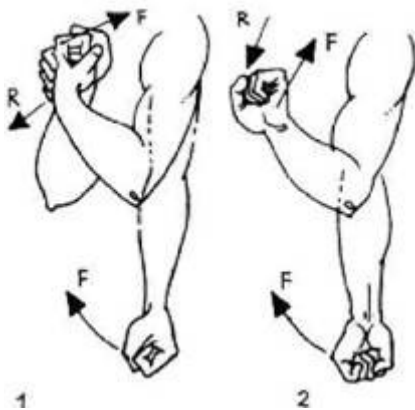
Атлетическая гимнастика.

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Цель практической работы: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: Комплекс упражнений для мышц-сгибателей рук.

1. На запястье или сжатую в кулак кисть левой руки положите кисть правой руки (рис. 5, 1). Сгибая левую руку в локтевом суставе, оказывайте сопротивление правой рукой. При этом очень важно сохранять величину первоначального сопротивления независимо от величины угла между костными рычагами — плечом и предплечьем. Такой режим мышечной работы называется изотоническим. Этот режим эффективнее развивает мышцы-сгибатели по сравнению с упражнениями с отягощениями.

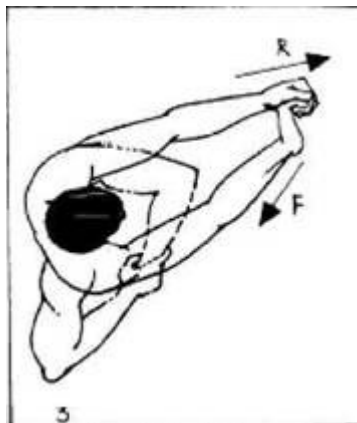


2. То же, что и в упражнении 1, но ладонь левой руки поверните вниз (рис. 5, 2).

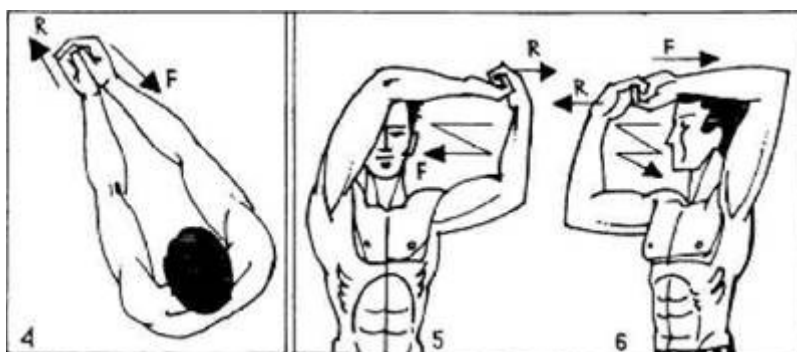
3. Руки соедините в «замок» (захватите четырьмя согнутыми пальцами одной руки согнутые пальцы другой), поднимите их вперед до горизонтального положения. Спину слегка прогните. Сгибая правую руку движением к себе, препятствуйте ее перемещению левой рукой (рис. 5, 3). В этом упражнении работе мышц-сгибателей одной руки противодей-

ствуют мышцы-разгибатели другой руки — такой характер мышечного нагружения называется асинхронным.

Упражнение выполняют поочередно для обеих рук, начальные движения — в легком разминочном режиме, затем постепенно увеличивая нагрузку на мышцы.



4. То же, что и в упражнении 3, но кисть левой руки сожмите в кулак и обхватите его кистью правой руки (рис. 5, 4). Левая рука все время остается прямой — это позволит активнее включить в работу большие грудные мышцы. В начальной фазе движения прикладывайте большие усилия.



5. Кисти рук, сцепленные в замок, поднимите перед собой на уровень несколько выше лба (рис. 5, 5). Преодолевая сопротивление левой руки, отведите правую в сторону (вправо), предельно сгибая ее в локте, затем верните в исходное положение. Каждое следующее движение правой руки начинайте после опускания обеих рук немного вниз, пока они не займут крайнего нижнего положения на уровне груди. Движения руками выполняйте непрерывно и зигзагообразно, как показано стрелкой F. Чтобы избежать пауз в движениях, возвращая правую руку в исходное положение, напрягайте мышцы-сгибатели левой руки.

6. То же, что и в упражнении 5, но движение рук в направлении назад-вперед (рис. 5, 6). В исходном положении руки поднимите чуть выше головы. Повторить, поменяв положение рук,

7. Руки соедините в замок и поднимите вверх так, чтобы правая рука была полностью выпрямлена. Затем опустите вниз левую руку, сгибая ее в локте и преодолевая сопротивление правой руки (рис. 5, 7).

Это упражнение позволяет имитировать подтягивание на турнике, Очень важно как можно больше сгибать левую руку — это позволит нагрузить больше мышечных групп плечевого пояса. Положение рук поменяйте после 8 — 12 повторов, а если вы развиваете силовую выносливость, количество повторов увеличьте до 30 — 40.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Комплекс упражнений

Практическая № 57

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Цель практической работы: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: Упражнения для развития силы мышц спины

1. Лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки вверх, отрывая ноги от пола вернуться в и. п.
2. Лежа на животе поперек коня, (козла), зацепившись ногами за гимнастическую стенку, сгибание и разгибание туловища.
3. Стоя лицом к гимнастической стенке, наклониться вперед и взяться руками сзади за гимнастическую стенку. Поднимание и опускание ног.
4. И. П.- упор на брусьях. Небольшим махом прогнувшись не сгибая рук, стойка на руках, вернуться в и. п.
5. И. П.- на брусьях упор на руках сзади. силой, прогнувшись, стойка на плечах, вернуться в и. п.

Ход работы: 1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и само страховки.

Контрольные вопросы:

1. Комплекс упражнений

Практическая № 58

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Цель практической работы: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: Закономерности, которые необходимо соблюдать при воспитании физических качеств:

- 1) развитие необходимых качеств происходит только в процессе двигательной деятельности, которая требует их проявления;

- 2) взаимосвязь физических качеств в процессе их развития;
- 3) постепенность и гетерехронность (неодновременность) в развитии физических качеств.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Воспитание физических качеств

Практическая № 59

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног

Цель практической работы: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: Развитие физических качеств происходит в два этапа:

- 1-й этап - развитие одного качества, способствующего развитию другого
- 2-й этап - развитие одного качества может тормозить развитие других. Первый этап характерен для начального периода подготовки спортсменов.

Второй этап характерен для позднего периода подготовки спортсменов (подбор средств подготовки спортсменов индивидуален).

Тренировку для развития силы необходимо строить по принципу постепенного увеличения нагрузки, изменяя количество повторов, темп выполнения упражнений и усложняя исходные положения, применяя различные отягощения.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие физических качеств

Практическая № 60

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель практической работы: развитие силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Теоретические сведения: основные группы мышц рук и плечевого пояса

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки

Контрольные вопросы:

1. упражнения для развития силы мышц рук

Практическая № 61

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель практической работы: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическая № 62

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель практической работы: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями, методика самомассажа

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическая № 63

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель практической работы: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход работы.

1. Разминка, комплекс упражнений на расслабление

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и самостраховки

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическая № 64

Ознакомление с работой на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра

Цель практической работы: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра, техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и самостраховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 65

Ознакомление с работой на тренажере «Комбинированный станок»

Цель практической работы: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Комбинированный станок», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 66

Ознакомление с работой на многофункциональном тренажере

Цель практической работы: Ознакомление с работой на многофункциональном тренажере, техника безопасности

Теоретические сведения: многофункциональный тренажер

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомить с работой на многофункциональном тренажере, выполнение упражнений на тренажере

Задание: выполнить задания на многофункциональном тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 67

Ознакомление с работой на тренажере «Баттерфляй»

Цель практической работы: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Баттерфляй», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 68

Ознакомление с работой на тренажере «Рычажная тяга»

Цель практической работы: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Рычажная тяга», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 69

Ознакомление с работой на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди

Цель практической работы: Ознакомление с комплексом упражнений на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди, техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 70

Ознакомление с работой на тренажере «Дельта-машина»

Цель практической работы: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Дельта-машина», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 71

Ознакомление с работой на велотренажере

Цель практической работы: Ознакомление с работой на велотренажере, техника безопасности

Теоретические сведения: велотренажер

Ход работы.

1. Разминка, упражнения на крупные группы мышц

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомить с работой на велотренажере, выполнение упражнений на тренажере

Задание: выполнить задания на велотренажере

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 72

Общая физическая подготовка.

Обучение технике челночного бега для развития быстроты.

Цель практической работы: развитие скоростно-силовых способностей

Теоретические сведения: Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен коснуться ногой, рукой земли за размеченной линией.

Из-за резкого изменения направления движения на концах дистанции челночный бег более травмоопасен, чем другие виды бега.

Челночный бег можно использовать в качестве теста скорости и ловкости.

Ход работы.

1. Разминка, беговые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике челночного бега для развития быстроты, комплекс упражнений для развития быстроты.

Задание: выполнить челночный бег на разных отрезках дистанции

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. челночный бег

Практическая № 73

Обучение технике челночного бега для развития скоростной выносливости.

Цель практической работы: развитие скоростно-силовых способностей

Теоретические сведения: Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен коснуться ногой, рукой земли за размеченной линией.

Из-за резкого изменения направления движения на концах дистанции челночный бег более травмоопасен, чем другие виды бега.

Челночный бег можно использовать в качестве теста скорости и ловкости.

Ход работы.

1. Разминка, беговые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике челночного бега для развития быстроты, комплекс упражнений для развития быстроты.

Задание: выполнить челночный бег на разных отрезках дистанции

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. челночный бег

Практическая № 74

Обучение технике прыжков на скакалке

Цель практической работы: Ознакомление с разновидностями прыжков на скакалке

Теоретические сведения: техника прыжков. Держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 – 4 см оптимальная высота для интенсивной тренировки.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжков на скакалке разными способами

Задание: выполнить прыжки на скакалке различными способами

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника прыжков

Практическая № 75

Обучение технике многоскоков

Цель практической работы: укреплять мышцы ног

Теоретические сведения: **Многоскоки.** Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперёд до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперёд, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники многоскоков

Задание: выполнить многоскоки с максимальным отталкиванием на разных отрезках дистанции

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника многоскоков

Практическая № 76

Обучение технике метания на дальность

Цель практической работы: укреплять мышцы рук

Теоретические сведения: метание на дальность. Метание малого мяча с разбега относится к циклическо-ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Все элементы финального усилия выполняются как единое движение. Эффективность броска зависит от последовательности торможения звеньев тела в финале, начиная с нижних и заканчивая верхними, для передачи общего количества движения в снаряд.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике метания теннисного мяча на дальность

Задание: выполнить метание теннисного мяча на дальность

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. метание

Практическая № 77

Обучение технике метания на точность

Цель практической работы: способствовать развитию глазомера

Теоретические сведения: техника метания

Ход работы.

1. Разминка, упражнения для глаз

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания теннисного мяча в цель

Задание: выполнять метание теннисного мяча в цель с различного расстояния

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника метания

Практическая № 78

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП). Обучение технике метания теннисного мяча на точность приземления

Цель практической работы: способствовать развитию точности метания

Теоретические сведения: основные ошибки: заступ

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике метания теннисного мяча на точность приземления

Задание: выполнить метание теннисного мяча на точность приземления

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Практическая № 79

Обучение технике метания теннисного мяча неудобной рукой

Цель практической работы: способствовать развитию физических способностей

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания теннисного мяча неудобной рукой

Задание: выполнить метание неудобной рукой

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 80

Обучение технике ловли мяча правой и левой рукой от стены

Цель практической работы: содействовать развитию ловкости для более успешного освоения будущей профессии.

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике ловли мяча правой и левой рукой от стены

Задание: выполнять ловлю мяча правой и левой рукой от стены

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 81

Обучение технике передачи партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой

Цель практической работы: способствовать развитию ловкости

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход работы.

1. Разминка, подвижные игры на ловкость

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике передачи партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой

Задание: выполнить передачи с ловлей мяча сверху правой и левой рукой

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 82

Обучение технике передачи двух баскетбольных мячей одновременно

Цель практической работы: способствовать развитию силы мышц рук

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход работы.

1. Разминка, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить разминочный бег с баскетбольным мячом

2. Обучение технике передачи двух баскетбольных мячей одновременно

Задание: выполнить передачи двух баскетбольных мячей одновременно

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 83

Обучение технике прыжка в длину с места на точность приземления

Цель практической работы: содействовать развитию прыгучести

Теоретические сведения: основные этапы прыжка в длину с места. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка в длину с места на точность приземления, упражнения для развития координации

Задание: выполнить прыжок в длину на точность приземления

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка в длину с места

Практическая № 84

Обучение технике многоскоков на точность приземления

Цель практической работы: способствовать укреплению мышц ног

Теоретические сведения: техника многоскоков

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике многоскоков на точность приземления

Задание: выполнить многоскоки с максимальным отталкиванием на разных отрезках дистанции на точность приземления

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. техника многоскоков

Практическая № 85

Обучение технике прыжков в высоту через резиновый жгут

Цель практической работы: способствовать развитию ловкости

Теоретические сведения: техника прыжка. Маховая нога поднимается максимально высоко. Носок ноги взят «на себя».

Над препятствием маховая должна быть вытянута вперед. Толчковая нога подтягивается.

Преодолев препятствие, приземляйтесь на толчковую ногу и продолжайте бег вперед.

Ход работы.

1. Разминка, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжков в высоту через резиновый жгут разной высоты

Задание: выполнить прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты

3. Результаты выполнения работы: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка

Практическая № 86

Обучение технике бросков набивного мяча из положения сед

Цель практической работы: способствовать развитию силы мышц рук

Теоретические сведения: развитие силы. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Ход работы.

1. Разминка, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бросков набивного мяча из положения сед

Задание: выполнять броски набивного мяча из положения сед

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы

Практическая № 87

Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости

Цель практической работы: способствовать развитию силы и силовой выносливости

Теоретические сведения: Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие силы и силовой выносливости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие силы и силовой выносливости

3. Результаты выполнения работы: Выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Развитие силовой выносливости

Практическая № 88

Круговая тренировка на развитие специальной выносливости

Цель практической работы: способствовать развитию специальной выносливости

Теоретические сведения: Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие специальной выносливости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие специальной выносливости

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. Специальная выносливость

Практическая № 89

Круговая тренировка на развитие ловкости

Цель практической работы: способствовать развитию ловкости

Теоретические сведения: Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой

амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие ловкости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие ловкости

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Понятие ловкости

Практическая № 90

Круговая тренировка на развитие гибкости

Цель практической работы: способствовать развитию гибкости

Теоретические сведения: **Гибкость** — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие гибкости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие гибкости

3. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. понятие гибкости

Практическая № 91

Круговая тренировка на развитие быстроты

Цель практической работы: способствовать развитию быстроты

Теоретические сведения: **Быстрота** — это способность человека выполнять однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие быстроты

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие быстроты

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. понятие быстроты

Практическая № 92

Настольный теннис. Ознакомление с техникой стойки игрока.

Цель практической работы: подготовиться к выполнению двигательных действий.

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис. Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой стойки игрока

Задание: выполнить стойку игрока

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис.

Практическая № 93

Изучение способов держания ракетки.

Цель практической работы: подготовиться к выполнению двигательных действий.

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой держания ракетки

Задание: провести одиночную игру, используя разные способы держания ракетки

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис.

Практическая № 94

Изучение видов подач в настольном теннисе

Цель практической работы: содействовать развитию ловкости

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис. Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая игра идёт до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение видов подач в настольном теннисе

Задание: выполнить различные виды подач

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис

Практическая № 95

Изучение видов ударов

Цель практической работы: освоить технику ударов

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с видами ударов

Задание: провести одиночную игру, используя разные виды ударов

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис

Практическая № 96

Изучение тактических вариантов игры

Цель практической работы: способствовать развитию тактики

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с тактикой игры

Задание: провести одиночную игру

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие, используя тактические приемы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис

Практическая № 97, № 98

Обучение технике кроссового бега

Цель практической работы: способствовать развитию выносливости

Теоретические сведения: виды бега. Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины: спринт (100 м, 200 м и 400 м), бег на средние

дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), барьерный бег (110 м, 400 м) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожках стадиона

Ход работы.

1. Разминка, упражнения для подвижности стоп

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега

Задание: выполнить специальные беговые упражнения по дистанции

3. Результаты выполнения работы: Выполнять комплекс ОРУ, предшествующий кроссовому бегу

Контрольные вопросы:

1. виды бега

Практическая № 99

Обучение технике бега по дистанции 1000м.

Цель практической работы: способствовать развитию выносливости

Теоретические сведения: виды дистанций в беге. Спринт (100 м, 200 м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), барьерный бег (110 м, 400 м) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега на дистанции 1000 м.

Задание: выполнить бег по дистанции на 1000м

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. виды дистанций в беге

Практическая № 100

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Цель практической работы: развивать прыгучесть

Теоретические сведения: Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Начало разбега- четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные и подготовительные упражнения:

Задание: а) прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (2-4 беговых шага);

б) прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), с приземлением на маховую ногу с последующим выбеганием из ямы;

в) прыжки с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), доставая подвешенные предметы руками, головой, коленом маховой ноги (высота соответственно 2,5 м, 2,0 м, 1,3 м на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания);

г) прыжки в положении «шага» через вертикальное препятствие (высотой 50-90 см), установленное на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания, с приземлением на две ноги или одну маховую - в зависимости от подготовленности занимающихся. В качестве препятствия могут служить легкоатлетические барьеры, резиновый жгут, скакалка и др.

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка

Практическая № 101

Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

Цель практической работы: развивать прыгучесть

Теоретические сведения: Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Техника прыжка

Задание: выполнить подготовительные упражнения

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка

Практическая № 102

Обучение техники движения в полете с приземлением

Цель практической работы:развивать прыгучесть

Теоретические сведения: Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка

Задание: выполнение специальных упражнений

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила судейства

Практическая № 103

Обучение технике прыжка в полной координации

Цель практической работы:развивать прыгучесть

Теоретические сведения:**Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега**

Сектор для прыжков оборудован ямой (ширина не менее 2,75 м, длина - не менее 10 и глубина - 0,5 м) с песком для приземления, деревянным бруском для отталкивания (ширина 19,8-20,2 см, длина - 1,21-1,22 и толщина - 0,1 м), установленным на одном уровне с песком и с дорожкой для разбега (длина не менее 40 м, ширина - 1,22 м).

Спортсмены выполняют каждую попытку поочередно (шесть попыток). На выполнение очередного прыжка отводится не более 1,5 минуты. Победитель определяется по лучшему результату из шести попыток. Измерение результата производится рулеткой, нулевая отметка которой устанавливается в ближайшей к бруску точке, оставленной в яме с песком любой частью тела прыгуна. Результат измеряется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Прыжок не засчитывается, если участник:

- а) пробежал через брусок или сбоку от него;
- б) наступил на линию измерения;
- в) во время прыжка коснулся земли до ямы;
- г) оттолкнулся двумя ногами;
- д) применил в прыжке сальто.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка

Задание: выполнить прыжок на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные

Контрольные вопросы:

1. правила соревнований

Практическая № 104

Ознакомление с техникой метания гранаты

Цель практической работы: способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса

- **Теоретические сведения:** техника метания гранаты. Техника первая. Гранату несут в опущенной вниз и назад руке «под плечом».
- Техника вторая. Гранату несут в согнутой руке, расположенной над головой чуть-чуть впереди «над плечом».

Первый способ считается более эффективным, при котором метатель в состоянии контролировать положение руки с гранатой.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой метания гранаты

Задание: выполнить метание гранаты на максимальный результат

3. Результаты выполнения работы: Выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. техника метания гранаты

Практическая № 105

Обучение технике держания и выбрасывания гранаты

Цель практической работы: способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: техника метания гранаты. Вначале метатель движется с оптимальной для него скоростью, а затем выполняет бросковые шаги и занимая исходное положение для финального рывка и выпуска гранаты.

Разбег перед *метанием гранаты*, делят на две части:

- От начала и до контрольной отметки (20-25 метров).
- От контрольной отметки до планки, которая ограничивает место разбега (7-9 метров).

В первой из двух частей спортсмен приобретает оптимальную скорость. При этом рука с гранатой должна быть в расслабленном состоянии, а весь бег должен быть ритмичным и ускоряющимся.

Во второй части, метатель отводит руку с гранатой назад, обгоняет снаряд и принимает, занимает положение для решающего усилия и выпуска гранаты в четыре бросковых шага.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение техники держания и выбрасывания гранаты
- Задание: выполнить метание гранаты на максимальный результат
3. Результаты выполнения работы: Выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. техника метания гранаты

Практическая № 106

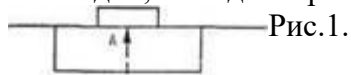
Футбол. Обучение технике ударов по воротам различными способами

Цель практической работы: ознакомиться с основными ударами по воротам

Теоретические сведения: техника ударов. Прямой удар

При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению наносимого удара.

Очевидно, отсюда и произошло название удара - прямой.



Для того чтобы попасть в точку А (рис. 1), надо ударить по мячу так, чтобы направление этого удара проходило через центр тяжести мяча и совпало бы с этой точкой.

Прямой удар (как и резаный) может быть выполнен различными способами: подъемом, внутренней или внешней сторонами стопы, носком, головой и т. д. Наиболее сильные удары получаются серединой или внутренней частью подъема.

При ударах с ходу (по летящему мячу) можно сделать сильный удар и внешней частью подъема.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомиться с техникой ударов по воротам различными способами

Задание: выполнять удары по воротам различными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. прямой удар

Практическая № 107

Обучение технике остановки катящегося, летящего мяча

Цель практической работы: способствовать освоению основных технических приемов при остановке катящегося и летящего мяча.

Теоретические сведения: правила игры в футбол. Штрафная площадь. На каждой половине поля размечается штрафная площадь — зона, в которой вратарь может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое штрафным ударом, будет назначен 11-метровый удар. Из точек на расстоянии 16,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади 40,32 м на 16,5 м. В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка — сплошной круг диаметром 0,3 м. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м, центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при пробитии одиннадцатиметрового удара.

Ход работы.

1. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике остановки катящегося, летящего мяча;

Задание: выполнить остановку катящегося и летящего мячу

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. штрафная площадь

Практическая № 108

Обучение технике ловли и отбивания мяча различными способами

Цель практической работы: ознакомить с основными действиями вратаря

Теоретические сведения: Техника игры вратаря многообразна. Она включает приемы и отбивание мяча руками, падения и броски за мячом, выбрасывание мяча рукой, выбивание его с земли и с рук и т. п. Сложность овладения техникой игры заключается в том, что вратарю приходится сочетать ее с бегом, прыжками, падениями и бросками в борьбе с соперником за верховые и низовые мячи. В зависимости от силы полета мяча, его направления применяются необходимые приемы овладения мячом. Например, при приеме верхового мяча в первой фазе мяч останавливается ладонями рук с несколько расставленными пальцами, за ней следует вторая фаза, когда пальцы вместе с ладонями рук обхватывают мяч, и, наконец, третья фаза — руки, сгибаясь в локтях, переносят мягким движением мяч к груди для последующих действий.

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике ловли и отбивания мяча различными способами

Задание: выполнять ловлю и отбивание мяча различными способами

3. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. игра вратаря

Практическая № 109-№ 113

Обучение технике игры

Цель практической работы: уметь комбинировать изученные элементы техники перемещений и владения мячом.

Теоретические сведения: основные элементы техники перемещений и владения мячом

Ход работы.

1. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике игры

Задание: 1. Игроки разделены на две группы и располагаются у пересечения центральной линии поля и боковых. Направляющие в колоннах выполняют ведение мяча с обводкой препятствий вдоль боковой линии. В районе углов штрафной площадки находятся по одному игроку (защитнику). Игроки с мячом при приближении к защитнику меняют направление движения, смещаются к центру вдоль линии штрафной, обводят защитника и выполняют удар по воротам. После каждой попытки игроки возвращаются на исходные позиции. Через некоторое время защитник меняется.

2. Учащиеся располагаются в тройках на центральной линии поля. В упражнении отрабатываются удары по воротам после комбинаций с выходами (рывками) на свободное место. Периодически игроки меняются местами.

3. Расположение игроков то же, что в упражнении 2. Удары по воротам выполняются после комбинаций со смещением центра игры. Варианты ударов и способы передач на завершающем этапе комбинации определяет учитель. Интенсивность выполнения упражнений можно повысить спринтерским возвращением на исходные позиции.

3. Результаты выполнения работы: уметь применять изученные ранее технические приемы во время игры.

Контрольные вопросы:

1. назвать технические приемы игры

Практическая № 114, № 115

Дифференцированный зачет

Цель практической работы: воспитание силы основных мышечных групп

Теоретические сведения: порядок приема ДЗ

Ход работы.

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. ДЗ

Задание: выполнить нормативы ДЗ

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы: индивидуальные задания