

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

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ / Р.Н.Лучковский /

Протокол №_5_

«_13_» ____ 05 ____ 2022 __ г.

«_12_» ____ 05 ____ 2022 __ г

**Методические указания по выполнению
практических занятий**

| | |
|--------------------------|---|
| <i>Профессия</i> | 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) |
| <i>Дисциплина</i> | <i>ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> |

Сборник методических указаний по выполнению практических занятий по физической культуре разработан в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессиям:

13.01.14 Электромеханик по лифтам

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

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»

Протокол № 11 от «09» июня 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. | ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ..... | 5 |
| 3. | ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ..... | 12 |
| 4. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ..... | 12 |
| 5. | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1КУРС..... | 13 |
| 6. | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2КУРС..... | 40 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве учебного пособия при выполнении практических занятий по программе учебной дисциплины «Физическая культура» по профессиям:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) В соответствии с учебным планом на проведение практических занятий отводится 208 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 занятия 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.) | 4.3 | 4.7 | 5.1 |
| 2. | Бег 60 м (сек.) | 8.3 | 8.7 | 9.1 |
| 3. | Бег 100 м (сек.) | 14.2 | 14.6 | 15.3 |
| 4. | Бег 500 м (сек.) | 1.45 | 2.00 | 2.30 |
| 5. | Бег 1000 м (сек.) | 3.30 | 3.45 | 4.05 |
| 6. | Бег 3000 м (сек.) | 13.15 | 13.45 | 14.45 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега (см.) | 440 | 420 | 400 |
| 8. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 220 | 200 |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 130 | 125 | 120 |
| 10. | Метание гранаты 700 гр. (см.) | 34 | 32 | 28 |

№ 2. Баскетбол

| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
|-------|---|------------------|---------|---------|
| | | «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 6-ти) | 3 | 2 | 1 |

№ 3. Волейбол

| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
|-------|---------------------------------|------------------|-----|-----|
| | | «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 | Нормативы, баллы | | |
|-------|--|------------------|-----|-----|
| | | «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 «Книжка» за 30 сек | 25 | 20 | 15 |

№ 5. ПШФП

| № 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 |

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1курс

| 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 Тема 2.2. Эстафетный бег Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции Тема 2.4. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» | 1 | Техника бега на короткие дистанции | 1 |
| | 2 | Техника бега по прямой | 1 |
| | 3 | Бег 30 м. | 1 |
| | 4 | Бег 60 м. | 1 |
| | 1 | Техника эстафетного бега | 1 |
| | 2 | Техника передачи эстафетной палочки | 1 |
| | 1 | Техника бега на средние и длинные дистанции | 1 |
| | 2 | Бег 500м. | 1 |
| | 1 | Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги» | 1 |
| | 2 | Техника отталкивания и приземления | 1 |
| 3 | Техника прыжка в полной координации | 1 | |
| Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Футбол. Передвижения и остановки. | 1 | Передвижения различными способами | 1 |
| Тема 3.2. Удары по мячу. | 1 | Удары по неподвижному мячу разной частью стопы | 1 |
| Тема 3.3. Ведение мяча и обводка. | 1 | Ведение мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и | 1 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | активным сопротивлением защитника | |
| Тема 3.4. Отбор мяча. | 1 | Выбивание мяча ударом ноги | 1 |
| Тема 3.5. Вбрасывание мяча | 1 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 |
| Тема 3.6. Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении | 1 |
| | 2 | Способы передачи и ловли одной рукой от плеча | 1 |
| Тема 3.7. Ведение и перемещения | 1 | Ведение мяча на месте | 1 |
| | 2 | Ведение мяча в движении | 1 |
| Тема 3.8 Броски | 1 | Броски по кольцу двумя руками разными способами | 1 |
| | 2 | Штрафной бросок разными способами | 1 |
| | 3 | Трехочковый бросок разными способами | 1 |
| Тема 3.9 Вырывание и выбивание мяча | 1 | Техника вырывания мяча | 1 |
| Тема 3.10 Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения | 1 | Стойка волейболиста, способы перемещения на площадке | 1 |
| | 2 | Остановка шагом, прыжком | 1 |
| Тема 3.11 Передача и прием мяча | 1 | Передача и прием мяча сверху | 1 |
| | 2 | Передача и прием мяча снизу | 1 |
| Тема 3.12 Подача мяча | 1 | Нижняя прямая подача | 1 |
| | 2 | Нижняя боковая подача | 1 |
| Тема 3.13 Тактика игры в нападении | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 |
| Тема 3.14. Тактика игры в защите | 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |
| Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 |
| Тема 4.2. Строевые упражнения и перестроения | 1 | Строевые упражнения на месте и в движении | 1 |
| | 2 | Перестроения на месте и в движении | 1 |
| Тема 4.3. Вольные упражнения | 1 | Вольные упражнения на разное количество счета | 1 |
| Тема 4.4. Акробатика | 1 | Кувырки | 1 |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах Тема 5.1. Комплексы силовой | 1 | Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса Комплекс упражнений для развития силы мышц спины | 2 |

| | | | |
|--|----|--|---|
| гимнастики в динамическом режиме | 2 | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса Комплекс упражнений для развития силы мышц ног Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) | 2 |
| | 3 | Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) | 1 |
| | 4 | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) | 3 |
| Тема 5.2. Упражнения на тренажерах | 1 | Работа на многофункциональном тренажере Работа на велотренажере | 1 |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка Тема 6.1. Развитие двигательных качеств | 1 | Челночный бег для развития быстроты | 1 |
| | 2 | Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами | 1 |
| | 3 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| Раздел 7. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 7.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности | 1 | Метание теннисного мяча на точность приземления | 1 |
| | 2 | Прыжок в длину с места на точность приземления | 1 |
| | 3 | Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты | 1 |
| | 4 | Броски набивного мяча из положения сед | 1 |
| | 5 | Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости | 1 |
| | 6 | Круговая тренировка на развитие специальной выносливости | 1 |
| | 7 | Круговая тренировка на развитие ловкости | 1 |
| | 8 | Круговая тренировка на развитие гибкости | 1 |
| | 9 | Круговая тренировка на развитие быстроты | 1 |
| | 10 | Преодоление препятствий на спортивной площадке | 1 |
| Раздел 8. Настольный теннис Тема 8.1. Овладение техникой передвижений и стоек | 1 | Стойка игрока | 1 |
| | 2 | Передвижение шагами, выпадами, прыжками | 1 |
| | 3 | Виды подач | 1 |
| Раздел 9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 9.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | 1 | Техника низкого старта и стартового разгона | 1 |
| | 2 | Техника финиширования | 1 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| Тема 9.2.Эстафетный бег | 1 | Техника передачи эстафетной палочки | 1 |
| Тема 9.3.Бег на средние и длинные дистанции | 1 | Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование | 1 |
| | 2 | Особенности техники кроссового бега | 1 |
| | 3 | Бег 1000м. | 1 |
| | 4 | Бег 3000м. | 1 |
| Тема 9.4.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| | 2 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 |
| | 3 | Техника движения в полете с приземлением | 1 |
| | 4 | Техника прыжка в полной координации | 1 |
| Тема 9.5.Метание гранаты | 1 | Техника метания гранаты | 1 |
| | 2 | Техника держания и выбрасывания гранаты | 1 |
| Раздел 11. Спортивные игры. Футбол. | | | |
| Тема 11.1.Удары по мячу | 1 | Удары по катящемуся и летящему мячу | 1 |
| Тема 11.2. Остановка мяча | 1 | Остановка катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью | 1 |
| Итого: | | | 97 |

2КУРС

| Наименование разделов, тем | № | Тема практических занятий | Кол-во часов |
|---|-----|--|--------------|
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 1 | Техника бега по виражу | 1 |
| | 2 | Использование стартовых колодок | 1 |
| | 3 | Бег 100 м. | 1 |
| Тема 2.2.Эстафетный бег | 1 | Техника старта на этапах эстафетного бега | 1 |
| | 2 | Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости | 1 |
| | 3 | Техника передачи эстафетной палочки с пробеганием разных отрезков этапов | 1 |
| | 4 | Эстафетный бег 4*100 | 1 |
| Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции | 1,2 | Особенности техники кроссового бега | 2 |
| | 3 | Бег 1000м. | 1 |
| | 4 | Бег 3000м. | 1 |

| | | | |
|--|-----|---|---|
| Тема 2.4. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы» | 1 |
| | 2 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 1 |
| | 3 | Техника перехода через планку с приземлением | 1 |
| | 4 | Техника прыжка в полной координации | 1 |
| Тема 2.5. Метание гранаты | 1 | Техника метания с бросковых шагов | 1 |
| | 2 | Техника разбега и отведения гранаты | 1 |
| | 3 | Техника метания с полного разбега | 1 |
| Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Футбол. Передвижения и остановки. | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |
| Тема 3.2. Удары по мячу. | 1 | Удары по воротам различными способами | 1 |
| | 2 | Угловой удар и подача мяча в штрафную площадь | 1 |
| | 3 | Пенальти | 1 |
| Тема 3.3. Ведение мяча и обводка. | 1 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 |
| Тема 3.4. Отбор мяча. | 1 | Отборы мяча: перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате | 1 |
| Тема 3.5. Игра вратаря | 1 | Ловля и отбивание мяча разными способами | 1 |
| Тема 3.6. Баскетбол. Ведение и перемещения | 1 | Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока | 1 |
| Тема 3.7. Броски | 1 | Броски по кольцу одной рукой разными способами | 1 |
| | 2 | Трехочковый бросок разными способами | 1 |
| | 3,4 | Ведение, два шага, бросок | 2 |
| Тема 3.8. Вырывание и выбивание мяча | 1 | Техника выбивания мяча | 1 |
| Тема 3.9. Тактика защиты, тактика нападения | 1 | Защитные действия игрока без мяча, с мячом | 1 |
| | 2 | Перехват мяча и борьба за мяч | 1 |
| | 3 | Быстрый прорыв | 1 |
| | 4 | Командные действия в защите | 1 |
| | 5 | Командные действия в нападении | 1 |
| Тема 3.10. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения | 1 | Сочетание способов перемещений с техническими приемами | 1 |

| | | | |
|--|-----|--|---|
| | 2 | Остановка шагом, прыжком | 1 |
| Тема 3.11. Передача и прием мяча | 1 | Чередование способов передачи и приема мяча | 1 |
| Тема 3.12. Подача мяча | 1 | Верхняя прямая подача | 1 |
| | 2 | Верхняя прямая подача в прыжке | 1 |
| Тема 3.13 Тактика игры в нападении | 1 | Нападающий удар | 1 |
| | 2 | Групповые тактические действия в нападении | 1 |
| | 3,4 | Командные тактические действия в нападении | 2 |
| Тема 3.14. Тактика игры в защите | 1 | Блокирование мяча | 1 |
| | 2,3 | Атакующий удар | 2 |
| | 4 | Страхование партнера | 1 |
| Раздел 4. Гимнастика Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения | 1 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 |
| Тема 4.2. Акробатика | 1 | Стойка на лопатках и голове | 1 |
| | 2 | Акробатический комплекс из ранее изученных элементов | 1 |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах Тема 5.1. Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме | 1 | Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса Комплекс упражнений для развития силы мышц спины | 1 |
| | 2 | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса Комплекс упражнений для развития силы мышц ног | 1 |
| | 3 | Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) | 1 |
| | 4 | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга) | 1 |
| Тема 5.2. Упражнения на тренажерах | 1 | Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра | 1 |
| | 2 | Работа на тренажере «Комбинированный станок» | 1 |
| | 3 | Работа на тренажере «Баттерфляй» | 1 |
| | 4 | Работа на тренажере «Рычажная тяга» | 1 |

| | | | |
|--|-------------------------------|---|-----------------------------------|
| | 5 | Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди Работа на тренажере «Дельта-машина» | 3 |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка Тема 6.1. Развитие двигательных качеств | 1 | Челночный бег для развития скоростной выносливости | 1 |
| | 2 | Групповые прыжки на длинной скакалке разными способами | 1 |
| | 3 | Многоскоки | 1 |
| | 4 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| Раздел 7. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 7.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности | 1 | Метание теннисного мяча неудобной рукой | 1 |
| | 2 | Ловля мяча правой и левой рукой от стены | 1 |
| | 3 | Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой | 1 |
| | 4 | Передача двух баскетбольных мячей одновременно | 1 |
| | 5 | Многоскоки на точность приземления | 1 |
| | 6 | Комплекс упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве | 1 |
| | 7 | Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий | 1 |
| | 8 | Комплекс упражнений для профессий транспорта в спортивном зале | 1 |
| | 9 | Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе | 1 |
| | 10 | Марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км | 1 |
| Раздел 8. Настольный теннис Тема 8.1. Овладение техникой держания ракетки | 1 | Способы держания ракетки | 1 |
| Тема 8.2. Овладение техникой ударов и подач | 1 | Виды ударов | 1 |
| Тема 8.3. Тактическая подготовка | 1 | Тренировка тактических вариантов игры | 1 |
| | 2 | Игра на счет двумя мячами | 1 |
| Раздел 9. Спортивные игры. Футбол. Тема 9.1. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам | 1 |
| | Тема 9.2. Тактика игры | 1 | Тактика игры в защите и нападении |
| 2 | | Судейство, двусторонняя игра | 1 |

| | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Дифференцированный зачет | 1,2 | Дифференцированный зачет | 2 |
| Итого: | | | 111 |

3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

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

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

По окончании практического занятия 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.

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.minstmgo.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС

Практическое занятие №1

Лёгкая атлетика.

Техника бега на короткие дистанции

Цель занятия: Развитие двигательного качества – быстрота.

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

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Задание: пробежать отрезки дистанций с ускорением

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Дистанции спринтерского бега
2. Команды старта

Практическое занятие № 2

Техника бега по прямой

Цель занятия :формировать умение техники бега по прямой

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

Ход занятия :

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения занятия: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическое занятие № 3

Техника бега по дистанции 30 м.

Цель занятия :уметь выполнять контрольный норматив 30 м.

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

Ход занятия :

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 30 м

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическое занятие № 4

Техника бега по дистанции 60 м.

Цель занятия:уметь выполнять контрольный норматив 60 м.

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

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 60 м

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения занятия: уметь выполнять контрольные нормативы 60 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическое занятие № 5

Техника эстафетного бега

Цель занятия:ознакомление с техникой эстафетного бега.

Теоретические сведения:способы передачи эстафетной палочки: снизу, сверху

Ход занятия:

1.Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике эстафетного бега

Задание: выполнить эстафетный бег

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Техника эстафетного бега.

Практическое занятие № 6

Техника передачи эстафетной палочки

Цель занятия: добиться правильного выполнения передачи эстафетной палочки

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

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике передачи эстафетной палочки

Задание: выполнить передачу эстафетной палочки

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Контрольные вопросы:

1. правила передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 7

Техника бега на средние и длинные дистанции

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

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

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега

Задание выполнять специальные беговые упражнения на разных отрезках дистанции

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическое занятие № 8

Техника бега на дистанции 500м.

Цель занятия: ознакомить с техникой бега на дистанции 500м.

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

Ход занятия

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике бега

Задание: пробежать дистанцию 500 м на максимальный результат

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 500 м.

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическое занятие № 9

Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. основные этапы техники прыжка в длину с места

Практическое занятие № 10

Техника отталкивания и приземления

Цель занятия: ознакомить с техникой отталкивания и приземления

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

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике отталкивания и приземления

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

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. основные правила техники отталкивания и приземления

Практическое занятие № 11

Техника прыжка в полной координации

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка в длину с места

Практическое занятие № 12

Футбол.

Техника передвижений различными способами

Цель занятия: освоение основных приемов передвижений

Теоретические сведения: Техника передвижения в футболе считается первичной. Она - фундамент техники работы с мячом. Именно техника передвижения обеспечивает рациональные и скоординированные движения. В течении футбольного матча игрокам приходится резко менять скорость бега, а также проявлять сочетания бега с прыжками, резкими остановками, поворотами и разворотами на месте и в движении. Бег является основным средством передвижения при игре в футбол.

Используются следующие типы бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике передвижений различными способами

Задание: выполнять передвижения различными способами

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Виды техники передвижения в футболе.

Практическое занятие № 13

Удары по неподвижному мячу разной частью стопы

Цель занятия: освоение техники ударов по неподвижному мячу разной частью стопы

Теоретические сведения: Удары выполняются внутренней стороной стопы; внутренней, средней и внешней частью подъема; носком; пяткой. Удары выполняются по неподвижному. Удары по неподвижному мячу игроки наносят при выполнении штрафных, свободных, угловых ударов, а так же ударов от ворот.

Базовым элементом для всех ударов является положение опорной ноги по отношению к мячу во время удара. В технике различных ударов могут определяться и другие базовые элементы, от которых зависит успешное выполнение удара.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Техника ударов по неподвижному мячу.

Практическое занятие № 14

Техника ведения мяча разными сторонами стопы

Цель занятия: освоение техники ведения мяча разными сторонами стопы.

Теоретические сведения: С помощью ведения мяча выполняются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба). Ведения мяча различными способами: а) внешней частью подъема, б) внутренней частью подъема, в) средней частью подъема, г) внутренней стороной стопы, д) носком, е) бедром ведение внешней и внутренней частью подъема

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. Какие ещё способы ведения мяча есть в футболе?

Практическое занятие № 15

Техника выбивание мяча ударом ноги

Цель: освоение техники выбивания мяча ударом ноги

Теоретические сведения: Главное в футболе – забить гол в ворота соперника. А голы забиваются ударами. Их можно наносить любой частью тела, кроме рук, руками играет только вратарь. В основном, для удара используется стопа ноги.

Чтобы правильно выполнить удар, футболист должен обладать следующими качествами: уметь направлять мяч с необходимой силой, особенно при дальних ударах; рассчитывать не только силу, но и точность; владеть техникой удара не только внутренней, но и внешней стороной стопы. При выполнении штрафных ударов соперники часто выстраивают стенку. Нужно уметь направлять мяч так, чтобы обойти её сбоку или сверху.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике выбивания мяча ударом ноги

Задание: выполнить выбивание мяча ударом ноги

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Виды ударов в футболе.

Практическое занятие № 16

Вбрасывание мяча из аута

Цель занятия: освоение техники вбрасывания мяча из аута.

Теоретические сведения: Вбрасывание мяча из-за боковой линии является достаточно важным моментом при игре в футбол: в такой ситуации предоставляется возможность продлить владение мячом, создать опасный момент или, что никому не нужно, потерять мяч. Следовательно, умение правильно вбрасывать мяч из аута представляет собой один из основополагающих навыков игры в футбол. Вбрасывание мяча является одним из способов возобновления игры. Гол, забитый непосредственно после вбрасывания, не засчитывается. Вбрасывание назначается в случае, когда мяч полностью пересечёт боковую линию поля — по земле или по воздуху с места, где мяч пересёк линию в пользу команды-соперника, последним коснувшегося мяча.

Если мяч непосредственно после вбрасывания попадает в ворота соперника, судья должен назначить удар от ворот. Если мяч непосредственно после вбрасывания попадает в ворота команды, игрок которой производил вбрасывание, судья должен назначить угловой удар.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике вбрасывания мяча из аута.

Задание: выполнять вбрасывание мяча из-за боковой линии

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Правила вбрасывания мяча из аута.

Практическое занятие № 17

Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.

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

Теоретические сведения: **Передача мяча** - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач.

Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника. С передачи мяча двумя руками от груди на месте нужно начинать обучение учащихся передачам. Этот прием применяется для точной и быстрой передачи мяча партнеру на небольшое расстояние, примерно до 6-8м.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу.

1. Подготовительная часть: 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Техника способов передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.

Практическое занятие № 18

Способы передачи и ловли одной рукой от плеча

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

Теоретические сведения:

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть: 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. Способы передачи и ловли одной рукой от плеча

Практическое занятие № 19

Ведение мяча на месте

Цель занятия: обучение технике ведения мяча на месте

Теоретические сведения: Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Во время ведения мяча на месте игрок должен быть готов в любой момент сделать ускорение, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. 3 упражнения для освоения данного приёма игры.

Практическое занятие № 20

Ведение мяча в движении

Цель занятия: обучение технике ведения мяча в движении

Теоретические сведения: Ведение мяча (дриблинг) в баскетболе считается вторым способом перемещения мяча по игровому полю после передачи. Без ведения мяча в баскетболе не было бы той эффектности, динамичности и зрелищности. Да и вообще, это был бы уже не баскетбол.

Во время игры всегда кто-то будет мешать спокойному ведению мяча. Поэтому его нужно стараться держать рядом, по возможности прикрывая телом и второй рукой. Вести мяч нужно дальней от противника рукой. Вторая рука всегда должна находиться впереди и не давать сопернику выбить мяч.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Понятие дриблинг.

Практическое занятие № 21

Броски по кольцу двумя руками разными способами

Цель занятия: обучение технике бросков по кольцу двумя руками разными способами

Теоретические сведения: Одной из основополагающих вещей в игре в баскетбол является бросок по кольцу. Можно как угодно хорошо обводить соперников, отдавать точные пасы, играть корпусом, но без этой завершающей стадии атаки ваша команда не наберет достаточного количества очков, чтобы одержать победу в матче. Умение метко отправлять мяч в корзину зависит от многих факторов, в том числе и от времени, которое было выделено на тренировки, в ходе которых отрабатывались необходимые навыки.

правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Разновидности бросков по кольцу 2 руками.

Практическое занятие № 22

Штрафной бросок разными способами

Цель занятия: обучение технике штрафного броска разными способами

Теоретические сведения: Штрафной бросок в кольцо в баскетболе считается отличной возможностью для команды. Он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучить технике штрафного броска разными способами
Задание: выполнять штрафной бросок разными способами
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. Правила выполнения штрафного броска.

Практическое занятие № 23

Трехочковый бросок разными способами

Цель занятия: обучение технике трехочкового броска разными способами

Теоретические сведения: Трехочковый – бросок в баскетболе, за который можно получить максимальное количество очков – 3, он совершается из-за пределов трехочковой линии (дуги). Максимальное расстояние от кольца до линии составляет 6.75 метров. Успешный бросок в кольцо из-за пределов черты приносит команде 3 очка, однако если игрок за линию заступил или наступил, то команда в результате такого броска получит лишь 2 очка.

Естественно, трехочковые намного сложнее реализовать чем броски вблизи кольца. Однако если оппонент умело обороняется, и не подпускает к своему кольцу, перекрывая всех игроков, тогда такие броски могут стать очень эффективной стратегией.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучить технике трехочкового броска разными способами
Задание: выполнить трехочковый бросок разными способами
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. История дальних бросков.

Практическое занятие № 24

Техника вырывания мяча

Цель занятия: обучение технике вырывания мяча

Теоретические сведения: Отбор мяча в баскетболе чаще всего осуществляется путём его «вырывания» у соперника. Вырывание мяча — один из активных приемов защиты

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике вырывания мяча

Задание: выполнить вырывание мяча у соперника, имитация вырывания мяча

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника выполнения двигательного действия – вырывание мяча

Практическое занятие № 25

Волейбол.

Стойка волейболиста, способы перемещения на площадке

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

Теоретические сведения: Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, волейболист во время игры практически не стоит на месте. Основное место в действиях волейболистов занимают перемещения.

Перемещения - это способы передвижения игрока для выполнения технических приемов и тактических действий на площадке. Игрок сможет хорошо выполнить то или иное передвижение, только находясь в удобном исходном положении, называемом стойкой. Самое удобное и распространенное исходное положение - слегка согнутые ноги, с равномерно распределенной на них тяжестью тела и слегка наклонено вперед туловище.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике способам перемещения на площадке.

Задание: выполнять различные перемещения на площадке

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Виды перемещений в волейболе.

Практическое занятие № 26

Остановка шагом, прыжком

Цель занятия: обучение технике остановок

Теоретические сведения: Классификация остановок: выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.

2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.

3. Перед передачей желательно останавливаться.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть.

Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике остановок.

Задание: выполнять остановки шагом, прыжком

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении технического приёма – остановка в волейболе.

Практическое занятие № 27

Передача и прием мяча сверху

Цель занятия: обучение технике передачи и приему мяча сверху

Теоретические сведения: Одним из важных приемов в волейболе является верхняя передача. Для ее выполнения требуются ловкость, технические навыки и умения, внимательность и координация движения

.Рекомендации по выполнению верхней передачи:

1. не задерживайте руками подолгу мяч;

2. старайтесь снизить скорость вращения мяча;

3. не производите резких движений;

4. держите кисти поближе друг к другу, не расставляйте слишком широко;

5. пасуйте пальцами, а не ладонями, что поможет лучше контролировать траекторию его движения.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. Техника передачи мяча сверху.

Практическое занятие № 28

Передача и прием мяча снизу

Цель занятия: обучение технике передачи и приему мяча снизу

Теоретические сведения: Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке. Мяч нужно принимать на развёрнутые предплечья, а движение рук и ног должно быть одновременными. Большой ошибкой начинающих волейболистов является неправильная постановка рук, когда предплечья не разворачиваются и в такой ситуации мяч падает на боковую часть кисти и отскакивает не по назначению. Вторая грубая ошибка — при приёме выставлять руки на встречу сильно летящему мячу, как бы делать замах и бить его в ответ. Движения должны быть плавными, нужно гасить силу мяча и тогда передача получится точной.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. Техника передачи мяча снизу.

Практическое занятие № 29

Нижняя прямая подача

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике нижней прямой подачи

Задание: выполнять нижнюю прямую подачу

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. Правила выполнения подачи в волейболе.

Практическое занятие № 30

Нижняя боковая подача

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить технике нижней боковой подачи

Задание: выполнять нижнюю боковую подачу

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Разновидности подач в волейболе.

Практическое занятие № 31

Индивидуальные тактические действия в нападении

Цель занятия: изучение индивидуальных тактических действий в нападении

Теоретические сведения: Под индивидуальными тактическими действиями в нападении понимают выбор места и действий с мячом, направленных на организацию атаки при подаче, передаче, отвлекающих движениях и нападающих ударах. Индивидуальные тактические действия, с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой - с групповыми тактическими действиями. В них входят действия без мяча и с мячом. 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.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.

Практическое занятие № 32

Индивидуальные тактические действия в защите

Цель занятия: изучение индивидуальных тактических действий в защите

Теоретические сведения: Очень часто в волейболе возникают ситуации, когда исход матча определяется не индивидуальным мастерством игроков команды, не их техническим арсеналом, а тактикой игры. Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара.

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке.

Ходзанятия:

1. Подготовительная часть.

Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучить технику индивидуальных тактических действий в защите

Задание: выполнять индивидуальные тактические действия в защите

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 33

Гимнастика.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Цель занятия: Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений без предметов

Теоретические сведения: Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике.

Примерный комплекс ОРУ без предметов

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Ходзанятия.

1.Подготовительная часть Разминка, упражнения на дыхание

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучить технику использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений без предметов

Задание: изучить комплекс ОРУ без предметов

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1.Примерный комплекс упражнений без предметов

Практическое занятие.№ 34

Строевые упражнения на месте и в движении

Цельзанятия: ознакомление со строевыми упражнениями на месте и в движении

Теоретические сведения:основные команды строя. Строй - установленное в соответствии с Уставом размещение занимающихся для совместных действий.

Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого наодной линии.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал - расстояние по фронту между занимающимися.

Дистанция - расстояния в глубину (в затылок) между занимающимися.

Двушереножный строй - строй, в котором стоящие в одной шеренге расположены в затылок стоящим в другой на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются. Одношереножный (шеренга) и двушереножные строи могут быть сомкнутыми и разомкнутыми.

В сомкнутом строю занимающиеся в шеренгах расположены по фронту с интервалами, равными ширине ладони (между локтями).

В разомкнутом строю занимающиеся в шеренгах расположены по фронту на интервал в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на координацию

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомить со строевыми упражнениями на месте и в движении

Задание: выполнять строевые упражнения на месте и в движении

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: выполнять строевые упражнения

Контрольные вопросы:

1. Основные команды строя

Практическое занятие № 35
Перестроения на месте и в движении

Цель занятия: обучение перестроениям на месте и в движении

Теоретические сведения: Перестроения из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается команда: «Отделение (группа), в три шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад, не приставляя левую ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают с левой ноги шаг вперед, не приставляя правой ноги, шаг вправо, и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на дыхание

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучить перестроениям на месте и в движении

Задание: выполнять перестроения на месте и в движении

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: выполнять строевые упражнения

Контрольные вопросы:

1. Перестроения из одной шеренги в три.

Практическое занятие №36
Вольные упражнения на разное количество счета

Цель занятия: повысить интерес к занятиям гимнастикой через упражнения под музыку

Теоретические сведения: структура вольных упражнений. Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности — на полу, сцене, поле стадиона и т. п. Они могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся (мужчин, женщин, школьников, дошкольников, спортсменов любого разряда и т.д.), быть индивидуальными или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение разновидностей вольных упражнений на разное количество счета

Задание: выполнять вольные упражнения на разное количество счета

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой под музыку

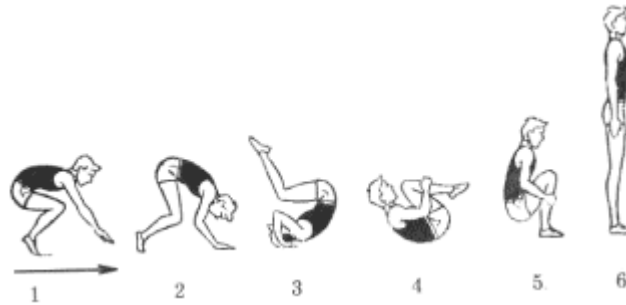
Контрольные вопросы:

1. Структура вольных упражнений

Практическое занятие № 37
Кувьрки

Цель занятия: развитие координационных способностей

Теоретические сведения: техника кувьрков. Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1–2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (кадры 3–4); выполнить перекат в упор присев – встать (кадры 5–6).



При освоении кувырка вперед учащийся должен знать следующие правила:

1. При опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
 2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
 3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.
- Учащийся должен уметь: 1. Выполнять плотную группировку. 2. Выполнять пережат в группировке.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике кувырков

Задание: выполнять кувырки различными способами

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника кувырка вперед, назад

Практическое занятие № 38

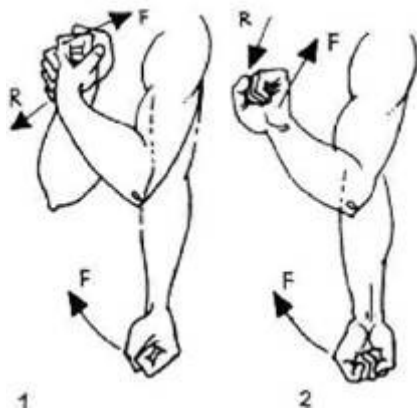
Атлетическая гимнастика.

Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Цель занятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: Комплекс упражнений для мышц-сгибателей рук.

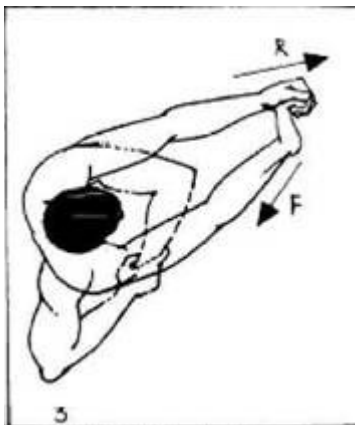
1. На запястье или сжатую в кулак кисть левой руки положите кисть правой руки (рис. 5, 1). Сгибая левую руку в локтевом суставе, оказывайте сопротивление правой рукой. При этом очень важно сохранять величину первоначального сопротивления независимо от величины угла между костными рычагами — плечом и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



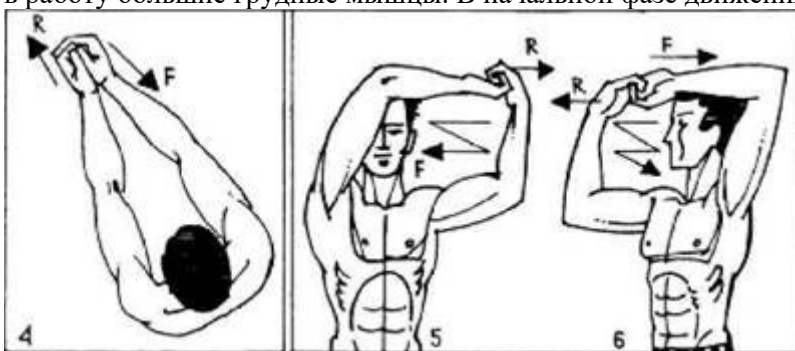
2. То же, что и в упражнении 1, но ладонь левой руки поверните вниз (рис. 5, 2).

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 противодействуют мышцы-разгибатели другой руки — такой характер мышечно-нагрузки 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.

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по атлетической гимнастике.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Комплекс упражнений

Практическое занятие № 39

Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Цельзанятия: 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.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Воспитание физических качеств

Практическое занятие № 40

Комплекс упражнений для развития силы мышц ног

Цельзанятия: 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.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть.

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Развитие физических качеств

Практическое занятие № 41

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

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

Теоретические сведения: основные группы мышц рук и плечевого пояса

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой с отягощениями.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для развития силы мышц рук

Практическое занятие № 42

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

Цель занятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическое занятие № 43

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

Цель занятия: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическое занятие № 44

Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель занятия: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическое занятие № 45

Работа на многофункциональном тренажере

Цель занятия: Ознакомление с работой на многофункциональном тренажере, техника безопасности

Теоретические сведения: многофункциональный тренажер

Ход занятия. Инструктаж по охране труда работы на тренажёрах.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

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

Задание: выполнить задания на многофункциональном тренажере

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическое занятие № 46

Работа на велотренажере

Цель занятия: Ознакомление с работой на велотренажере, техника безопасности

Теоретические сведения: велотренажер

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическое занятие № 47

Общая физическая подготовка.

Челночный бег для развития быстроты.

Цель занятия: 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 занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях общей физической подготовкой.

1. Подготовительная часть. 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. Челночный бег

Практическое занятие № 48

Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжков на скакалке разными способами

Задание: выполнить прыжки на скакалке различными способами

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжков

Практическое занятие № 49

Метание теннисного мяча на дальность

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике метания теннисного мяча на дальность

Задание: выполнить метание теннисного мяча на дальность

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. Метание

Практическое занятие № 50

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП).

Метание теннисного мяча на точность приземления

Цель занятия: способствовать развитию точности метания

Теоретические сведения: основные ошибки: заступ

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях профессионально прикладной физической культурой.

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике метания теннисного мяча на точность приземления

Задание: выполнить метание теннисного мяча на точность приземления

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника метания на точность.

Практическое занятие № 51

Прыжок в длину с места на точность приземления

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка в длину с места на точность приземления.

Практическое занятие № 52

Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка

Практическое занятие № 53

Броски набивного мяча из положения сед

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть: 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы

Практическое занятие № 54

Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости

Цель занятия: способствовать развитию силы и силовой выносливости

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

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Развитие силовой выносливости

Практическое занятие № 55

Круговая тренировка на развитие специальной выносливости

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Специальная выносливость

Практическое занятие № 56

Круговая тренировка на развитие ловкости

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие ловкости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие ловкости

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Понятие ловкости

Практическое занятие № 57

Круговая тренировка на развитие гибкости

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие гибкости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие гибкости

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Понятие гибкости

Практическое занятие № 58

Круговая тренировка на развитие быстроты

Цель занятия: способствовать развитию быстроты

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

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений круговой тренировки на развитие быстроты

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие быстроты

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Понятие быстроты

Практическое занятие № 59

Преодоление препятствий на спортивной площадке

Цель занятия: стимулировать к занятиям физическими упражнениями с помощью соревновательно-игрового метода

Теоретические сведения: виды препятствий: горизонтальные и вертикальные

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, подвижные игры для развития ловкости

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Освоение техники преодоления препятствий на спортивной площадке

Задание: преодолеть препятствия на спортивной площадке.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

1. Виды препятствий

Практическое занятие № 60

Настольный теннис.

Стойка игрока.

Цель занятия: 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 занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой стойки игрока

Задание: выполнить стойку игрока

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в настольный теннис.

Практическое занятие № 61

Передвижение шагами, выпадами, прыжками

Цель занятия: освоить технику передвижений

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис. Игра происходит на столе размером 2,74 метра на 1,52 метра. Высота стола — 76 см. Стол делается из плотных материалов, обеспечивающих необходимый по правилам отскок мяча, покрашен чаще всего в зелёный или тёмно-синий цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,2 см. При игре используются ракетки, сделанные из нескольких слоев дерева и других материалов, покрытые одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса делается из целлулоида или пластика (с 2014 года). Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет. С 2007 года по 2013 год другие цвета шарика на международных соревнованиях не использовались, в 2014 проводились эксперименты с двухцветными мячами.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение техники передвижения шагами, выпадами, прыжками

Задание: выполнить передвижение шагами, выпадами, прыжками

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в настольный теннис

Практическое занятие № 62

Виды подач

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение видов подач в настольном теннисе

Задание: выполнить различные виды подач

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в настольный теннис

Практическое занятие № 63

Легкая атлетика.

Техника низкого старта и стартового разгона

Цель занятия: подготовиться к выполнению сдачи нормативов на короткие дистанции

Теоретические сведения: стартовые колодки. На всех соревнованиях до 400 м включительно (в том числе — на первом этапе эстафет 4 x 200 м и 4 x 400 м) применение низкого старта и стартовых колодок обязательно. После команды «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обе руки и одно колено должны касаться земли, а обе ноги — зафиксированы в стартовых колодках. При команде «Внимание!» спортсмен должен немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, сохраняя при этом опору руками на дорожку и контакт ног со стартовыми колодками. Руки или ноги спортсмена должны быть расположены до линии старта, не касаясь ее.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1. Подготовительная часть. Разминка, специальные беговые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение техники низкого старта и стартового разгона

Задание: выполнять специальные беговые упражнения с низкого старта

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Стартовые колодки

Практическое занятие № 64

Техника финиширования

Цель занятия: подготовиться к выполнению сдачи нормативов на короткие дистанции

Теоретические сведения: стартовые колодки. На всемирных соревнованиях и Олимпийских играх используются более усовершенствованный вид стартовых колодок. Такие стартовые колодки — это довольно сложное устройство, со встроенной электронной системой. Благодаря этой системе каждый спортсмен в одно и то же время слышит стартовый сигнал, а так же точно фиксируется время начала старта (то есть измеряется давление ноги на опорные площадки) спортсмена во избежание фальстарта.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, специальные беговые упражнения
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике финиширования
Задание: выполнять специальные беговые упражнения с последующим финишированием
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Стартовые колодки

Практическое занятие № 65
Техника передачи эстафетной палочки

Цель занятия: освоение основных приемов передачи эстафетной палочки

Теоретические сведения: эстафета. Эстафета — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, специальные беговые упражнения
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки
Задание: выполнить передачу эстафетной палочки в движении
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Определение эстафеты

Практическое занятие № 66
Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Цель занятия: добиться выполнения максимального ускорения

Теоретические сведения: Эстафета — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, специальные беговые упражнения
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования
Задание: выполнить специальные беговые упражнения по дистанции с учетом техники
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Эстафета

Практическое занятие № 67
Особенности техники кроссового бега

Цель занятия: способствовать развитию выносливости

Теоретические сведения: виды бега. Беговые виды лёгкой атлетки 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для подвижности стоп

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега

Задание: выполнить специальные беговые упражнения по дистанции

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Виды бега

Практическое занятие № 68

Бег 1000м.

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега на дистанции 1000 м.

Задание: выполнить бег по дистанции на 1000м

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Виды дистанций в беге

Практическое занятие № 69

Бег 3000м.

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега на дистанции 3000 м.

Задание: выполнить бег по дистанции на 3000м

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Виды дистанций в беге

Практическое занятие № 70

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Цель занятия: добиться выполнения прыжка на максимальный результат

Теоретические сведения: виды прыжков: в длину, в высоту, тройной, с шестом.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть: разминка, упражнения для развития прыгучести

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

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

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Виды прыжков

Практическое занятие № 71

Техника разбега в сочетании с отталкиванием

Цельзанятия: добиться выполнения прыжка на максимальный результат

Теоретические сведения: виды прыжков: в длину, в высоту, тройной, с шестом

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для развития прыгучести

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

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

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять комплекс ОРУ

Контрольные вопросы:

1. Виды прыжков

Практическое занятие № 72

Техника движения в полете с приземлением

Цельзанятия: добиться выполнения прыжка на максимальный результат

Теоретические сведения: виды прыжков: в длину, в высоту, тройной, с шестом

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для развития прыгучести

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике движения в полете с приземлением

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

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять комплекс ОРУ для развития прыгучести

Контрольные вопросы:

1. Виды прыжков

Практическое занятие № 73

Техника прыжка в полной координации

Цельзанятия: добиться выполнения прыжка на максимальный результат

Теоретические сведения: виды прыжков: в длину, в высоту, тройной, с шестом

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для развития прыгучести

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике прыжка в полной координации

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

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Виды прыжков

Практическое занятие № 74

Техника метания гранаты

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой метания гранаты

Задание: выполнить метание гранаты на максимальный результат

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника метания гранаты

Практическое занятие № 75

Техника держания и выбрасывания гранаты

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение техники держания и выбрасывания гранаты

Задание: выполнить метание гранаты на максимальный результат

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника метания гранаты

Практическое занятие № 76

Футбол.

Удары по катящемуся и летящему мячу

Цель занятия: способствовать освоению основных технических приемов при ударах по катящемуся и летящему мячу.

Теоретические сведения: правила игры в футбол. Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота.

Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике ударов по катящемуся и летящему мячу
Задание: выполнить удары по катящемуся и летящему мячу
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в футбол

Практическое занятие № 77

Остановка катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью

Цель занятия: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Обучение технике остановки катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью
Задание: выполнить остановку катящегося и летящего мячу
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Штрафная площадь

Практическое занятие № 78

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

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

Теоретические сведения: основные элементы техники перемещений и владения мячом

Ход занятия.

1. Подготовительная часть: 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. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Назвать технические приемы игры

Практическое занятие № 79
Групповые взаимодействия

Цель занятия: уметь применять групповые взаимодействия во время игры.

Теоретические сведения: К групповым тактическим действиям относятся взаимодействия на поле нескольких игроков одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий, тактические комбинации. Хорошо отработанные групповые тактические действия украшают игру, делая ее более привлекательной и заманчивой. Их освоение рекомендуется начать по мере освоения индивидуальных тактических действий с наиболее простой формы - в паре с партнером.

Постепенно доведите число участвующих в том или ином упражнении до 3-5 игроков. 1) Передачи мяча 2) Отбор мяча посредством согласованных действий

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике остановки катящегося, летящего мяча; остановка мяча грудью

Задание:

Игроки в количестве 5-6 человек располагаются, имея один мяч, в произвольном порядке на участке поля площадью приблизительно 25 x 25 м. Задача - быстро передавать мяч друг другу с хода, находясь, все время в движении. Главное в этом упражнении - дать мяч в самом неожиданном направлении, не соответствующем произведенным движениям. Это упражнение трудно усваивается, требует хорошего дыхания и большой затраты физических сил, но в результате его усвоения взаимопонимание между игроками резко повышается. Оно способствует росту комбинационной игры и выработке тактического взаимодействия.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Определение групповых взаимодействий

Практическое занятие № 80
Игра в футбол с соблюдением основных правил

Цель занятия: знать и уметь применять правила игры.

Теоретические сведения: правила игры в футбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Обучение технике игры

Задание: провести двустороннюю игру с соблюдением основных правил

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

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

Контрольные вопросы:

1. Правила игры в футбол.

Практическая № 81- 86

Комплекс упражнений «Планка»

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

| № п/п | Содержание упражнения | Варианты | Методические указания |
|-------|--|---|---|
| 1 | «Планка классическая» И.п. – упор лежа | Режим: статический, С опорой на одну ногу и руку, разноименно Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка Стойка, руки в узкой стойке, на ширине плеч, в широкой стойке | Пальцы от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное. |
| 2 | «Планка на предплечьях» И.п. – упор лежа на предплечьях | Режим: статический, С опорой на одну ногу. Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка. Положение предплечий параллельно или перпендикулярно по отношению к плечам. Кисти расставлены или соединены в замок. | Пальцы соединены в замок. Плечи расположены над локтями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное. |

Ход занятия. Инструктаж по охране труда при выполнении упражнения «Планка».

1.Подготовительная часть

Комплекс ОРУ

2. Задание: выполнить упражнение «Планка» в статическом режиме, 3*30сек

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения работы: Выполнять силовые нормативы комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

1. Рассказать о правильном и.п. в упражнении «Планка»

Практическая № 87- 92

Комплекс упражнений «Планка» у гимнастической скамейки

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

| № п/п | Содержание упражнения | Варианты | Методические указания |
|-------|---|---|--|
| 1 | «Планка классическая» И.п. – упор лежа | Режим: статический, С опорой на одну ногу и руку, разноименно Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая | Пальцы от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | стойка Стойка, руки в узкой стойке, на ширине плеч, в широкой стойке | В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное. |
| 2 | «Планка на предплечьях» И.п. – упор лежа на предплечьях | Режим: статический, С опорой на одну ногу. Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка. Положение предплечий параллельно или перпендикулярно по отношению к плечам. Кисти расставлены или соединены в замок. | Пальцы соединены в замок. Плечи расположены над локтями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное. |
| 3 | «Полубабочка» И.п. - боковая планка правым боком, левая вверх 1 – согнуть левую ногу и руку вперед до касания 2 – вернуться в и.п. Тоже левым боком | Пальцы от себя или параллельно стопам. Широкая стойка. Рука на пояс, на плечо, в сторону, вверх, за головой. Опора на одну ногу. Движение ногой вперед, в сторону, назад, согнутую в колене, прямую. Скручивание. | Плечо расположено над кистью. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться, таз не опускать. Опорную ногу в колене не сгибать. Нога сверху спереди. Дыхание равномерное. |
| 4 | «Планка со скручиванием» И.п. - боковая планка правым боком на предплечье, левая за головой 1 – скручивание вперед, локоть к полу 2 – вернуться в и.п. Тоже левым боком | Ладонь на полу. Широкая стойка. Рука на пояс, на плечо, в сторону, вверх, за головой. Опора на одну ногу. Движение ногой вперед, в сторону, назад, согнутую в колене, прямую. Скручивание до касания локтем пола, до локтя опорной руки. | Плечо расположено над локтем. Плечи развернуты. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться, таз не опускать. Опорную ногу в колене не сгибать. Нога сверху спереди. Дыхание равномерное. На скручивании – выдох. |
| 5 | «Пульс» И.п. – планка 1 – согнуть руки, правая вверх 2 – вернуться в и.п. 3,4 – тоже левой | С опорой на одну руку. Статическое положение в стойке на согнутых руках. Стойка узкая, на ширине плеч, широкая стойка. | Пальцы от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Сгибание рук с полной амплитудой. Дыхание равномерное. Выдох на усилии. |

Ход занятия.

1.Подготовительная часть

2.Комплекс ОРУ

Задание: выполнить упражнения «Планка» на гимнастической скамейке

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять силовые нормативы комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

1. Рассказать о правильном и.п. в упражнении «Планка»

Практическая № 93-97

Комплекс упражнений «Планка» в парах

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

| | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 И.п. - Упор лежа в узкой стойке, руки на скамейке 1. - Шаг правой рукой и ногой вправо 2. - Тоже левой 3,4 - повторить до края скамейки 5,6,7,8 - то же ви.п. | 8 раз | Партнеры располагаются с разных сторон от скамейки, руки в шахматном порядке по отношению к середине скамейки. Пальцы направлены от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Руки и ноги работают синхронно. Дыхание равномерное. |
| 2. И.п. Упор лежа сзади на скамейке, ноги врозь на полу 1. - Правая на скамейку. 2. - Левая на скамейку 3. - Правая на пол. 4. - Левая на пол. | 8 раз | Плечи и таз не опускать. Стопу на скамейку ставить полностью. Шаги выполнять под счет. В среднем темпе. |
| 3. И.п. - Упор лежа, руки на скамейке в шахматном порядке с партнером 1. Согнуть руки 2. Разогнуть руки с хлопком правой 3,4 повторить Тоже левой | По 4 раза на каждую руку | Партнеры располагаются с разных сторон от скамейки, руки в шахматном порядке. Сгибать руки с максимальной амплитудой. Выполнять синхронно с партнером. После выполнения на правую, поменять стойку для выполнения хлопков левой рукой. Выдох на усилие. |

| | | |
|--|---------------|--|
| <p>4. И.п.- Упор сидя сзади, ноги врозь лицом к партнеру</p> <p>1. Поднять правую и коснуться стопы партнера над скамейкой</p> <p>2. И.п.</p> <p>3,4 тоже левой</p> <p>5. Упор в стопы партнера, поднять ноги вверх до уровня скамейки</p> <p>6. Сомкнуть ноги над скамейкой</p> <p>7,8 - И.п.</p> | <p>4 раза</p> | <p>Следить за осанкой, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнять подъем ног за счет напряжения мышц брюшного пресса.</p> <p>В медленном темпе.</p> |
|--|---------------|--|

Ход занятия.

1.Подготовительная часть

2.Комплекс ОРУ

Задание: выполнить упражнения «Планка» в парах

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения работы: Выполнять силовые нормативы комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

1. Рассказать о правильном и.п. в упражнении «Планка»

1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2КУРС

Практическое занятие №1

Лёгкая атлетика.

Закрепление техники бега по виражу

Цельзанятия: Развитие двигательного качества – быстрота.

Теоретические сведения: правила судейства бега на короткие дистанции. В беге на короткие дистанции спортсмены бегут по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м) всю дистанцию. Бег на дистанциях до 100 м включительно должен проводиться на прямой беговой дорожке, а на 200 и 400 м — на повороте и прямой в направлении против часовой стрелки.

Прямая беговая дорожка должна быть длиннее дистанции на 18-20 м (до линии старта 3-5 м и около 15 м после финиша). Беговую дорожку размечают белыми линиями шириной 5 см. Ширина линии старта входит в длину дистанции, а линии финиша не входит. Ширина линии беговой дорожки слева по движению бегуна не входит в ширину его дорожки, а справа — входит. На финише по обе стороны от беговой дорожки на расстоянии не менее 30 см от нее устанавливаются две финишные стойки поперечным сечением 8х2 см и высотой 1,37 м. Стойки должны быть обращены к дорожке узкой стороной. Ближняя к бегунам грань стоек должна совпадать с плоскостью финиша.

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1. Подготовительная часть

Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бега по виражу.

Задание: пробежать отрезки дистанций по виражу с ускорением

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Правила судейства бега на короткие дистанции

Практическое занятие № 2

Варианты использования стартовых колодок

Цель занятия: формировать умение пользоваться стартовыми колодками

Теоретические сведения: использование стартовых колодок. На всемирных соревнованиях и Олимпийских играх используются более усовершенствованный вид стартовых колодок. Такие стартовые колодки – это довольно сложное устройство, со встроенной электронной системой. Благодаря этой системе каждый спортсмен в одно и то же время слышит стартовый сигнал, а так же точно фиксируется время начала старта (то есть измеряется давление ноги на опорные площадки) спортсмена во избежание фальстарта.

Ход работы.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Варианты использования стартовых колодок; пробегание с ускорением отрезков разной длины

Задание: пробегать с ускорением различные отрезки дистанции со стартовых колодок

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. стартовые колодки

Практическое занятие № 3

Закрепление техники бега по дистанции 100 м.

Цель занятия: уметь выполнять контрольный норматив 100 м.

Теоретические сведения: техника бега, контрольные нормативы. **Техника бега по дистанции** отличается от стартового разгона тем, что спортсмен из наклонного занимает вертикальное положение (наклон туловища во время бега у спортсменов индивидуален и колеблется от вертикали до 18°), длина и частота шагов стабилизируются, скорость бега достигает максимальных величин. Обычно длина бегового шага у спринтеров равна 210-250 см у мужчин и 185-215 см у женщин (8-9 стоп спортсмена), частота шагов достигает 5-5,5 шагов/с. Количество шагов в беге на 100 м колеблется от 43 до 51 у мужчин и от 48 до 56 у женщин. Беговой шаг состоит из фаз опоры и полета. С момента постановки ноги на опору и до ее отрыва она считается толчковой, а другая нога считается маховой (движение ноги с момента отрыва от дорожки и до ее постановки). Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение. Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить бег на 100 м

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

Практическое занятие № 4

Закрепление техники старта на этапах эстафетного бега

Цель занятия: уметь выполнять старт на разных этапах эстафетного бега

Теоретические сведения: техника бега, контрольные нормативы. Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение.

Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные беговые упражнения

Задание: выполнить старт на разных этапах эстафетного бега

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическое занятие № 5

Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости

Цельзанятия: добиться четкой передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

Теоретические сведения: способы передачи эстафетной палочки. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости

Задание: выполнить эстафетный бег с передачей эстафетной палочки на максимальной скорости

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь передавать эстафетную палочку на максимальной скорости; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1 Способы передачи эстафетной палочки

Практическое занятие № 6

Закрепление техники передачи эстафетной палочки с пробеганием разных отрезков этапов

Цельзанятия: добиться правильного выполнения передачи эстафетной палочки с пробеганием разных этапов эстафеты

Теоретические сведения: правила передачи эстафетной палочки. Принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи эстафетной палочки с пробеганием разных отрезков этапов

Задание: выполнить передачу эстафетной палочки

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Правила передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 7 Закрепление техники бега 4*100

Цельзанятия: развитие скоростной выносливости с помощью эстафетного бега

Теоретические сведения: техника эстафетного бега. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии. Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники бега 4*100

Задание: выполнить эстафетный бег на максимальный результат

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника эстафетного бега

Практическое занятие № 8,9 Закрепление техники кроссового бега

Цельзанятия: освоить особенности кроссового бега

Теоретические сведения: кроссовый бег. Основная задача — сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Подъемы и спуски преодолеваются так же, как и в марафоне, лишь на крутых подъемах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками. Горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолевают прыжком с ноги на ногу. Вертикальные препятствия можно преодолеть с опорой на руку или на ногу, барьерным шагом (в зависимости от характера препятствия). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания. Также надо помнить, что на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад. Таким образом, соревнования в кроссовом беге, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня выносливости, требуют и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрому анализу возникшей ситуации и адекватному ее решению.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники кроссового бега

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Кроссовый бег

Практическое занятие № 10 Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

Цельзанятия: закрепить умение техники прыжка в высоту способом «ножницы»

Теоретические сведения: правила прыжка. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте, если участников менее восьми, то каждому даётся по 6 попыток. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если

спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»

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

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Основные этапы техники прыжка

Практическое занятие № 11

Закрепление техники разбега в сочетании с отталкиванием

Цельзанятия: добиться максимального отталкивания

Теоретические сведения: Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники разбега в сочетании с отталкиванием

Задание: выполнить разбег с максимальным отталкиванием

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Основные правила техники отталкивания и приземления

Практическое занятие № 12

Закрепление техники перехода через планку с приземлением

Цельзанятия: совершенствовать технику перехода через планку с приземлением

Теоретические сведения: Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники перехода через планку с приземлением

Задание: выполнить прыжок в высоту

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка

Практическое занятие № 13

Закрепление техники прыжка в полной координации

Цельзанятия: совершенствовать технику прыжка в полной координации

Теоретические сведения: Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег,

подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений.

Ход работы.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники прыжка в полной координации

Задание: выполнить прыжок в высоту в полной координации на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Техника прыжка

Практическое занятие № 14

Закрепление техники метания с полного разбега.

Цель занятия: добиться правильного выполнения бросковых шагов

Теоретические сведения: 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания с бросковых шагов

Задание: выполнить метание гранаты с бросковых шагов на максимальный результат

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Техника метания гранаты

Практическое занятие № 15

Футбол.

Закрепление освоенных элементов техники передвижений

Цель занятия: закрепление комбинаций из освоенных элементов техники передвижений

Теоретические сведения: правила игры в футбол. Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае, если в течение двух таймов команды забивают одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление освоенных элементов техники передвижений

Задание: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений

3. Заключительная часть.

4. 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

Практическое занятие № 16

Закрепление техники удары по воротам различными способами

Цельзанятия: добиться четкого контроля над мячом

Теоретические сведения: техника ударов. Прямой удар

При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению наносимого удара. Очевидно, отсюда и произошло название удара - прямой.



Рис.1.
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.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ударов по воротам различными способами

Задание: выполнять удары по воротам различными способами

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Прямой удар

Практическое занятие № 17

Закрепление техники ударов и подача мяча в штрафную площадь

Цельзанятия: развивать глазомер для подачи мяча в штрафную площадь

Теоретические сведения: Угловой удар является способом возобновления игры. Угловой удар назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока обороняющейся команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом не был забит гол. Гол, забитый команде соперника непосредственно с углового удара, засчитывается. Гол, забитый в свои ворота непосредственно с углового удара, не засчитывается.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ударов и подача мяча в штрафную площадь

Задание: выполнить угловой удар в штрафную площадь справа и слева

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Угловой удар

Практическое занятие № 18

Пробивание пенальти

Цельзанятия: добиться выполнения максимально точного удара

Теоретические сведения: 11-метровый удар назначается в случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной площади любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, и мяч при этом находился в игре. Гол, забитый непосредственно с одиннадцатиметрового удара, засчитывается.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Пробивание пенальти

Задание: пробивать пенальти

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Пенальти

Практическое занятие № 19

Закрепление техники обводки с помощью обманных движений (финтов)

Цель занятия: добиться четкого контроля над мячом

Теоретические сведения: Футбольный финт — это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный приём исполненный футболистом.

Качественное исполнение финтов зависит от наличия у футболиста необходимых физических и психических качеств, его интуиции и возможности импровизировать. Тут особенную роль играет: богатое воображение, скорость реакции, высота размещения центра веса корпуса тела, скорость и общая физическая подготовка.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники обводки с помощью обманных движений (финтов)

Задание: выполнять обманные движения во время игры

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Финт

Практическое занятие № 20

Закрепление техники отбора мяча.

Цель занятия: добиться правильного выполнения технических приемов

Теоретические сведения: отбор мяча — элемент обороны. Атакующие стремятся довести мяч до ворот соперника и в конечном счете поразить их. Обороняющиеся — отобрать мяч и поменяться ролями. Чаще всего отбор мяча происходит в единоборстве двух соперников.

Чтобы успешно бороться за мяч, надо знать некоторые правила его отбора.

Задача игрока обороны — не только попытаться отобрать мяч и не пропустить соперника за спину, но и не позволить тому сделать острую передачу мяча партнеру.

Надо сблизиться с владеющим мячом на такую дистанцию, чтобы тот не мог спокойно обозреть поле и оценивать игровую обстановку.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники отбора мяча

Задание: выполнять отбор мяча различными способами

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Отбор мяча

Практическое занятие № 21

Игра вратаря. Закрепление техники ловли и отбивание мяча разными способами

Цель занятия: формировать умение игры 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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ловли и отбивания мяча разными способами

Задание: выполнять ловлю и отбивание мяча различными способами

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Игра вратаря

Практическое занятие № 22

Баскетбол.

Закрепление техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Цель занятия: добиться четкого контроля над мячом

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 занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Задание: выполнить ведение мяча различными способами.

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол.

Практическое занятие № 23

Закрепление техники бросков по кольцу одной рукой разными способами

Цель занятия: развивать глазомер

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 6 м 75 см.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. 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. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 24

Закрепление техники трехочкового броска

Цельзанятия: укрепить мышцы рук

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 занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники трехочкового броска

Задание: выполнять трехочковые броски различными способами

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 25,26

Закрепление техники ведение, два шага, бросок

Цельзанятия: развивать координационные способности

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ведение, два шага, бросок

Задание: выполнять ведение, два шага, бросок справа, слева и по центру

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 27

Закрепление техники выбивания мяча

Цельзанятия: закрепить технику выбивания мяча

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники выбивания мяча

Задание: выполнить выбивание мяча у соперника в соответствии с правилами игры

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 28

Закрепление техники защитных действия игрока без мяча, с мячом

Цельзанятия: уметь выполнять защитные действия игрока

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники защитных действий игрока без мяча, с мячом

Задание: выполнять защитные действия

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 29

Закрепление техники перехвата мяча

Цельзанятия: формировать умение перехвата мяча

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники перехвата мяча

Задание: выполнить перехват мяча

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 30

Закрепление техники быстрого прорыва

Цельзанятия: уметь выполнять двигательные действия во время быстрого прорыва

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники быстрого прорыва

Задание: выполнить быстрый прорыв

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 31

Закрепление техники командных действия в защите

Цельзанятия: уметь выполнять зонную и индивидуальную защиту (прессинг)

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники командных действий в защите

Задание: выполнить действия в защите

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 32

Закрепление техники командные действия в нападении

Цельзанятия: закрепить командные действия в нападении

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ходзанятия.

1.Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники командных действий в нападении

Задание: выполнить действия в нападении

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическое занятие № 33

Волейбол.

Закрепление сочетаний перемещений с техническими приемами

Цельзанятия: добиться правильного сочетания перемещений с техническими приемами

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление сочетаний перемещений с техническими приемами

Задание: выполнять различные перемещения на площадке

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 34

Закрепление техники передачи и приема мяча сверху

Цельзанятия: добиться четкого выполнения передачи и приема мяча

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть

Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи и приема мяча сверху

Задание: выполнять чередование способов передачи и приема

3.Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

2. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 35

Закрепление техники верхней прямой подачи

Цельзанятия: закрепить умение верхней прямой подачи

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники верхней прямой подачи

Задание: выполнять верхнюю прямую подачу

3. Заключительная часть.

Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 36

Ознакомление с техникой Верхней прямой подачи в прыжке

Цель занятия: ознакомить с техникой верхней прямой подачи в прыжке

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи в прыжке

Задание: выполнять верхнюю прямую подачу в прыжке

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 37

Закрепление техники нападающего удара

Цель занятия: добиться выполнения максимального усилия во время нападающего удара

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники нападающего удара

Задание: выполнять нападающий удар

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 38

Закрепление групповых тактических действий в нападении

Цель занятия: формировать навык групповых действий в нападении

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление групповых тактических действий в нападении

Задание: выполнять групповые тактические действия в нападении

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 39,40

Закрепление командных тактических действий в нападении

Цель занятия: формировать навык командных действий в нападении

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление командных тактических действий в нападении

Задание: выполнять командные тактические действия в нападении

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 41

Закрепление техники блокирования мяча

Цель занятия: добиться правильного выполнения блокирования

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники блокирования мяча

Задание: выполнить блокирование мяча

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 42,43

Закрепление техники атакующего удара

Цель занятия: добиться четкого выполнения основного приема игры

Теоретические сведения: 14.1 Атакующий удар

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами.

Как разновидность атакующего удара разрешается обман, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча рукой.

Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается игрока соперника.

Ограничения при атакующем ударе

Игрок передней линии может выполнять атакующий удар на любой высоте, при условии, что контакт с мячом осуществляется в пределах игрового пространства его команды.

Игрок задней линии может выполнять атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны: при прыжке стопа (стопы) игрока не должны ни касаться, ни переходить за линию атаки, после удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

Игрок задней линии может, также, завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания любая часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

Игроку не разрешено выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники атакующего удара

Задание: выполнять атакующий удар

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. атакующий удар

Практическое занятие № 44

Закрепление техники страхования партнера

Цель занятия: добиться четкого выполнения приема игры

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Закрепление техники страхования партнера
Задание: выполнять страхование партнера во время игры
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическое занятие № 45

Гимнастика.

Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений с предметами

Цельзанятия:воспитывать координацию основных мышечных групп

Теоретические сведения:Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.
2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.
4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 — 6 раз.
9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 — 6 раз.

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике.

1. Подготовительная частьРазминка, упражнения на дыхание
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Изучение использования правильной последовательности общеразвивающих упражнений с предметами
Задание: придумать комплекс ОРУ с предметами
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

1. комплекс ОРУ с предметами

Практическое занятие № 46,47

Закрепление техники акробатических элементов

Цельзанятия: закрепление умений выполнения акробатического комплекса из ранее изученных

элементов

Теоретические сведения: истории гимнастики

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка, упражнения на дыхание

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники акробатических элементов

Задание: выполнять перестроения на месте и в движении

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. понятие гимнастика

Практическое занятие № 48

Атлетическая гимнастика.

Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме.

Изучение Комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Цельзанятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: статическая сила: **Статическая сила** характеризуется двумя ее особенностями проявления

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (**активная статическая сила**);

2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (**пассивная статическая сила**).

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по атлетической гимнастике.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. статическая сила

Практическое занятие № 49

Изучение Комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Цельзанятия: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса. Группы мышц брюшного пресса расположены послойно, и делятся на три группы:

- мышцы боковых стенок - это наружная, внутренние косые и поперечные мышцы живота;
- мышцы передней стенки - это пирамидальная мышца и прямая мышца живота;
- мышцы задней стенки - это квадратная мышца поясницы, большая поясничная мышца.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. мышцы брюшного пресса

Практическое занятие № 50

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

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

Теоретические сведения: основные группы мышц рук и плечевого пояса

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях атлетической гимнастики с отягощениями.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. упражнения для развития илы мышц рук

Практическое занятие № 51

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями

Цельзанятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: Подтягивания на перекладине. В этом упражнении работают большое количество мышц рук и спины.

Подтягивание - это одна из универсальных упражнений для развития мышц спины и пояса. "Играя" с шириной хвата, направлением и амплитудой человек может с легкостью перенаправлять нагрузку в те места, которые хочет развить, а это в основном мышца спины, дельтовидная и бицепс.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. мышцы спины

Практическое занятие № 52

Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цельзанятия: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Развитие силы мышц ног

Практическое занятие № 53

Ознакомление с работой на тренажере «Комбинированный станок»

Цельзанятия: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Комбинированный станок», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда занятий на тренажерах.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическое занятие № 54

Ознакомление с работой на тренажере «Баттерфляй»

Цельзанятия:Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Баттерфляй», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическое занятие № 55

Ознакомление с работой на тренажере «Рычажная тяга»

Цельзанятия:Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Рычажная тяга», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическое занятие № 56

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

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

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическое занятие № 57-66 **Общая физическая подготовка.**

Закрепление техники Челночного бега для развития скоростной выносливости.

Цельзанятия: развитие скоростной выносливости

Теоретические сведения: техника челночного бега

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по общей физической подготовке.

1. Подготовительная частьРазминка, беговые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники челночного бега для развития скоростной выносливости

Задание: выполнить челночный бег на разных отрезках дистанции с максимальным усилием

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. техника челночного бега

Практическое занятие № 67-76

Ознакомление с разновидностями прыжков на длинной скакалке.

Цельзанятия: 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.

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с разновидностями прыжков на длинной скакалке

Задание: выполнить прыжки на скакалке различными способами

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. техника прыжков

Практическое занятие № 77-81

Закрепление техники многоскоков

Цельзанятия: 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.

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники многоскоков

Задание: выполнить многоскоки с максимальным отталкиванием на разных отрезках дистанции

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника многоскоков

Практическое занятие № 82-85

Закрепление техники метания теннисного мяча в цель

Цель занятия: способствовать развитию глазомера

Теоретические сведения: техника метания

Ход занятия.

1. Подготовительная часть 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. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. техника метания

Практическое занятие № 86

Профессионально прикладная физическая подготовка (ПФП).

Закрепление техники метания теннисного мяча неудобной рукой

Цель занятия: способствовать развитию координационных способностей

Теоретические сведения: техника метания

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники метания теннисного мяча неудобной рукой

Задание: выполнить метание теннисного мяча неудобной рукой

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Техника метания

Практическое занятие № 87

Закрепление техники ловли мяча правой и левой рукой от стены

Цель занятия: содействовать развитию ловкости

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники ловли мяча правой и левой рукой от стены

Задание: выполнять ловлю мяча правой и левой рукой от стены

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 88

Закрепление техники передачи партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой

Цель занятия: способствовать развитию ловкости

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, подвижные игры на ловкость

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники передачи партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой

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

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 89

Закрепление техники передачи двух баскетбольных мячей одновременно

Цельзанятия: способствовать развитию силы мышц рук

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ходзанятия.

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

Задание: выполнить разминочный бег с баскетбольным мячом

2. Закрепление техники передачи двух баскетбольных мячей одновременно

Задание: выполнить передачи двух баскетбольных мячей одновременно

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 90

Закрепление техники Многоскоков на точность приземления

Цельзанятия: способствовать укреплению мышц ног

Теоретические сведения: техника многоскоков

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники многоскоков на точность приземления

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

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. техника многоскоков

Практическое занятие № 91

Изучение комплекса упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве

Цельзанятия: способствовать развитию внимания

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.

Прикладные знания - это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 92

Изучение комплекса упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

Цель занятия: способствовать развитию координации

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 93

Изучение комплекса упражнений для профессии

Цель занятия: способствовать развитию физических способностей

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для профессий

Задание: выполнить комплекс упражнений для профессий

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 94

Изучение комплекса упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

Цель практического занятия: способствовать развитию физических способностей

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 95

Освоение техники марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км

Цель занятия: способствовать развитию специальной выносливости

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Освоение техники марш-броска с чередованием ходьбы и бега 3 км

Задание: выполнить марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км

3.Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Контрольные вопросы:

2. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическое занятие № 96

Настольный теннис.

Ознакомление с техникой держания ракетки.

Цельзанятия: подготовиться к выполнению двигательных действий.

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ходзанятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с техникой держания ракетки

Задание: провести одиночную игру, используя разные способы держания ракетки

3.Заклучительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в настольный теннис.

Практическое занятие № 97

Ознакомление с видами ударов

Цельзанятия: освоить технику ударов

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с видами ударов

Задание: провести одиночную игру, используя разные виды ударов

3.Заклучительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в настольный теннис

Практическое занятие № 98,99

Ознакомление с тактикой игры

Цельзанятия: способствовать развитию тактики

Теоретические сведения: правила игры в настольный теннис

Ходзанятия.

1. Подготовительная частьРазминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с тактикой игры

Задание: провести одиночную игру

3. Заклучительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в настольный теннис

Практическое занятие № 100,101

Футбол.

Закрепление комбинаций элементов

Цель занятия: способствовать освоению основных технических приемов

Теоретические сведения: правила игры в футбол.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по футболу.

1. Подготовительная часть Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление комбинаций элементов

Задание: провести матч, используя основные технические приемы

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол

Практическое занятие № 102,103

Закрепление тактики игры в защите и нападении

Цель занятия: способствовать освоению тактики игры в защите и нападении

Теоретические сведения: правила игры в футбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление тактики игры в защите и нападении

Задание: провести матч, используя тактику игры в защите и нападении

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

2. правила игры в футбол

Практическое занятие № 104-109

Ознакомление с судейством

Цель занятия: добиваться четкой сыгранности в команде

Теоретические сведения: правила игры в футбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка, упражнения для растягивания мышц ног

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с судейством

Задание: провести матч, используя основные технические и тактические приемы игры

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. правила игры в футбол
2. судейство

Практическое занятие № 110,111

Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет

Цель занятия: воспитание силы основных мышечных групп

Теоретические сведения: порядок приема ДЗ

Ход занятия.

1. Подготовительная часть Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. ДЗ

Задание: выполнить нормативы ДЗ

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. индивидуальные задания