

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся по профессии:  
**09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**

**Квалификация:** наладчик  
технологического оборудования  
**Форма обучения:** очная  
**Срок получения СПО по профессии –**  
**2 года 10 мес.** на базе основного общего  
образования  
**Профиль получаемого**  
**профессионального образования -**  
технический

**Иркутск 2017 г.**

**Составитель:** Атаманов С.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИТМ «Иркутский техникум машиностроения имени Н.П.Трапезникова»: Методические указания по выполнению практических работ по учебной дисциплине **ОУД.05 Физическая культура** для обучающихся по профессии **09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения** г. Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2007 г.

Методические указания разработаны для обучающихся по профессии: **09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения** для оказания практической помощи при выполнении практических работ по учебной дисциплине **ОУД.05 Физическая культура**.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	12
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ</b> .....	13
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	14
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 «Кроссовая подготовка. Техника низкого старта»</b> .....	15
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 «Техника стартового разгона»</b> .....	17
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3 «Техника стартового бега по дистанции»</b> .....	18
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4 «Техника финиширования»</b> .....	19
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5 «Техника бега по прямой с различной скоростью»</b> .....	20
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6 «Техника бега на 100 метров»</b> .....	21
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7 «Техника эстафетного бега 4x100, 4x400 метров»</b> .....	23
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8 «Техника высокого старта»</b> .....	25
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9 «Техника стартового разгона»</b> .....	27
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10 «Техника бега по дистанции»</b> .....	28
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11 «Техника бега по виражу»</b> .....	29
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12 «Обучение технике финиширования»</b> ..	30
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13 «Техника равномерного бега на 3000 м (юноши)»</b> .....	31
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14 «Техника бега в равномерном темпе»</b> ..	32
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15 «Техника бега в равномерном темпе»</b> ..	33
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16 «Бег 20-25мин (юноши)»</b> .....	35
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17 «Рванный бег 20-25мин (юноши)»</b> .....	35
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18 «Техника кроссового бега»</b> .....	36
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19 «Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги»</b> .....	38

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20 «Техника прыжка в длину с разбега способами «ножницы»</b> .....	39
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21 «Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»</b> .....	41
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22 «Техника прыжка в высоту способами «прогнувшись»</b> .....	42
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23 «Техника прыжка в высоту способами «перекидной»</b> .....	44
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 24 «Техника метания гранаты юноши 700 гр., девушки 500 гр.»</b> .....	45
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25 «Техника толкания ядра. Техника толкания ядра с места»</b> .....	47
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 26 «Техника толкания ядра со скачка»</b> .....	52
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 27 «Техника толкания ядра с поворота»</b> ...	55
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 28 «Техника прыжка в длину с места»</b> .....	57
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 29 «Техника прыжка в высоту с места»</b> ....	59
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 30 «Техника бега 500 метров»</b> .....	60
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 31 «Техника бега 1000 метров»</b> .....	61
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 32 «Техника бега с препятствиями»</b> .....	61
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 33 «Техника бега на 50 метров»</b> .....	62
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 34 «Техника бега на 200 метров»</b> .....	62
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 35 «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления»</b> .....	63
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 36 «Контрольная сдача нормативов»</b> .....	67
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 37 «Лыжная подготовка. Техника попеременного двушажного и четырехшажного хода»</b> .....	68
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 38 «Лыжная подготовка. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода»</b> .....	71
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 39 «Лыжная подготовка. Техника перехода одновременных лыжных ходов на попеременные»</b> .....	74
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 40 «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности»</b> .....	75

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 41 «Лыжная подготовка. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни» .....</b>	<b>75</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 42 «Лыжная подготовка. Техника полуконькового и конькового хода».....</b>	<b>77</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 43 «Лыжная подготовка. Техника преодоления подъемов на лыжах различными способами».....</b>	<b>79</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 44 «Лыжная подготовка. Техника преодоления спусков на лыжах различными способами».....</b>	<b>82</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 45 «Лыжная подготовка. Техника торможения на лыжах различными способами».....</b>	<b>84</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 46 «Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил» .....</b>	<b>86</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 47 «Элементы тактики лыжных гонок: лидирование» .....</b>	<b>86</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 48 «Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др.».....</b>	<b>88</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 49 «Прохождение дистанции до 5 км. (юноши)» .....</b>	<b>89</b>
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 50 «Массаж и самомассаж при умственном и физическом утомлении» .....</b>	<b>90</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 51 «Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления».....</b>	<b>97</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 52 «Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)».....</b>	<b>102</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 53 «Баскетбол. Техника ведения мяча без сопротивления» .....</b>	<b>106</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 54 «Баскетбол. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника».....</b>	<b>108</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 55 «Техника эстафет с мячом».....</b>	<b>110</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 56 «Баскетбол: игра по упрощенным правилам».....</b>	<b>112</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 57 «Техника эстафет без мяча».....</b>	<b>113</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 58 «Техника подвижных игр с мячом» ....</b>	<b>115</b>

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 59 «Техника подвижных игр без мяча» ...</b>	<b>117</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 60 «Техника бросков по кольцу».....</b>	<b>119</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 61 «Техника бросков мяча с места без сопротивления» .....</b>	<b>121</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 62 «Техника бросков мяча в движении без сопротивления» .....</b>	<b>123</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 63 «Техника бросков мяча прыжком без сопротивления» .....</b>	<b>126</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 64 «Баскетбол: игра по правилам» .....</b>	<b>129</b>
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 65 «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».....</b>	<b>130</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 66 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)» .....</b>	<b>131</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 67 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (стартовая)».....</b>	<b>132</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 68 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (основная)» .....</b>	<b>134</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 69 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (неустойчивая)» .....</b>	<b>135</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 70 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (устойчивая)».....</b>	<b>137</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 71 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (стартовая)» .....</b>	<b>138</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 72 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (основная)» .....</b>	<b>140</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 73 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая)».....</b>	<b>141</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 74 «Волейбол. Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение по углом 45 град.)» .....</b>	<b>142</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 75 «Волейбол. Техника прямого нападающего удара с переводом вправо, влево».....</b>	<b>144</b>

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 76 «Волейбол. Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите»</b> .....	146
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 77 «Волейбол. Техника одиночного, двойного блокирования )стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих»</b> .....	149
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 78 «Волейбол. Техника командной тактики игры»</b> .....	150
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 79 «Волейбол. Игра по правилам»</b> .....	151
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 80 «Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающегося»</b> .....	153
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 81 «Футбол. Техника перемещений по полю»</b> .....	155
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 82 «Футбол. Техника ведения и передачи мяча»</b> .....	156
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 83 «Футбол. Техника ударов по мячу, воротам»</b> .....	157
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 84 «Футбол. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги»</b> .....	158
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 85 «Футбол. Техника остановки и приема мяча»</b> .....	159
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 86 «Футбол. Техника удара головой на месте и в прыжке»</b> .....	160
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 87 «Футбол. Техника обводки соперника, отбор мяча»</b> .....	161
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 88 «Футбол. Техника тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия»</b> .....	162
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 89 «Футбол. Техника игры по упрощенным правилам, на площадках разных размеров»</b> .....	164
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 90 «Футбол. Игра по упрощенным правилам»</b> .....	165
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 91 «Футбол. Игра по правилам»</b> .....	166
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 92 «Спортограмма и профессиограмма»</b> .....	167

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 96 «Настольный теннис. Техника стойки игроков и перемещения» .....</b>	<b>167</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 97 «Настольный теннис. Техника способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хват» .....</b>	<b>168</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 98 «Настольный теннис. Техника передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки».....</b>	<b>169</b>
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 100 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» .....</b>	<b>172</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 101 «Гимнастика. Строевые упражнения» .....</b>	<b>172</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 102 «Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении» .....</b>	<b>174</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 103 «Техника упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д.».....</b>	<b>175</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 104 «Техника упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах».....</b>	<b>175</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 105 «Техника эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов» .....</b>	<b>175</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 106 «Техника эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов» .....</b>	<b>177</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 107 «Техника полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов».....</b>	<b>179</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 108 «Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний».....</b>	<b>180</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 109 «Техника прыжков через козла» .....</b>	<b>182</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 110 «Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке» .....</b>	<b>184</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 111 «Комбинации упражнений на гимнастических снарядах».....</b>	<b>186</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 112 «Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение» .....</b>	<b>187</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 113 «Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенке» .....</b>	<b>188</b>



<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 114 «Техника гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами»</b> .....	190
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 115 «Техника упражнений на развитие гибкости суставов»</b> .....	191
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 116 «Техника упражнений на развитие подвижности суставов»</b> .....	193
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 117 «Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером»</b> .....	194
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 118 «Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности»</b> .....	195
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 119 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений в гиревом спорте: рывок»</b> .....	198
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 120 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений в гиревом спорте: толчок»</b> .....	199
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 121 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из тяжелой атлетики. Толчок. Толчковые тяги»</b> .....	200
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 122 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из тяжелой атлетики. Рывок. Рывковая тяга»</b> .....	201
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 123 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из пауэрлифтинга: приседание со штангой»</b> .....	201
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 124 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из пауэрлифтинга: жим лежа со штангой»</b> .....	202
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 125 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из пауэрлифтинга: становая тяга со штангой»</b> .....	203
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 126 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для продольных мышц спины со штангой, гантелями, гириями»</b> .....	204
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 127 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для широчайших мышц спины со штангой, гантелями, гириями»</b> .....	205
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 128 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для двухглавой мышцы на ногах со штангой, гантелями, гириями»</b> .....	207

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 129 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой, гантелями, гирями»</b> .....	209
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 130 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для икроножных мышц на ногах со штангой, гантелями, гирями»</b> .....	210
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 131 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для камбаловидных мышц на ногах со штангой, гантелями, гирями»</b> .....	212
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 132 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для грудной мышцы со штангой, гантелями, гирями»</b> .....	214
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 133 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для дельтовидных мышц со штангой, гантелями, гирями»</b> .....	215
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 134 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для трицепсов со штангой, гантелями, гирями»</b> .....	218
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 135 «Элементы единоборств. Техника зацепа и правила борьбы самбо»</b> .....	221
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 136 «Элементы единоборств. Техника подножки. Правила дзюдо»</b> .....	223
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 137 «Элементы единоборств. Техника броска через бедро. Правила вольной борьбы»</b> .....	225
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 138 «Элементы единоборств. Техника сбивания. Правила греко-римской борьбы»</b> .....	229
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 139 «Элементы единоборств. Обучение приемам в партере и удержание. Правила греплинга»</b> .....	232
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 140 «Элементы единоборств. Обучение технике прямого удара рукой. Правила бокса»</b> .....	236
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 141 «Элементы единоборств. Обучение технике ударов руками бокового и апперкота»</b> .....	239
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 142 «Элементы единоборств. Обучение технике ударов ногами прямого, бокового, с разворота. Правила кикбоксинга»</b> .....	242
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 143 «Элементы единоборств. Обучение технике комбинированных ударов руками, ногами, броски»</b> .....	246

<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 144 «Элементы единоборств. Техника и тактика ведения боя. Тренировочные спарринги»</b> .....	247
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 145 «Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру)»</b> .....	248
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 146 «Дыхательная гимнастика. Физиотерапевтический метод Бутейко К.П.»</b> .....	250
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 147 «Дыхательная гимнастика. Физиотерапевтический метод Бутейко К.П.»</b> .....	251
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 148 «Дыхательная гимнастика. Физиотерапевтический метод Бутейко К.П.»</b> .....	253
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 149 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнения «ладошки», «погончики»</b> .....	254
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 150 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «насос»</b> .....	255
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 151 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «восьмерки»</b> .....	256
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 152 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания кундалини йоги»</b> .....	257
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 153 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания кундалини йоги»</b> .....	258
<b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 154 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания в казацком СПАСЕ»</b> .....	259
<b>ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ</b> .....	262

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания разработаны для обучающихся гр. НП-7 по профессии **09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения** для оказания практической помощи при выполнении практических работ по учебной дисциплине **ОУД.05 Физическая культура**.

Выполнение практических работ каждым обучающимся является обязательным и предусмотрено Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**, утв. приказом Министерства образования и науки РФ 2 августа 2013 г. № 853 и программой учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура**.

В течение программы обучения предусмотрено выполнение **161 час** практических работ.

### Описание результатов обучения

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способность разрабатывать комплексы упражнений по видам спорта и спортивным играм
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Способность определять методики проведения разминки, выполнения ОРУ в различных условиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение работать в составе игровой команды, осуществлять руководство или выполнять задачи в качестве подчиненного игрока

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

**Практические работы** проводятся в спортивном, тренажерном залах, стадионе.

Перед проведением практических работ проверяют исправность инвентаря, тренажеров, креплений, гимнастических снарядов, подбирают и комплектуют необходимые для работы приспособления, в том числе: лыжные крепления, лыжные палки, лыжи.

Подготовка к проведению практических работ включает подготовку преподавателя, обучающихся и помещения. Подготовка преподавателя состоит в определении форм и методов проведения практических работ, подборе заданий для учащихся, разработке инструкций для выполнения работ и отчетов о результатах работ.

Подготовка обучающихся заключается в повторении теоретического материала по теме работы, выполнении практических заданий по предложенным темам. Перед проведением занятий по темам необходимо проведение теоретического и практического инструктажей с выставлением соответствующих росписей в журнале проведения инструктажей. Обязательным условием является наличие спортивной формы одежды по сезону.

Работа ведется обучающимися в группе. Обучающиеся, получив инструкции по выполнению, выполняют работу под руководством преподавателя. Каждый из них выполняет работы, которые являются обязательными для выполнения.

Преподаватель контролирует ход работы, обращает внимание на правильность выполнения отдельных заданий, операций, соблюдения правил техники безопасности.

Практические работы оцениваются по пятибалльной системе с выставлением оценок:

«отлично» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание не выполнено, либо выполнено не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>№</b>	<b>Раздел программы. Практические работы обучающихся, тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Практическое занятие 1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»	36 ч.
	Практическое занятие 2. «Лыжная подготовка»	14 ч.
2.	Практическое занятие 3. «Спортивные игры (по выбору)»	46 ч.
3.	Практическое занятие 4. «Гимнастика»	17 ч.
4.	Практическое занятие 5. «Виды спорта (по выбору)»	34 ч.
6.	Учебно-методические занятия	8 ч.
7.	Зачет.	6 ч.
	<b>Итого:</b>	<b>161 ч.</b>

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 «Кроссовая подготовка. Техника низкого старта»

**Цель:** Обучение технике низкого старта.

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### 1. Выполнить разминку

**ОРУ 1 комплекс**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1. 1 – выпрямить руки в замок перед собой наружу;
2. 2 – и. п.;
3. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
4. 4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
1. 1-4 – вращение кистями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
2. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
1. 1-4 – вращение плечами вперед;
2. 5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука сверху, правая внизу.

1. 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.

7) И.п. – руки за головой.

- 1- поворот туловища влево;
2. 2 – то же вправо;
3. 3 – то же влево;
4. 4 – то же вправо.

8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1. 1 – 2 – наклон вправо;
2. 3 – 4 – наклон влево.

9) И.п. – руки на поясе.

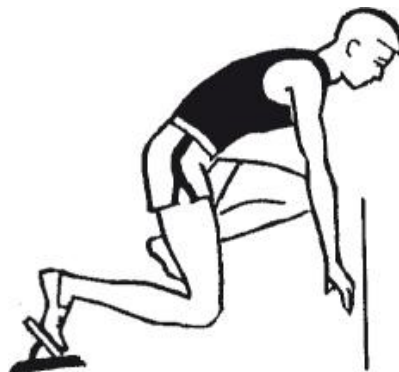
1. 1 – наклон внутрь круга;
2. 2 – И.п.;
3. 3 – наклон вне круга;
4. 4 – И.п.

### 2. Выполнение низкого старта

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

**По команде «На старт!»:**

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;



ладонями

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

#### **Выполнение команды «Внимание!»**

По команде «Внимание!»:

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

#### **Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

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

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.





## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 «Техника стартового разгона»

**Цель:** Обучение стартовому разгону

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике стартового разгона

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### 1. Выполнить разминку

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  5. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  6. 2 – и. п.;
  7. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  8. 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  2. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
  3. 1-4 – вращение кистями вперед;
  4. 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
  3. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
  4. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
  3. 1-4 – вращение плечами вперед;
  4. 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
  5. 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
  - 2- поворот туловища влево;
  6. 2 – то же вправо;
  7. 3 – то же влево;
  8. 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
  3. 1 – 2 – наклон вправо;
  4. 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
  5. 1 – наклон внутрь круга;
  6. 2 – И.п.;
  7. 3 – наклон вне круга;
  8. 4 – И.п.

### 2. Выполнение стартового разгона

#### **Стартовый разбег:**

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

### **Упражнения**

- разгон с низкого старта – 2-3 метра;
- разгон с низкого старта – 4-6 метра;
- разгон с низкого старта – 7-10 метров.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3 «Техника стартового бега по дистанции»**

**Цель:** Обучение стартовому бегу по дистанции

### **Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике стартового бега по дистанции

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
9. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
10. 2 – и. п.;
11. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
12. 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
3. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
5. 1-4 – вращение кистями вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
5. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
5. 1-4 – вращение плечами вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
9. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
- 3- поворот туловища влево;
10. 2 – то же вправо;
11. 3 – то же влево;
12. 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
5. 1 – 2 - наклон вправо;
6. 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
9. 1 – наклон внутрь круга;

- 10. 2 – И.п.;
- 11. 3 – наклон вне круга;
- 12. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1.Круговая тренировка**

- поднимания туловища
- прыжки со скакалкой
- отжимания от пола
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне
- броски баскетбольного мяча

## **3.Закрепление техники стартового бега по дистанции**

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4 «Техника финиширования»**

**Цель:** Обучение технике финиширования

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике финиширования

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  13. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  14. 2 – и. п.;
  15. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  16. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  4. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
  7. 1-4 – вращение кистями вперед;
  8. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
  7. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
  8. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
  7. 1-4 – вращение плечами вперед;
  8. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

13. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

4- поворот туловища влево;

14. 2 – то же вправо;

15. 3 – то же влево;

16. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

7. 1 – 2 - наклон вправо;

8. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

13. 1 – наклон внутрь круга;

14. 2 – И.п.;

15. 3 – наклон вне круга;

16. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- прыжки приставными шагами левым и правым боком;

- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;

- прыжки на левой и правой ноге.

### **2.1.Поточная тренировка**

- финиширование после бега на короткую дистанцию

- финиширование после бега на среднюю дистанцию

- финиширование после бега на большую дистанцию

- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне

## **3.Закрепление техники финиширования**

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5 «Техника бега по прямой с различной скоростью»**

**Цель:** Обучение технике бега по прямой с различной скоростью

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике бега по прямой с различной скоростью

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

17. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

18. 2 – и. п.;

19. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

20. 4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

5. 1-4 – отведение рук назад.  
3)И.п. – руки в стороны.
9. 1-4 – вращение кистями вперед;
10. 5-8 – то же назад.  
4)И.п. – руки в стороны.
9. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
10. 5-8 – то же назад.  
5)И.п. – руки к плечам.
9. 1-4 – вращение плечами вперед;
10. 5-8 – то же назад.  
6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
17. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.  
7)И.п. – руки за головой.
- 5- поворот туловища влево;
18. 2 – то же вправо;
19. 3 – то же влево;
20. 4 – то же вправо.  
8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
9. 1 – 2 - наклон вправо;
10. 3 – 4 – наклон влево.  
9)И.п. – руки на поясе.
17. 1 – наклон внутрь круга;
18. 2 – И.п.;
19. 3 – наклон вне круга;
20. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1.Поточная тренировка**

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

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

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6 «Техника бега на 100 метров»**

**Цель:** Обучение технике бега на 100 метров

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ 2 комплекс:**

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
  - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
  - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
  - 2-3 – пружинистые покачивания
  - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа  
Сгибание и разгибание рук  
Юноши – 12-15 раз  
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

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

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

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7 «Техника эстафетного бега 4x100, 4x400 метров»

**Цель:** Обучение технике эстафетного бега

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике эстафетного бега

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  21. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  22. 2 – и. п.;
  23. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  24. 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  6. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
  11. 1-4 – вращение кистями вперед;
  12. 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
  11. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
  12. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
  11. 1-4 – вращение плечами вперед;
  12. 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
  21. 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
  - 6- поворот туловища влево;
  22. 2 – то же вправо;
  23. 3 – то же влево;
  24. 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
  11. 1 – 2 – наклон вправо;
  12. 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
  21. 1 – наклон внутрь круга;
  22. 2 – И.п.;
  23. 3 – наклон вне круга;
  24. 4 – И.п.

### 2.2. Эстафетный бег

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рис. 46).

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.

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис. 47).

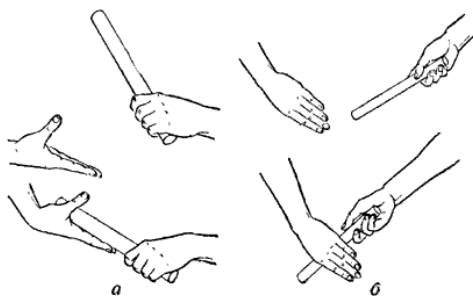


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

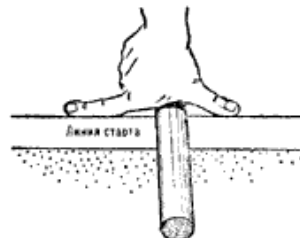


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бегит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

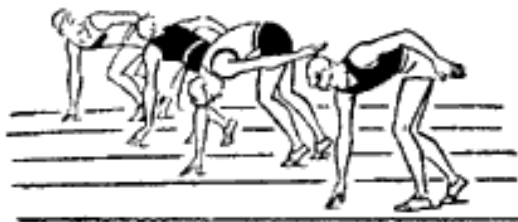


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Спорсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.

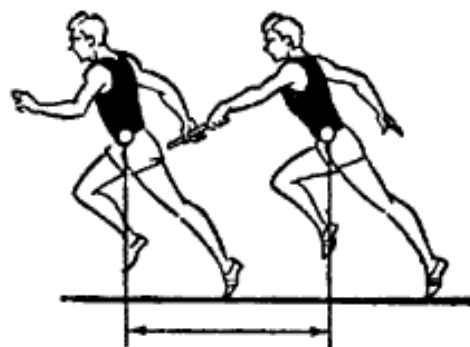


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У



спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8 «Техника высокого старта»**

**Цель:** Обучение технике высокого старта

### **Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике высокого старта

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

25. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

26. 2 – и. п.;

27. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

28. 4 – и. п.

2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

7. 1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

13. 1-4 – вращение кистями вперед;

14. 5-8 – то же назад.

4) И.п. – руки в стороны.

13. 1-4 – вращение предплечьями вперед;

14. 5-8 – то же назад.

5) И.п. – руки к плечам.

13. 1-4 – вращение плечами вперед;

14. 5-8 – то же назад.

6) И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

25. 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.

7) И.п. – руки за головой.

7- поворот туловища влево;

26. 2 – то же вправо;

27. 3 – то же влево;

28. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

13. 1 – 2 - наклон вправо;

14. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

25. 1 – наклон внутрь круга;

26. 2 – И.п.;

27. 3 – наклон вне круга;

28. 4 – И.п.

## 2. Высокий старт

### Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



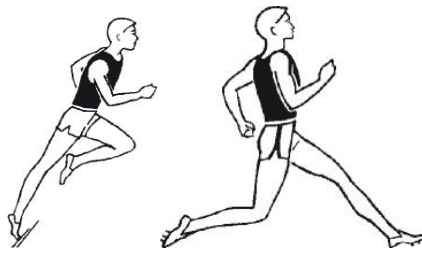
Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



### 3.Закрепление техники высокого старта

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9 «Техника стартового разгона»**

**Цель:** Обучение технике бега на 100 метров

#### **Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике стартового разгона

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

#### **Алгоритм выполнения:**

##### 1.Выполнить разминку

##### **ОРУ 2 комплекс:**

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
  - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
  - 1 – выпад правой вперед, руки на колени
  - 2-3 – пружинистые покачивания
  - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед

- 4 – встать, руки в сторону
- б) и.п. – правая перед левой, руки на поясе  
1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа  
3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа  
Сгибание и разгибание рук  
Юноши – 12-15 раз  
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

## **2. Совершенствование технике стартового разгона с места**

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10 «Техника бега по дистанции»**

**Цель:** Обучение технике бега на 100 метров

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике бега по дистанции

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ 2 комплекс:**

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
  - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
  - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
  - 2-3 – пружинистые покачивания
  - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед

- 4 – встать, руки в сторону
- б) и.п. – правая перед левой, руки на поясе  
1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа  
3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа  
Сгибание и разгибание рук  
Юноши – 12-15 раз  
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

## **2. Совершенствование техники бега по дистанции**

Бег по дистанции с различной скоростью на отрезках 50, 100, 200 и 400 метров

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11 «Техника бега по виражу»**

**Цель:** Обучение технике бега на 100 метров

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега по виражу

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ 2 комплекс:**

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
  - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
  - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
  - 2-3 – пружинистые покачивания
  - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону

- 3 – присед, руки вперед
- 4 – встать, руки в сторону
- б) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
  - Сгибание и разгибание рук
  - Юноши – 12-15 раз
  - Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

## **2. Совершенствование техники бега по выражу**

Бег по дистанции с поворотами на 90 градусов, 45 градусов с различной скоростью

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12 «Обучение технике финиширования»**

**Цель:** Обучение технике финиширования

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике финиширования

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
29. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
30. 2 – и. п.;
31. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
32. 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
8. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
15. 1-4 – вращение кистями вперед;
16. 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
15. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
16. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
15. 1-4 – вращение плечами вперед;
16. 5-8 – то же назад.
- б) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
29. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
- 8- поворот туловища влево;

- 30. 2 – то же вправо;
- 31. 3 – то же влево;
- 32. 4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
- 15. 1 – 2 - наклон вправо;
- 16. 3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.
- 29. 1 – наклон внутрь круга;
- 30. 2 – И.п.;
- 31. 3 – наклон вне круга;
- 32. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1.Поточная тренировка**

- финиширование после бега с высоким темпом движения
- финиширование после бега со средним темпом движения
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне

## **3.Закрепление техники финиширования**

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13 «Техника равномерного бега на 3000 м (юноши)»**

**Цель:** Обучение технике равномерного бега на 3000 метров

### ***Задачи:***

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
33. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
34. 2 – и. п.;
35. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
36. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
9. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
17. 1-4 – вращение кистями вперед;
18. 5-8 – то же назад.

- 4)И.п. – руки в стороны.  
 17. 1-4 – вращение предплечьями вперед;  
 18. 5-8 – то же назад.  
 5)И.п. – руки к плечам.  
 17. 1-4 – вращение плечами вперед;  
 18. 5-8 – то же назад.  
 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.  
 33. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.  
 7)И.п. – руки за головой.  
 9- поворот туловища влево;  
 34. 2 – то же вправо;  
 35. 3 – то же влево;  
 36. 4 – то же вправо.  
 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.  
 17. 1 – 2 - наклон вправо;  
 18. 3 – 4 – наклон влево.  
 9)И.п. – руки на поясе.  
 33. 1 – наклон внутрь круга;  
 34. 2 – И.п.;  
 35. 3 – наклон вне круга;  
 36. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1. Тренировка**

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

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14 «Техника бега в равномерном темпе»**

**Цель:** Обучение технике равномерного бега

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике равномерного бега

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
37. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
38. 2 – и. п.;
39. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;



40. 4 – и. п.  
 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.  
 10. 1-4 – отведение рук назад.  
 3)И.п. – руки в стороны.  
 19. 1-4 – вращение кистями вперед;  
 20. 5-8 – то же назад.  
 4)И.п. – руки в стороны.  
 19. 1-4 – вращение предплечьями вперед;  
 20. 5-8 – то же назад.  
 5)И.п. – руки к плечам.  
 19. 1-4 – вращение плечами вперед;  
 20. 5-8 – то же назад.  
 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.  
 37. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.  
 7)И.п. – руки за головой.  
 10- поворот туловища влево;  
 38. 2 – то же вправо;  
 39. 3 – то же влево;  
 40. 4 – то же вправо.  
 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.  
 19. 1 – 2 - наклон вправо;  
 20. 3 – 4 – наклон влево.  
 9)И.п. – руки на поясе.  
 37. 1 – наклон внутрь круга;  
 38. 2 – И.п.;  
 39. 3 – наклон вне круга;  
 40. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2.1. Тренировка**

- бег на 200 метров в медленном темпе
- бег на 400 метров в медленном темпе
- бег на 800 метров

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15 «Техника бега в равномерном темпе»**

**Цель:** Обучение технике равномерного бега

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике равномерного бега

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

## **Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  41. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  42. 2 – и. п.;
  43. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  44. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  11. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
  21. 1-4 – вращение кистями вперед;
  22. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
  21. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
  22. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
  21. 1-4 – вращение плечами вперед;
  22. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
  41. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.
  - 11- поворот туловища влево;
  42. 2 – то же вправо;
  43. 3 – то же влево;
  44. 4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
  21. 1 – 2 - наклон вправо;
  22. 3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.
  41. 1 – наклон внутрь круга;
  42. 2 – И.п.;
  43. 3 – наклон вне круга;
  44. 4 – И.п.

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

Беговые и прыжковые упражнения:

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

#### **2.1. Тренировка**

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

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16 «Бег 20-25мин (юноши)»**

**Цель:** Обучение технике рваного бега

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике рваного бега

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2. Тренировка**

- бег на время 20-25 минут

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17 «Рванный бег 20-25мин (юноши)»**

**Цель:** Обучение технике рваного бега

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике рваного бега

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2. Тренировка**

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

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18 «Техника кроссового бега»**

**Цель:** Обучение технике кроссового бега

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение кроссового бега

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
  - 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
  - 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
  - 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
  - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
  - 4 – и.п.
  - 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
  - 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
  - 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
  - 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
  - 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
  - 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
  - 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
- перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

### **2. Выполнение кроссового бега**

**Техника.**

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

**Старт и стартовый разгон.** В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде

«Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

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

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.

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

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

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

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

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19 «Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги»

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

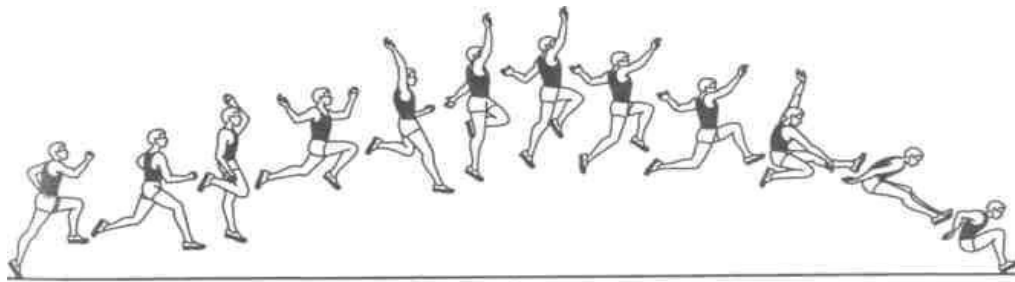
**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

**ОРУ 3 комплекс:**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок  
1 – наклон в лево, руки вправо  
2 – наклон в право, руки в лево  
3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди  
1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести  
2 – наклон касаясь  
3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе  
1 – наклон к правой согнутой левой рукой  
2 –еще один наклон по ниже  
3 – наклон касаясь обеими руками  
4 – и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. – руки к плечам, локти вперед  
1 – коленом правым коснуться локтя левой руки  
2 – тоже самое  
3 – правой коснуться левой руки  
4 – и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. – руки вверх  
1 – присед, руки к плечам  
2 – встать руки вверх  
3-4– присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе  
1 – присед на правой  
2 – присед на левой  
3 – наклон вперед, хлопок руками сзади  
4 – и.п.
- 7) и.п. – о.с.  
1 – наклон, руки скресно касаются задней части бедра  
2 – и.п.
- 8) и.п. – стойка ноги врозь  
1 – руки вверх (прогнуться)  
2 – наклон касаясь  
3 – присед, руки вперед  
4 – и.п.  
и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

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



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

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

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20 «Техника прыжка в длину с разбега способами «ножницы»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в длину с разбега способами «ножницы»

### **Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнение разминки**

##### **ОРУ 3 комплекс:**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок  
1 – наклон в лево, руки вправо  
2 – наклон в право, руки в лево  
3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди  
1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести

- 2 – наклон касаясь  
3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе  
1 – наклон к правой согнутой левой рукой  
2 –еще один наклон по ниже  
3 – наклон касаясь обеими руками  
4 – и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. – руки к плечам, локти вперед  
1 – коленом правым коснуться локтя левой руки  
2 – тоже самое  
3 – правой коснуться левой руки  
4 – и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. – руки вверх  
1 – присед, руки к плечам  
2 – встать руки вверх  
3-4– присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе  
1 – присед на правой  
2 – присед на левой  
3 – наклон вперед, хлопок руками сзади  
4 – и.п.
- 7) и.п. – о.с.  
1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра  
2 – и.п.
- 8) и.п. – стойка ноги врозь  
1 – руки вверх (прогнуться)  
2 – наклон касаясь  
3 – присед, руки вперед  
4 – и.п.  
и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

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



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

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

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



### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21 «Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в высоту с разбега «перешагивание»

### **Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега «перешагивание»

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнение разминки**

##### **ОРУ 3 комплекс:**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок  
1 – наклон в лево, руки вправо  
2 – наклон в право, руки в лево  
3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди  
1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести  
2 – наклон касаясь  
3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе  
1 – наклон к правой согнутой левой рукой  
2 –еще один наклон по ниже  
3 – наклон касаясь обеими руками  
4 – и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. – руки к плечам, локти вперед  
1 – коленом правым коснуться локтя левой руки  
2 – тоже самое  
3 – правой коснуться левой руки  
4 – и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. – руки вверх  
1 – присед, руки к плечам  
2 – встать руки вверх  
3-4– присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе  
1 – присед на правой  
2 – присед на левой  
3 – наклон вперед, хлопок руками сзади  
4 – и.п.
- 7) и.п. – о.с.  
1 – наклон, руки скрсно касаются задней части бедра  
2 – и.п.
- 8) и.п. – стойка ноги врозь  
1 – руки вверх (прогнуться)  
2 – наклон касаясь

3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

## **2. Освоение техники прыжка в высоту «перешагивание»**

Количество упражнений и повторений определяется в зависимости от особенностей учеников и степени решения задачи.

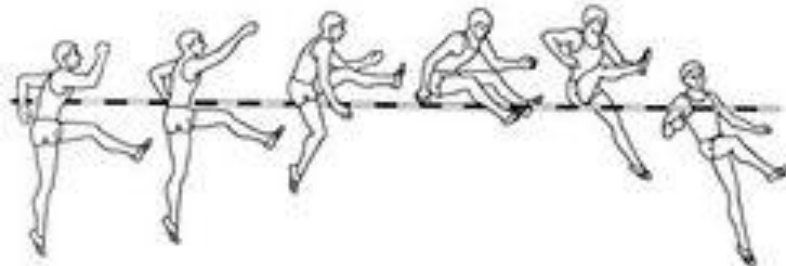


Рис. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

При расчлененном методе обучения прыжкам начинать следует с главной фазы техники — отталкивания. Для этого можно рекомендовать следующую последовательность упражнений:

- имитация махового движения «свободной» ногой в отталкивании;
- имитация маховых движений «свободной» ногой и руками в отталкивании;
- выпрыгивания вверх на упругой стопе на каждый шаг на отрезках 30—50 м;
- то же с акцентом на толчковую ногу на отрезках 30 — 50 м;
- серийные выпрыгивания вверх на каждый 2-й, 4-й шаг в беге на отрезках 30 — 50 м с доставанием ориентиров или преодолением препятствий;
- пробегание трех беговых шагов по разбегу с отталкиванием вверх-вперед вдоль планки, установленной на уровне роста спортсмена.

Методические указания: при выполнении имитационных упражнений важно научить занимающихся правильной координации движений маховых звеньев и толчковой ноги, одновременно с активным ее разгибанием, маховая нога выводится вверх. В момент отрыва ноги от грунта толчковая нога полностью выпрямлена, туловище вертикально, предплечья на уровне головы, «головой тянуться вверх, стопой давить на грунт», после освоения этих упражнений приступают к серийным отталкиваниям, постепенно увеличивая скорость за счет перехода от их выполнения в ходьбе к выполнению в беге. Ориентирами могут быть баскетбольные кольца, ветки деревьев, которые ученики должны доставать рукой, одноименной маховой ногой, или головой; темп можно задавать слуховыми ориентирами (хлопками), скорость должна оставаться контролируемой.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22 «Техника прыжка в высоту способами «прогнувшись»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в высоту способами «прогнувшись»

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега «прогнувшись»

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  - 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  - 2 – и. п.;
  - 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  - 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  - 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
  - 1-4 – вращение кистями вперед;
  - 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
  - 1-4 – вращение предплечьями вперед;
  - 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
  - 1-4 – вращение плечами вперед;
  - 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
  - 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
  - поворот туловища влево;
  - 2 – то же вправо;
  - 3 – то же влево;
  - 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
  - 1 – 2 – наклон вправо;
  - 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
  - 1 – наклон внутрь круга;
  - 2 – И.п.;
  - 3 – наклон вне круга;
  - 4 – И.п.

**2.Освоение техники прыжка в высоту «прогнувшись»**

Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, колено отводится в сторону кнаружи, пятка приближается к колену маховой ноги. Прыгун переходит через планку грудью и животом. За счет движения маховой ноги и отведения толчковой ноги кнаружи создается вращательный момент вокруг планки. Взлетев над ней, прыгун опускает маховую руку и плечо за планку, а противоположное плечо и руку отводит в сторону и назад за спину. Одновременно с этим отводится колено толчковой ноги, маховая нога несколько опускается за планку. Приземление осуществляется на маховую ногу и руку, или на маховую часть тела прыгуна, или, при сильном вращательном моменте, на спину.

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23 «Техника прыжка в высоту способами «перекидной»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в высоту способами «перекидной»

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега «перекидной»

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.  
1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;  
2 – и. п.;
- 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;  
4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.  
1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение кистями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение предплечьями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.  
1-4 – вращение плечами вперед;  
5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.  
1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.  
поворот туловища влево;  
2 – то же вправо;  
3 – то же влево;  
4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.  
1 – 2 - наклон вправо;  
3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.  
1 – наклон внутрь круга;  
2 – И.п.;
- 3 – наклон вне круга;  
4 – И.п.

### **2.Освоение техники прыжка в высоту «перекидной»**

Способ «перекидной» - это стиль прыжка в высоту, в котором разбег выполняется под углом 25-35° к планке, отталкивание производится ближней к планке ногой. Взлет по технике такой же, как и в способе «перекат». Мах выполняется прямой ногой широко и свободно, создавая уже в начальной стадии взлета вращательный момент. Обе руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются одновременно с маховой ногой. Плечи и туловище отводятся назад, прыгун принимает положение вдоль планки, грудью к ней (рис.).

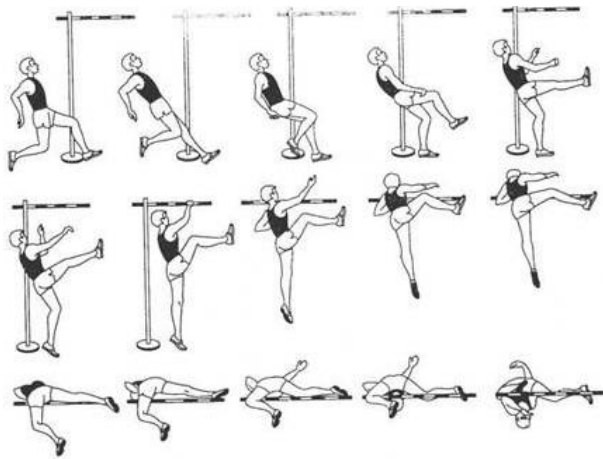


Рис. Прыжок в высоту способом «перекидной»

Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, колено отводится в сторону кнаружи, пятка приближается к колену маховой ноги. Прыгун переходит через планку грудью и животом. За счет движения маховой ноги и отведения толчковой ноги кнаружи создается вращательный момент вокруг планки. Взлетев над ней, прыгун опускает маховую руку и плечо за планку, а противоположное плечо и руку отводит в сторону и назад за спину. Одновременно с этим отводится колено толчковой ноги, маховая нога несколько опускается за планку. Приземление осуществляется на маховую ногу и руку, или на маховую часть тела прыгуна, или, при сильном вращательном моменте, на спину (рис.).

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 24 «Техника метания гранаты юноши 700 гр., девушки 500 гр.»**

**Цель:** Обучение технике метания гранаты

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике метания гранаты

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

- 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе  
1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа  
3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе  
1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)  
2 – и.п.  
3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)  
4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверху  
1-4 – круг руками вперед  
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе  
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней  
2 – и.п.  
3 – левую в сторону, наклон касаются к ней  
4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч  
1 – присед, руки вперед  
2 – встать, руки в сторону  
3 – присед, руки вперед  
4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

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

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

### **3.Выполнение метания гранаты.**

#### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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



#### ***Держание мяча, гранаты***

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

#### ***Разбег***

При выполнении разбега:

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

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

#### ***Замах***

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

#### ***Бросок***

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

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

#### **Техника метания мяча или гранаты**



#### **Метание гранаты**



#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25 «Техника толкания ядра. Техника толкания ядра с места»**

**Цель:** Обучение технике метания ядра

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике толкания ядра с места

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  45. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  46. 2 – и. п.;
  47. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  48. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  12. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
  23. 1-4 – вращение кистями вперед;
  24. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
  23. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
  24. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
  23. 1-4 – вращение плечами вперед;
  24. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
  45. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.
  - 12- поворот туловища влево;
  46. 2 – то же вправо;
  47. 3 – то же влево;
  48. 4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
  23. 1 – 2 - наклон вправо;
  24. 3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.
  45. 1 – наклон внутрь круга;
  46. 2 – И.п.;
  47. 3 – наклон вне круга;
  48. 4 – И.п.

**2.Выполнение толкания ядра с места**

К наиболее значимым двигательным навыкам в метаниях можно отнести взаимодействие ног с опорой и между собой, очередность использования отдельных частей тела метателя в разгоне снаряда, выполнение обгона снаряда для активизации финального усилия. Для того, чтобы усвоить метательные движения и уметь прикладывать усилия к снаряду, необходимо начинать обучение со специальных упражнений, используя набивные мячи, мешки с песком и ядра различного веса, например:

- толкание мяча двумя руками от груди вверх, сгибая и выпрямляя ноги;
- толкание одной рукой вверх, согнув предварительно ноги;
- толкание одной рукой вверх-вперед партнеру, стоя к нему лицом, затем боком;
- броски мяча двумя руками из различных положений.

Изучив основы бросковых движений, можно переходить к обучению технике толкания ядра.



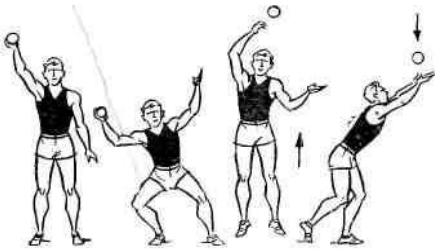
При проведении занятий можно метать снаряды во встречных шеренгах, располагая их на расстоянии, превышающем длину возможного броска в 1,5 раза.

Метания снарядов выполняются только по команде преподавателя.

Толкание ядра из сектора выполняется занимающимися поочередно, при этом все, готовящиеся к выполнению попытки располагаются за кругом, а принимающие снаряд – в секторе, на расстоянии в 1,5 раза превышающем возможный результат. Останавливать снаряд следует ногой, стоя лицом (но не боком!) к двигающемуся снаряду, уходить из круга после выполнения попытки и возвращаться к кругу – за пределами сектора.

Последовательность обучения толканию ядра и всем метаниям обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения.

Задачи и средства обучения технике толкания ядра

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике толкания ядра	
1. Краткий рассказ об истории и технике толкания ядра	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники толкания ядра	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
Задача 2. Обучить держанию и выталкиванию ядра	
<p>1. Перебрасывание ядра из рук в руки</p> 	Обратить внимание на работу кисти
<p>2. Толкание ядра вверх на небольшую высоту с последующей ловлей</p> 	Разгон снаряда начинается с разгибания ног

Средства	Методические указания
<p>3. Толкание ядра вперед-вверх и вперед-вниз</p> 	<p>При выполнении упражнения следует обратить внимание на правильное держание снаряда и согласованные движения ног и рук</p>
<p>4. Толкание ядра через различные предметы</p> 	<p>Упражнение выполнять из и.п. стоя лицом в сторону метания и стоя боком</p>
<p>Задача 3. Обучить финальному усилию (технике толкания ядра с места)</p>	
<p>1. Толкание ядра вперед-вверх из и.п. стоя боком к направлению толкания с поворотом плеч в сторону толкающей руки</p> 	<p>Обратить внимание на и.п.: вес тела – на правой ноге (для толкающих правой рукой). Упражнение начинается с отрыва от грунта правой пятки</p>
<p>2. То же, начиная с постановки левой (для правшей) ноги на грунт</p>	<p>Обратить внимание занимающихся на опережающее движение ног и таза</p>
<p>3. То же, изменяя направление выталкивания ядра (вперед-вверх, вперед, вперед-вниз)</p>	<p>Изменение направления выталкивания ядра позволит занимающимся определить оптимальный угол выпуска снаряда</p>
<p>Задача 4. Обучить технике скачкообразного разбега</p>	

Средства	Методические указания
<p>1. Выполнение группировки к толчковой ноге</p> 	<p>Все части тела группируются к правому (для толкающих правой рукой) бедру, при этом угол сгибания этой ноги в коленном суставе близок к 90°</p>
<p>2. Выполнение маха левой ногой назад в направлении толкания после группировки</p> 	<p>Направление маха назад-вниз</p>
<p>3. Многократное выполнение скачка из группировки</p>	<p>Исключить движение вверх. Обратить внимание на постановку правой стопы после выполнения скачка – под себя с разворотом носка внутрь</p>
<p>Задача 5. Обучить технике толкания ядра со скачка</p>	
<p>1. Имитация толкания ядра со скачка без снаряда</p>	<p>Обратить внимание на ритм упражнения – плавное ускорение к моменту выпуска снаряда</p>
<p>2. Толкание ядра облегченного веса со скачка</p> 	<p>Исключить раннее выпрямление туловища во время скачка, сохранить «закрытое» положение после окончания этой фазы</p>
<p>3. Толкание ядра из круга со скачка с соблюдением правил соревнований</p>	<p>Обратить внимание на то, что отрыв снаряда от руки должен происходить в опорном положении. После выпуска снаряда необходимо сохранять равновесие, выполняя перескок на левую ногу. Исключить выход из круга через сегмент.</p>
<p>Задача 6. Совершенствование техники толкания ядра</p>	
<p>1. Специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз</p>	<p>Заострить внимание занимающихся на важности начала разгона снаряда ногами и завершении</p>

Средства	Методические указания
упражнения без снаряда и со снарядом	разгона кистью
2. Толкание ядра различного веса из круга	Выполнять упражнение с максимальной скоростью, использовать ориентиры для контроля угла вылета снаряда

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 26 «Техника толкания ядра со скачка»**

**Цель:** Обучение технике метания ядра

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике толкания ядра со скачка

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки**

**ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
49. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
50. 2 – и. п.;
51. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
52. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
13. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
25. 1-4 – вращение кистями вперед;
26. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
25. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
26. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
25. 1-4 – вращение плечами вперед;
26. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
49. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.
- 13- поворот туловища влево;
50. 2 – то же вправо;
51. 3 – то же влево;
52. 4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
25. 1 – 2 - наклон вправо;
26. 3 – 4 – наклон влево.

9) И.п. – руки на поясе.

49. 1 – наклон внутрь круга;

50. 2 – И.п.;

51. 3 – наклон вне круга;

52. 4 – И.п.

## **2. Выполнение толкания ядра со скачка**

*Подготовительная фаза к разбегу.* Толкатель ядра должен занять исходное положение перед началом скачка. Для этого метатель встает на правую ногу, правая стопа находится у дальнего края круга, по отношению к сектору. Левая нога слегка отведена назад на носок, тяжесть тела на правой ноге, туловище выпрямлено, голова смотрит прямо, ядро у правого плеча и шеи, левая рука перед собой.

Движения в этой фазе подразделяются на два действия: 1) замах и 2) группировка. Из исходного положения метатель слегка наклоняется вперед, одновременно делая левой ногой свободный мах назад, а левой рукой небольшой мах вверх, при этом прогибается в пояснице и немного отводит плечи назад. Замах можно делать находясь на полной стопе правой ноги или одновременно с замахом, поднимаясь на носок правой ноги. После замаха метатель делает группировку, приходя в равновесие на правой ноге. Он сгибает колено правой ноги, делая полуприсед на ней. Плечи опускаются вниз к колену правой ноги, левая нога сгибается в колене и приводится к колену правой ноги, левая рука опускается вниз перед грудью, т.е. метатель сжимается весь как пружина (рис. 25).



Рис. 25. Скачок в толкании ядра

*Скачкообразный разбег.* После положения группировки начинается скачкообразный разбег. Группировка не должна быть длительной по времени, так как в согнутом положении напряженные мышцы теряют эффективность упругих сил. Скачок начинается с маха левой ноги назад и несколько вниз к месту постановки левой ноги в упор. Одновременно происходит выпрямление правой ноги в коленном суставе, стараясь при этом, чтобы ОЦМ не поднимался вверх, а двигался вперед по направлению толкания ядра и даже несколько вниз. За счет маха левой ноги происходит выведение ОЦМ за пределы опоры правой ноги, которая производит отталкивание вслед движению ОЦМ. Отталкивание может выполняться с пятки, при этом мышцы голеностопного сустава не участвуют в отталкивании, или же с носка, в этом случае мышцы голеностопного сустава активно принимают участие в нем. После отрыва носка правой ноги от поверхности круга голень быстрым движением подтягивается под тазобедренный сустав правой ноги, колено поворачивается немного вовнутрь, стопа ставится на носок. Корпус тела при этом должен сохранять первоначальное положение, т.е. спина смотрит по направлению толкания, плечи наклонены вперед к колену правой ноги, левая рука, слегка согнутая, находится перед грудью. Необходимо после скачка сразу принять двухопорное положение или чтобы промежуток времени между постановкой правой ноги и левой был очень маленьким. К финальному усилию метатель должен приходиться в «закрытом» положении, т.е. не делать преждевременный поворот левого плеча в сторону толкания и не выпрямлять ногу в коленном суставе. Левая нога ставится на всю стопу и слегка повернута носком вперед, выпрямленная в коленном суставе и стопорящая продвижение тела вперед. С момента постановки левой ноги в упор или с момента двухопорного положения начинается фаза финального усилия (рис. 26).

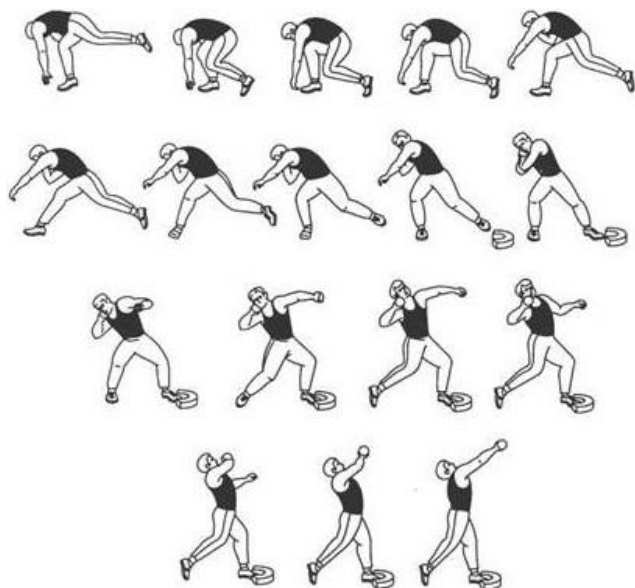


Рис. 26. Толкание ядра со скачка (вид сбоку)

*Финальное усилие.* Финальное усилие является главной фазой в метаниях, именно в этот момент происходит сообщение начальной скорости вылета снаряда под оптимальным углом, и именно от этой фазы зависит результативность в толкании ядра.

После прихода в двухопорное положение метатель начинает движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука заметно должны отставать в этом движении, как бы противодействуя ему. За счет этого происходит растягивание мышц спины. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Одновременно происходит разгибание правой ноги, посылая ОЦМ вперед-вперед через прямую левую ногу, развернутые плечи находятся чуть сзади проекции ОЦМ. Метатель принимает изогнутое положение: плечи сзади, прогиб в пояснице, проекция ОЦМ находится между правой и левой стопами, т.е. находится в положении «натянутого лука». Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость ядру. На кинограммах видно, что ядро отрывается от руки в момент, когда еще не произошло полное разгибание руки в локтевом суставе. Время контакта правой руки с ядром во время заключительной части финального усилия зависит от скоростных способностей мышц этой руки: чем выше скорость движения руки во время разгибания, тем больше длится контакт. Несмотря на то, что кисть толкающей руки своим сгибанием не участвует в толкании ядра (она просто не успевает, так как ядро отрывается раньше), все равно основная тяжесть в фазе финального усилия приходится на нее. Вся нагрузка, создаваемая в фазе финального усилия и передающая энергию мышц и движущейся системы метатель-снаряд, проходит через кисть. Поэтому очень важно иметь сильные мышцы и крепкие связки, чтобы не получить травму.

В финальном усилии все движения начинаются с нижних звеньев тела, как бы наслаиваясь друг на друга. Этот процесс является основой передачи количества движения с одного звена на другое во всех видах метаний.

Так как скачок имеет прямолинейную форму движения, то и в финальном усилии необходимо продолжить движение по прямой. Ядро должно находиться над правой ногой, и при финальном усилии оно должно как можно меньше отклоняться от траектории движения, заданного во время скачка. Приложение всех мышечных усилий должно проходить через центр снаряда и совпадать с направлением движения ядра. В противном случае будет происходить разложение мышечных усилий, не совпадающих с вектором скорости ядра и тем самым снижающим результативность толкания (рис. 27).

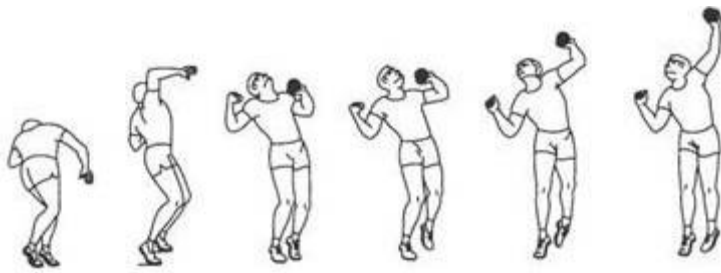


Рис. 27. Финальное усилие в толкании ядра (вид спереди)

Необходимо помнить, что отрыв снаряда от руки должен происходить в опорном положении или на двух ногах, или хотя бы на одной (левой) ноге. Передача энергии движения снаряду осуществляется только в опорном положении. Об этом уже говорилось в основах техники метаний.

После отрыва ядра от кисти руки метателю необходимо сохранить равновесие, чтобы не вылететь за круг. С этого момента начинается фаза торможения или удержания равновесия.

*Фаза торможения.* Эта фаза хоть и второстепенная, но если не сохранить равновесие, то можно выйти из круга, и по правилам соревнований попытка будет не засчитана, как бы далеко ни улетело ядро. Значит, необходимо выполнить ряд движений, которые могут погасить скорость продвижения тела вперед и дадут возможность метателю занять статичное положение. Для этого метатель, после отрыва ядра от руки, выполняет перескок с левой ноги на правую. Левая нога уходит назад, помогая убрать проекцию ОЦМ за стопу правой ноги. Руки также выполняют маховые движения в противоположную сторону от сектора. Грубейшая ошибка при обучении технике толкания ядра — обучение толканию с перескоком. Необходимо помнить, что перескок — это вынужденное действие, направленное на сохранение равновесия и снижение скорости движения тела вперед вслед за ядром.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 27 «Техника толкания ядра с поворота»**

**Цель:** Обучение технике метания ядра

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике толкания ядра с поворота

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
  53. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
  54. 2 – и. п.;
  55. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
  56. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
  14. 1-4 – отведение рук назад.

- 3) И.п. – руки в стороны.  
 27. 1-4 – вращение кистями вперед;  
 28. 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.  
 27. 1-4 – вращение предплечьями вперед;  
 28. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.  
 27. 1-4 – вращение плечами вперед;  
 28. 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.  
 53. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.  
 14- поворот туловища влево;  
 54. 2 – то же вправо;  
 55. 3 – то же влево;  
 56. 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.  
 27. 1 – 2 - наклон вправо;  
 28. 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.  
 53. 1 – наклон внутрь круга;  
 54. 2 – И.п.;  
 55. 3 – наклон вне круга;  
 56. 4 – И.п.

## **2. Выполнение толкания ядра с поворота**

*Исходное положение.* Метатель стоит спиной по направлению толкания ядра. Руки и ядро занимают такое же положение, что и при скачке. Ноги стоят на ширине плеч, стопы слегка развернуты кнаружи (рис. 28).

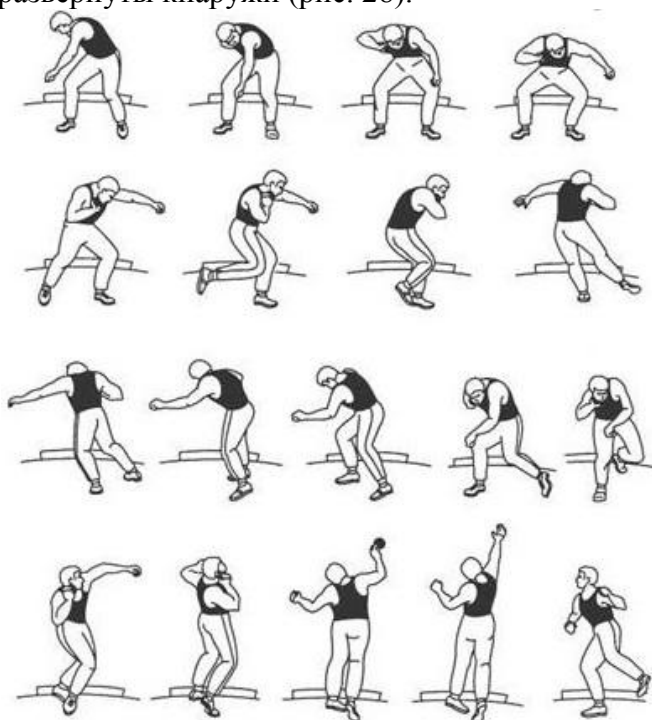


Рис. 28. Толкание ядра с поворота

*Подготовительные движения перед поворотом.* Метатель занимает устойчивое положение, сгибает ноги в коленных суставах, опуская ОЦМ примерно на 30 см. Туловище наклонено вперед так, чтобы плечи находились над коленями. Затем он переносит тяжесть тела на правую



ногу, поворачивая корпус назад — вправо, левая рука, слегка согнутая в локте, уходит за правое плечо. Голова смотрит вниз— вперед. Левая нога поднимается на носок. Дальше начинается поворот.

*Поворот.* Этот элемент техники такой же, как и в метании диска, только выполняется в более ограниченном пространстве (круг в толкании ядра меньше круга в метании диска). Поворот начинается с переноса тяжести тела на левую ногу и поворота стопы левой ноги на носке. Вместе со стопой начинает поворачиваться колено левой ноги кнаружи. Плечи и рука с ядром несколько отстают, только левая рука отводится назад, не выходя за поперечную ось плеч. Далее происходит отрыв правой ноги от поверхности круга, и круговым маховым движением она переносится вперед по направлению к толканию. Стопа правой ноги ставится примерно в центр круга. В свою очередь, левая нога, отрываясь от поверхности круга маховым движением, ставится вперед к сегменту круга на всю стопу. Одновременно с круговым движением левой ноги происходит поворот на правом носке. Необходимо отметить, что круговое движение правой ногой делается по большему диаметру, чем левой, которая должна выполнять движение как бы по прямой быстрой и жесткой постановкой ноги в упор, чтобы поворот в нижних звеньях тела опережал поворот в верхних звеньях. С приходом в опору на две ноги начинается фаза финального усилия. Поворот обычно происходит с фазой полета. Ведущие толкатели стараются как можно больше уменьшить высоту вертикальных колебаний ОЦМ во время поворота.

*Финальное усилие.* Придя в двухопорное положение, метатель начинает разгибать правую ногу одновременно с поворотом таза, затем левая рука активно уходит назад на уровне плеч, растягивая мышцы груди и брюшного пресса. Дальше в работу вступают мышцы верхнеплечевого пояса, которые двигают правое плечо вперед, одновременно начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, передавая набранную энергию для движения снаряда. После отрыва ядра от кисти начинается торможение тела.

*Фаза торможения.* Она осуществляется перескоком с левой ноги на правую ногу, продолжая вращательное движение тела. Метатель останавливает движение и после этого выходит из круга через заднюю его половину.

Следует отметить, что движение ядра при скачкообразном разбеге осуществляется по прямой, а при толкании с поворота ядро сначала движется по кругу, и только в последней части финального усилия метателю необходимо перевести его на прямолинейный путь. Поэтому немаловажно, чтобы вектор угловой скорости совпал с направлением толкания при переходе с вращательного на поступательное движение. Здесь возникают силы, сбивающие действия метателя с необходимого направления. Этот момент при толкании ядра с поворота является более сложным техническим действием, чем при толкании со скачкообразного разбега.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 28 «Техника прыжка в длину с места»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в длину с места

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

## **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.  
1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;  
2 – и. п.;  
3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;  
4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.  
1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение кистями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение предплечьями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.  
1-4 – вращение плечами вперед;  
5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.  
1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.  
поворот туловища влево;  
2 – то же вправо;  
3 – то же влево;  
4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.  
1 – 2 – наклон вправо;  
3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.  
1 – наклон внутрь круга;  
2 – И.п.;  
3 – наклон вне круга;  
4 – И.п.

## **2. Выполнение прыжка в длину с места**

### **Выполнение прыжка в длину с места.**

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

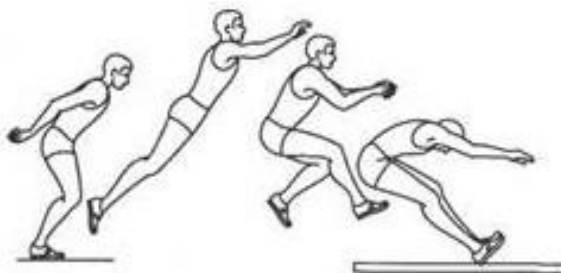


Рис. 19. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает

ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 29 «Техника прыжка в высоту с места»**

**Цель:** Обучение технике прыжка в длину и высоту с места

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.  
1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;  
2 – и. п.;  
3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;  
4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.  
1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение кистями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение предплечьями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.  
1-4 – вращение плечами вперед;  
5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

## **2.Выполнение прыжка в высоту с места**

Совершенствование техники прыжка в высоту

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 30 «Техника бега 500 метров»**

**Цель:** Обучение технике бега

### ***Задачи:***

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике бега на 500 метров

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- прыжки приставными шагами левым и правым боком;

- прыжки на левой и правой ноге.

#### **2. Тренировка**

- бег на дистанцию 500 метров без учета времени

- бег на дистанцию 500 метров с учетом времени

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 31 «Техника бега 1000 метров»**

**Цель:** Обучение технике бега на 1000 метров

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега на 1000 метров

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2. Тренировка**

- бег на дистанцию 1000 метров без учета времени
- бег на дистанцию 1000 метров с учетом времени

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 32 «Техника бега с препятствиями»**

**Цель:** Обучение технике бега с препятствиями

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега с препятствиями

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2. Тренировка**

- бег 50 метров с препятствиями
- бег 100 метров с препятствиями

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 33 «Техника бега на 50 метров»**

**Цель:** Обучение технике бега на 50 метров

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега на 50 метров

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2. Тренировка**

- бег на дистанцию 50 метров без учета времени
- бег на дистанцию 50 метров с учетом времени

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 34 «Техника бега на 200 метров»**

**Цель:** Обучение технике бега на 200 метров

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега на 200 метров

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **2. Тренировка**

- бег на дистанцию 200 метров без учета времени
- бег на дистанцию 200 метров с учетом времени

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 35 «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления»**

**Цель:** Обучение методикам самооценки работоспособности

**Задачи:**

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике самооценки работоспособности

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнение разминки**

#### **ОРУ 1 комплекс**

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.  
1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;  
2 – и. п.;  
3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;  
4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.  
1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение кистями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.  
1-4 – вращение предплечьями вперед;  
5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.  
1-4 – вращение плечами вперед;  
5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.  
1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.  
поворот туловища влево;  
2 – то же вправо;  
3 – то же влево;  
4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.  
1 – 2 - наклон вправо;  
3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.

1. 1 – наклон внутрь круга;
2. 2 – И.п.;
3. 3 – наклон вне круга;
4. 4 – И.п.

### **2.Методы самооценки работоспособности, усталости**

*Простейшие методы оценки физической работоспособности.* Исследование функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется путем использования различных функциональных проб. При функциональной пробе (тесте) изучается реакция организма на воздействие какого-либо фактора, чаще физической нагрузки. Главным (обязательным) условием при этом должна быть строгая дозировка. Только при этом условии можно определить изменение реакции организма одного и того же лица на нагрузку при различном функциональном состоянии.

При любой функциональной пробе вначале определяют исходные данные исследуемых показателей, затем данные этих показателей сразу (или в процессе выполнения теста) после воздействия того или иного дозированного фактора и, наконец, после прекращения нагрузок до возвращения испытуемого к

исходному состоянию. Последнее позволяет определить длительность и характер восстановительного периода.

Наиболее часто в спортивной практике используют пробы с такой физической нагрузкой, как приседание, подскоки, бег, восхождение и спуск на ступеньку (степ-тест) и др. Все нагрузки дозируются как темпом, так и длительностью (продолжительностью). Кроме проб с физической нагрузкой, используют и другие, безнагрузочные, пробы: ортостатическую, клиностатическую и др.

Основные требования при проведении функциональных проб.

1. Хорошее самочувствие.
2. Установленное время - обычно это утренние часы, натощак или через час-два после завтрака.
3. Подготовленное место проведения пробы.

Охарактеризуем простейшие функциональные пробы.

Ортостатическая проба - эффективный метод оценки степени восстановления после занятий физическими упражнениями. Она проводится следующим образом. Перед измерением необходимо спокойно полежать не менее 5-6 мин, затем измерить ЧСС в положении лежа и, встав, через 1 мин - в положении стоя. Нормальным является учащение пульса на 10-12 уд/мин, удовлетворительным - до 20 уд/мин, а свыше 20 уд/мин - неудовлетворительным. В последнем случае организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, что сопровождается остаточным утомлением. Если нужно характеризовать весь тренировочный день, то ортостатическая проба проводится утром и вечером.

Клиностатическая проба выполняется в обратном относительно ортостатической пробы порядке: при переходе из положения стоя в положение лежа. Она проводится так: после трех- - пятиминутного отдыха в положении лежа сосчитать пульс в течение одной минуты, затем медленно встать и через минуту снова сосчитать пульс. У здорового, хорошо тренированного человека разница между пульсом лежа и стоя составляет примерно 6-8 ударов, у менее тренированных - 10-14 ударов. Учащение пульса больше, чем на 20 ударов в мин, может указывать на сниженную работоспособность сердца или на неудовлетворительное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы со стороны ЦНС. Такое учащение может быть одним из признаков переутомления, перетренированности, а также состояния "предболезни".

Лестничная проба. Для оценки состояния тренированности (физической работоспособности) нужно подняться на четвертый этаж нормальным темпом без остановок и сосчитать пульс. Если ЧСС ниже 100 уд/мин - отличный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы, меньше 120 - хороший, меньше 140 - удовлетворительный, выше 140 - плохой.

Функциональная проба с 20 приседаниями. Подсчитывается частота пульса в покое за 10 с (с последующим перерасчетом за 1 мин). Затем выполняется 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 с (ноги на ширине плеч, приседая руки вытягивать вперед, вставая - опускать), подсчитывается частота пульса за первые 10 с. После этого определяется процент учащения пульса от исходного уровня. При учащении пульса менее чем на 50% состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошее, на 50-75% - удовлетворительное, более чем на 75% - неудовлетворительное.

Очень важную информацию о степени тренированности сердечно-сосудистой системы дает время восстановления пульса до исходного уровня после приседаний. Для определения этого времени подсчет частоты пульса 10-секундными интервалами после приседаний продолжают до тех пор, пока он не вернется к исходному уровню. Время восстановления менее 60 с характеризуется как отлично, от 60 до 90 с - хорошо, от 90 до 120 с - удовлетворительно и более 120 с - плохо.

Проба с подскоками. Предварительно сосчитав пульс, встать в основную стойку, руки на пояс. Мягко на носках в течение 30 с сделать 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5-6 см. Затем снова сосчитать пульс. Оценка результатов идентична оценкам пробы с 20 приседаниями: увеличение пульса на 25% и менее - отлично, 25-50 - хорошо, 50-75% - удовлетворительно, выше 75% - плохо.

Специальные наблюдения показали, что функциональные пробы хорошо отражают степень тренированности человека. Чем меньше суммарный показатель пульса, тем выше уровень тренированности. Однако большое значение имеет не абсолютное значение пульса, а его изменения под влиянием систематических занятий физическими упражнениями или спортом у одного и того же человека. С этой целью функциональную пробу следует проводить еженедельно. При прочих равных условиях уменьшение показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, общего физического состояния и функционального состояния сердечно-сосудистой системы; увеличение показателя - об ухудшении общего состояния.



Физическая нагрузка в качестве функциональной пробы может быть различной в зависимости от вида спорта. Так, для борцов, тяжелоатлетов и др. - это 20 приседаний в течение 30 с; для бегунов на короткие дистанции, боксеров, прыгунов - 15-секундный бег на месте с максимальной скоростью, высоким подниманием бедра (до горизонтального уровня) и энергичной работой рук; для бегунов на средние и длинные дистанции, пловцов, лыжников, баскетболистов, велосипедистов и др. - трехминутный бег в темпе 180 шагов в 1 мин с высоким подниманием бедра. В зависимости от состояния здоровья, возраста, пола, уровня тренированности, а также от вида спорта время бега можно сократить до двух или одной минуты. В этом случае при повторном проведении пробы следует применить ту же физическую нагрузку. В дальнейшем для динамических наблюдений за состоянием тренированности следует использовать индивидуально подобранную стандартную физическую нагрузку (20 приседаний за 30 с; бег с максимальной скоростью в течение 15 с; бег в темпе 180 шагов в 1 мин в течение 1, 2, 3 мин).

Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности. Известно, что основой физической работоспособности, физической подготовленности является развитие выносливости. Наилучшие средства развития выносливости - ходьба, бег, велосипедный спорт, плавание, лыжный спорт и др. Занятие каким-либо из вышеуказанных циклических видов физических упражнений должно продолжаться не менее 15 мин 3 раза в неделю при ЧСС 60-80% от максимальной (120-160 уд/мин). Для того чтобы достичь тренировочного эффекта, необходимо заниматься, например, ходьбой не менее 40 мин 4 раза в неделю при частоте пульса 60% и более от максимального показателя. По мере повышения уровня физической подготовленности функциональное состояние организма после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее. Следовательно, время восстановления может в этом случае служить мерой уровня физической подготовленности.

Кроме того, если выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека возрастает, его пульс в состоянии покоя существенно снижается. Следует отметить, что отдых как обязательная составная часть тренировки необходим не только для того, чтобы восстановить потраченные силы и ликвидировать последствия утомления, но он необходим также для дальнейшего роста функциональных резервов, подъема уровня тренированности организма на более высшую ступень.

Активный отдых. Основой этого феномена является установленный И. М. Сеченовым факт повышения работоспособности при чередовании работы различных мышечных групп. В практике физического воспитания, например, между упражнениями, тренирующими выносливость, могут вклиниваться упражнения, связанные с развитием силы, быстроты и ловкости. Эти упражнения также оказывают свое влияние на скорость восстановления и возрастание выносливости. Время и характер активного отдыха во многом определяются динамикой работоспособности и утомляемости человека, зная которые можно подобрать время для проведения активного отдыха в течение рабочего дня и характер его в зависимости от степени и вида утомления.

Эффект активного отдыха возрастает с увеличением интенсивности развивающегося утомления, но при слишком сильном утомлении уже не следует рекомендовать активный отдых. Немалую роль в возникновении эффекта активного отдыха играют психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние и даже темперамент. Отсюда отличие видов активного отдыха у представителей разных профессий.

#### ***Организация и содержание методико-практического занятия.***

*Цель:* ознакомиться с методикой определения общей физической работоспособности по показателям функциональной пробы "20 приседаний в течение 30 с".

*Оборудование:* секундомеры, метроном, таблицы, протокол занятий.

*Ход занятия.*

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи и порядок работы; знакомит с основными понятиями темы занятия - работоспособность, усталость, утомление; дает характеристику простейших методик оценки физической работоспособности, доступных для самостоятельного применения в процессе самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности организма. Студенты готовят протоколы занятия или используют подготовленные преподавателем.

2. Студенты по команде преподавателя подсчитывают пульс в течение 10 с 2-3 раза, добиваясь точного подсчета пульса (см. рис. 8.2). Средний показатель пульса за 10 с умножается на 6, т.е. переводят значение ЧСС за 1 мин. Цифру заносят в протокол занятия.

3. Студенты спокойно поднимаются, занимают удобное исходное положение (и. п.) и выполняют под метроном или счет преподавателя 20 приседаний за 30 с (и. п. - ноги на ширине плеч, приседая - руки вперед, вставая - вниз).

4. Затем спокойно садятся и сразу подсчитывают нагрузочный пульс за 10 с, умножают на 6 и полученный показатель заносят в протокол. Во время отдыха не следует делать резких движений, громко не разговаривать, дышать нужно ровно и спокойно, способствуя быстрому восстановлению.

5. Продолжают подсчет пульса каждые 10 с второй, третьей и четвертой минут восстановления. Рекомендуется подсчитывать пульс вплоть до возвращения его к первоначальной цифре. Показатели пульса на второй, третьей и четвертой минутах восстановления умножают на 6 и полученные результаты заносят в протокол.

6. Подсчитывают процент прироста нагрузочного пульса относительно исходного по формуле:

$$\frac{\text{ЧСС}_{\text{нагр.}}}{\text{ЧСС}_{\text{исх.}}} \cdot 100 - 100.$$

Пример.

Исходный пульс - 72 уд/мин.

Нагрузочный пульс - 126 уд/мин.

Прирост пульса:

$$\frac{126}{72} \cdot 100 - 100 = 75\%.$$

Показатель прироста пульса занести в протокол.

7. Обсуждаются результаты тестирования.

Следует отметить, что нельзя правильно оценить функциональное состояние организма, физическую работоспособность, используя какой-либо один показатель. Только комплексное изучение позволяет правильно оценить функциональные возможности организма. Поэтому мы рекомендуем самостоятельно в домашних условиях провести ряд нагрузочных и безнагрузочных проб: клиностатическую, ортостатическую, функциональную пробу с подскоками.

Результаты тестирования заносятся в протокол, сравниваются со средними показателями, при необходимости - обсуждаются с преподавателем.

Протокол занятия

Тема: методика оценки общей физической работоспособности

Студент

Спортивная специализация

Возраст

Функциональная проба	ЧСС, уд/мин					Прирост ЧСС	Оценка физической работоспособности	
	Исходная	Нагрузочная	Восстановления				но восстановлению	по приросту
			2-я мин	3-я мин	4-я мин			
20 приседаний за 30 с								
Проба с подскоками								
Ортостатическая проба								
Клиностатическая проба								

Оценка физической работоспособности по восстановлению ЧСС и по приросту осуществляется с использованием средних стандартов оценок (см. табл. 12.2.3 и 12.2.4).

Таблица 12.2.3

Оценка результатов физической работоспособности по функциональной пробе "20 приседаний за 30 с"

Оценка физической	Время	Прирост пульса,
-------------------	-------	-----------------

работоспособности	восстановления, с	%
Отлично	До 60	До 50
Хорошо	60-90	50-75
Удовлетворительно	90-120	75-100
Плохо	120-180	100-125
Очень плохо	Больше 180	Больше 125

Таблица 12.2.4

Оценка результатов физической работоспособности по безнагрузочным функциональным пробам и пробе с подскоками

Оценка физической работоспособности	Функциональные пробы			
	с подскоками		ортостатическая	клиностатическая
	Прирост пульса, %	Время восстановления, с	Увеличение ЧСС, ед.	Уменьшение ЧСС, ед.
Отлично	До 50	До 60	До 6	До 6
Хорошо	50-75	60-90	7-13	6-10
Удовлетворительно	75-100	90-120	13-18	10-15
Плохо	100-125	120-180	18-25	15-20
Очень плохо	Больше 125	Больше 180	Больше 25	Больше 20

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести не менее 2-х методик;

«хорошо» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести одну методику;

«удовлетворительно» - если обучаемые имеют представление о тематике занятия, методах самоконтроля;

«неудовлетворительно» - если обучаемые не могут рассказать о методах самоконтроля, не ориентируются в тематике.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 36 «Контрольная сдача нормативов»**

**Цель:** Контрольная сдача нормативов

**Задачи:**

1. *Определение уровня подготовки обучаемых*

2. *Оценка навыков и умений обучаемых*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди

1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь

1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)

4 – и.п.

3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.

4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены

- 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
  - 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
  - 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
  - 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
  - 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
  - 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
- перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

## 2.Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Метание гранаты (м)	22	18	15	13	10	40	35	30	27	25
8	Прыжки в длину с разбега (см)	350	330	300	280	250	430	410	400	380	3500

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 37 «Лыжная подготовка. Техника попеременного двушажного и четырехшажного хода»**

**Цель:** Обучение технике лыжных ходов.

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**

**2.Освоение техники лыжных ходов**

Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг (рис. 2).

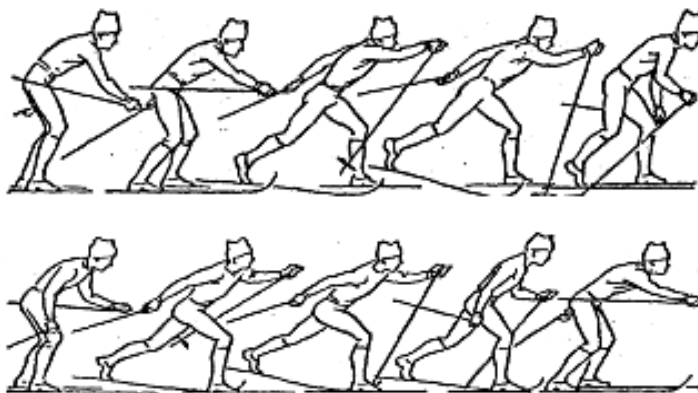


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

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

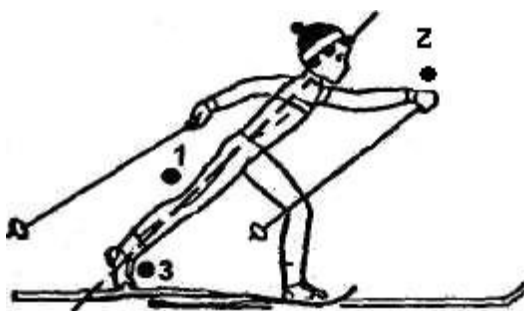


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге (рис. 4). Колено находится над подъемом или носком ноги (точка 1). Голень расположена вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх (точка 2). Из положения одноопорного скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 3) под углом 80-85°. Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5).

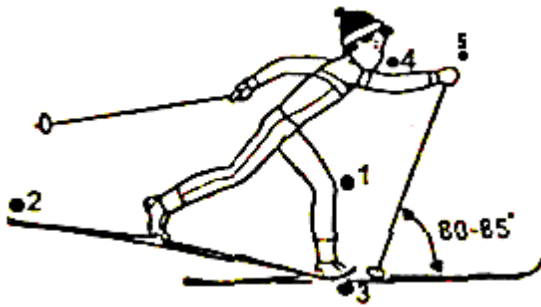


Рис. 4. Скольжение на опорной ноге.



Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад (рис. 6). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад).

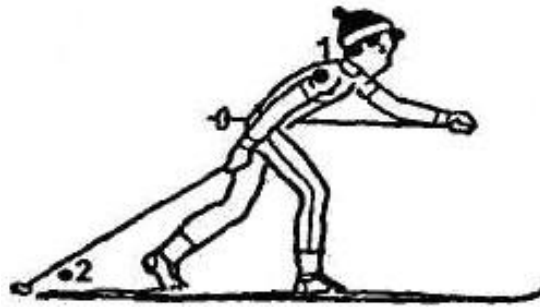


Рис. 6. Выпад с подседанием

Давление кистью осуществляется через петлю палки (рис. 7). В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.



Рис. 7. Момент окончания толчка.

Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 1), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу (рис. 8). Теперь скольжение происходит на правой ноге (точка 2). Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад-вверх (точка 3). С началом

скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

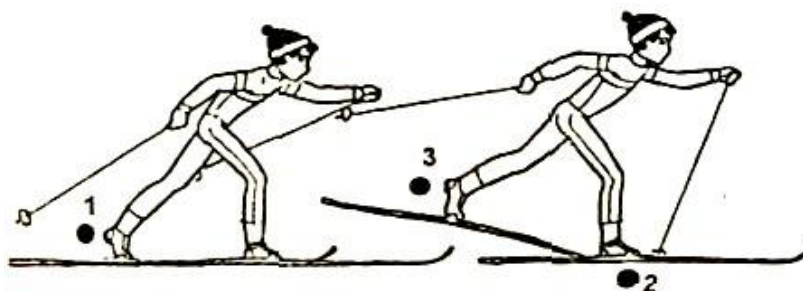


Рис.8. Окончание отталкивания ногой, переход к скольжению на одной лыже.

### 3.Свободное катание 2 – 3 км

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 38 «Лыжная подготовка. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода»**

**Цель:** Обучение технике лыжных ходов.

#### **Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

#### **Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**

**2.Освоить одновременные лыжные ходы**

#### **Техника**

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

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

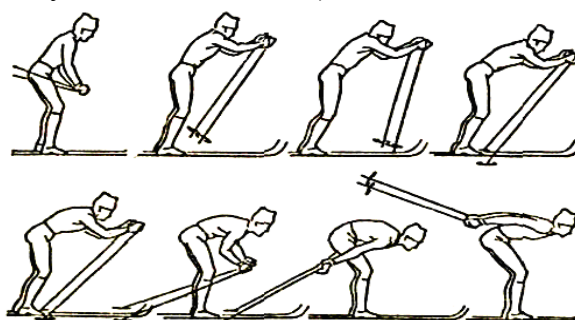


Рис. 10. Одновременный бесшажный ход

Рассмотрим отдельные элементы техники одновременного бесшажного хода. После окончания отталкивания двумя палками лыжник, скользя на обеих лыжах, выносит палки вперед, направляя их кольцами назад-вниз (рис. 11).

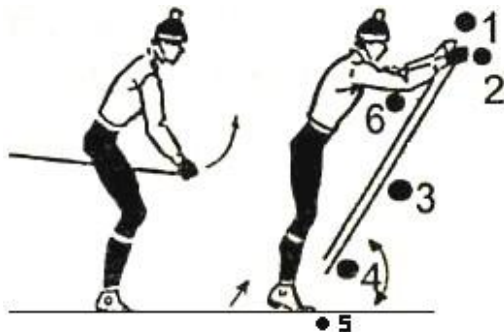


Рис. 11. Исходное положение перед отталкиванием

Исходное положение перед отталкиванием: кисти рук на уровне глаз (точка 1), чуть шире плеч (точка 2); палки параллельны друг другу (точка 3) под острым углом  $70-80^\circ$  к опоре (точка 4); вес тела на передней части стоп (точка 5), локти в стороны (точка 6).

При отталкивании (рис. 12) палки ставят на снег на уровне носков лыжных ботинок (точка 1). На палки нужно давить сразу, как только они коснулись снега. Сначала давление осуществляется за счет сгибания туловища (точка 2), а затем за счет разгибания рук. При отталкивании палками ноги излишне не сгибать (точка 3). Кисти рук проходят возле коленей. Сгибать туловище вперед-вниз при отталкивании нужно с силой. В конце отталкивания рука и палка составляют одну прямую (точка 4). Туловище наклонено вперед почти до горизонтального положения (точка 5).



Рис.12. Отталкивание

После отталкивания палками следует свободное скольжение (рис.13), плавное разгибание туловища (точка 1), и лыжник вновь выносит палки вперед. Резкое выпрямление значительно увеличивает давление на лыжи, что, в свою очередь, приводит к увеличению силы трения лыж о снег и потере скорости движения. Затем цикл движения повторяется.



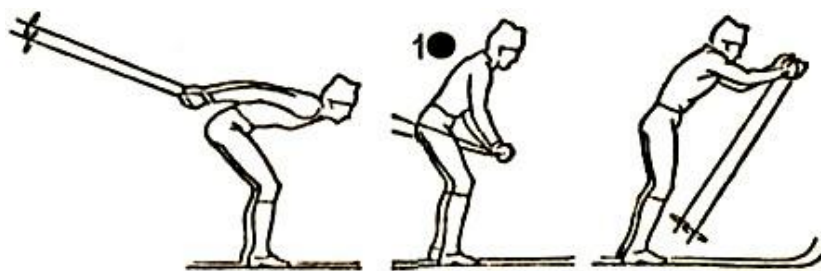


Рис. 13. Свободное скольжение

### **Одновременно одношажный ход.**

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук (рис. 14) и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой (рис. 15). В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

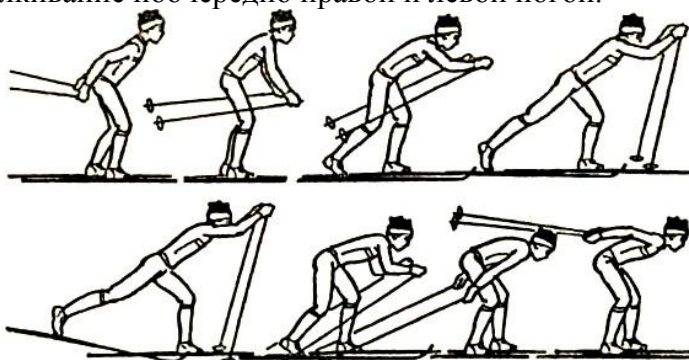


Рис. 14. Техника скоростного способа выполнения одновременного одношажного хода.

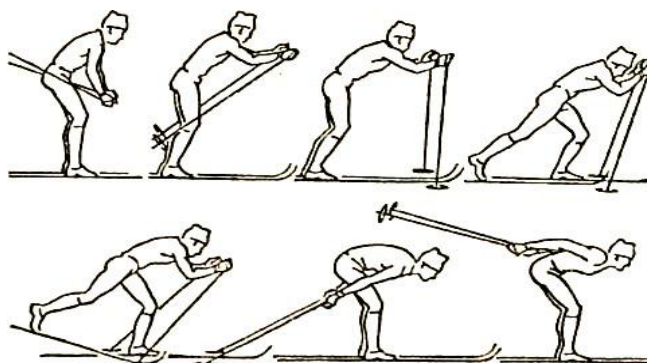


Рис. 15. Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода.

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

### **3. Свободное катание**

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 39 «Лыжная подготовка. Техника перехода одновременных лыжных ходов на попеременные»

**Цель:** Обучение технике перехода с хода на ход.

**Задачи:**

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике перехода с хода на ход.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1. Выполнить разминку – 1 разминочный круг.

2. Выполнение чередования одновременных ходов

При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками (рис. 16).

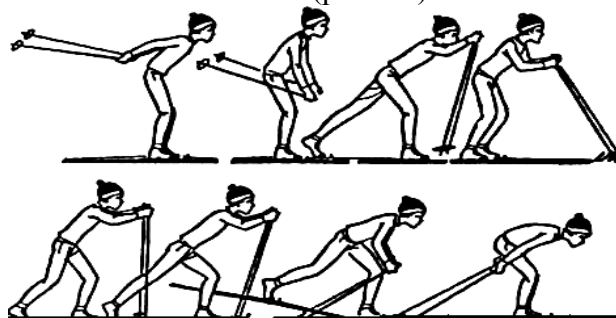


Рис. 16. Одновременный двухшажный ход

Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного двухшажного хода с момента скольжения лыжника на двух лыжах после отталкивания палками.

Лыжник из скольжения на обеих лыжах (рис. 17, точка 1) переносит вес тела на левую ногу, делает скользящий шаг правой, одновременно вынося палки свободным маховым движением.

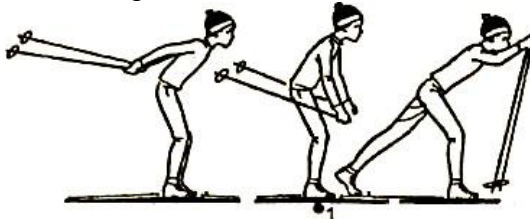


Рис. 17. Первый шаг (правой) и вынос палок.

Затем следует скользящий шаг левой ногой (рис. 18), в процессе которого продолжается вынос палок кольцами вперед на уровне носков лыж (точка 1), руки согнуты в локтевых суставах (точка 2).



Рис. 18. Второй шаг (левой) и постановка палок на снег.

В момент окончания отталкивания правой ногой (точка 3) палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед - точка 4) и начинается активное отталкивание руками.

Во время отталкивания палками лыжник скользит на левой лыже, а правую ногу непрерывным маховым движением выносит вперед (рис. 19), приставляет ее к левой (точка 1) и наклоняет туловище до горизонтального положения (точка 2). Отталкивание палками заканчивается вместе с приставлением толчковой ноги к опорной. Начинается скольжение на двух лыжах. Затем цикл повторяется.



Рис. 19. Отталкивание палками, начало свободного скольжения.

### **3.Свободное катание**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 40 «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности»**

**Цель:** Обучение методике составления и проведения самостоятельных занятий.

**Задачи:**

1. Обучение методике составления самостоятельных занятий
2. Обучение методике проведения самостоятельных занятий.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

**2. Рассказываю и показываю методику составления и проведения самостоятельных занятий.**

***Критерии оценки:***

«отлично» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести не менее 2-х методик;

«хорошо» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести одну методику;

«удовлетворительно» - если обучаемые имеют представление о тематике занятия, методах самоконтроля;

«неудовлетворительно» - если обучаемые не ориентируются в тематике.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 41 «Лыжная подготовка. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни»**

**Цель:** Обучение технике перехода с хода на ход.

**Задачи:**

1. Популяризация лыжной подготовки

## 2. Обучение технике перехода с хода на ход.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 1 разминочный круг.**

**2. Выполнение чередования одновременных ходов**

При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками (рис. 16).

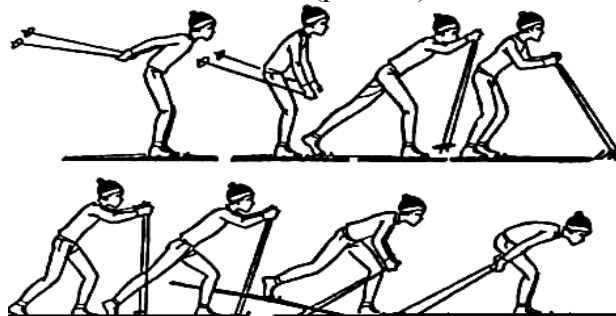


Рис. 16. Одновременный двухшажный ход

Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного двухшажного хода с момента скольжения лыжника на двух лыжах после отталкивания палками.

Лыжник из скольжения на обеих лыжах (рис. 17, точка 1) переносит вес тела на левую ногу, делает скользящий шаг правой, одновременно вынося палки свободным маховым движением.

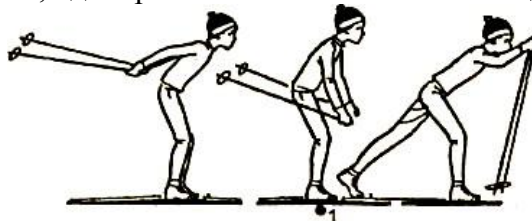


Рис. 17. Первый шаг (правой) и вынос палок.

Затем следует скользящий шаг левой ногой (рис. 18), в процессе которого продолжается вынос палок кольцами вперед на уровне носков лыж (точка 1), руки согнуты в локтевых суставах (точка 2).



Рис. 18. Второй шаг (левой) и постановка палок на снег.

В момент окончания отталкивания правой ногой (точка 3) палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед - точка 4) и начинается активное отталкивание руками.

Во время отталкивания палками лыжник скользит на левой лыже, а правую ногу непрерывным маховым движением выносит вперед (рис. 19), приставляет ее к левой (точка 1) и наклоняет туловище до горизонтального положения (точка 2). Отталкивание палками заканчивается вместе с приставлением толчковой ноги к опорной. Начинается скольжение на двух лыжах. Затем цикл повторяется.



Рис. 19. Отталкивание палками, начало свободного скольжения.

### 3. Свободное катание

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 42 «Лыжная подготовка. Техника полуконькового и конькового хода»**

**Цель:** Обучение технике полуконькового и конькового хода.

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Освоить технику коньковых ходов.

**Техника одновременного двухшажного конькового хода.**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками (рис. 27).

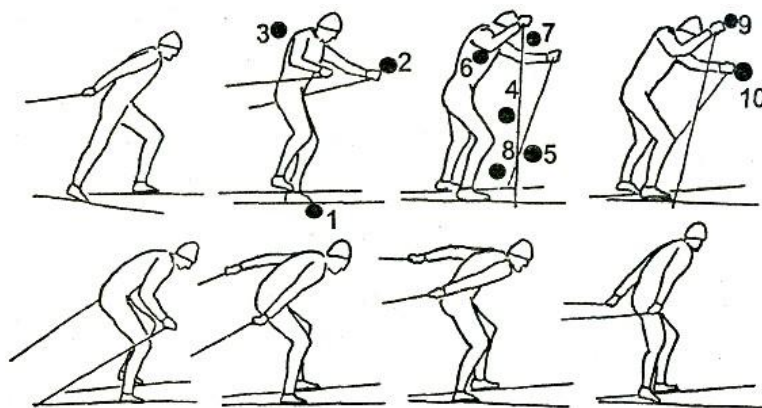


Рис. 27. Одновременный двухшажный коньковый ход

(правосторонний вариант хода).

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

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

После окончания отталкивания ногой происходит свободное скольжение на другой лыже (см. рис. 27, точка 1) и вынос палок вперед (точка 2). При скольжении туловище выпрямлено (точка 3). Отталкивание ногой начинается до постановки палок на снег. Оно совершается согнутой в коленном суставе ногой плавным жимовым усилием.

В отличие от одновременных классических ходов в этом ходе палки ставятся в снег неодновременно, с несимметричным наклоном (точки 4 и 5) и неодинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах (точки 6 и 7).

Симметричному расположению правой и левой рук препятствует широко отведенная в сторону опорная лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе (точка 7), ставит палку под более острым углом (точка 8) и, как правило, несколько раньше другой. Кисти рук в начале отталкивания занимают разновысокое положение (точки 9 и 10).

Отталкивание палкой со стороны опорной ноги (на рисунке - правой) осуществляется строго по направлению движения лыжника. Другой палкой лыжник толкается больше в сторону, в поперечном направлении.

Завершается отталкивание палками (как и их постановка) неодновременно. Так, например, в правостороннем варианте хода (см. рис. 27) левая палка раньше отрывается от снега. Неодинаковое положение палок свидетельствует о различном направлении приложения усилий и отталкивания.

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

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

#### **Техника попеременного двухшажного конькового хода.**

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов (рис. 28, 29).

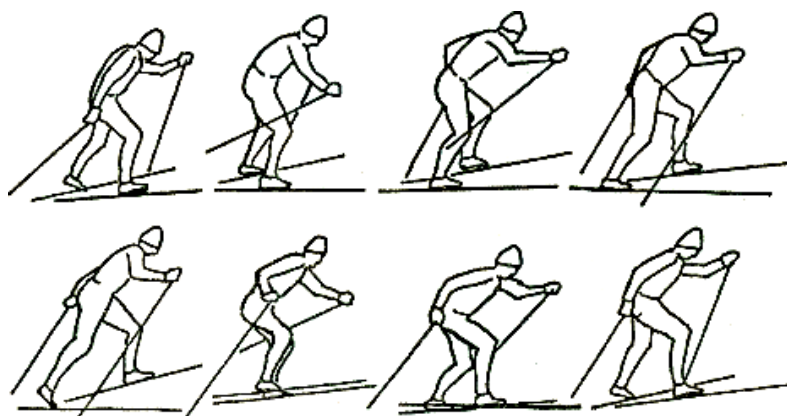


Рис. 28. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид сбоку).

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

Применяется этот ход редко, как правило, на подъемах крутизной свыше 15°.

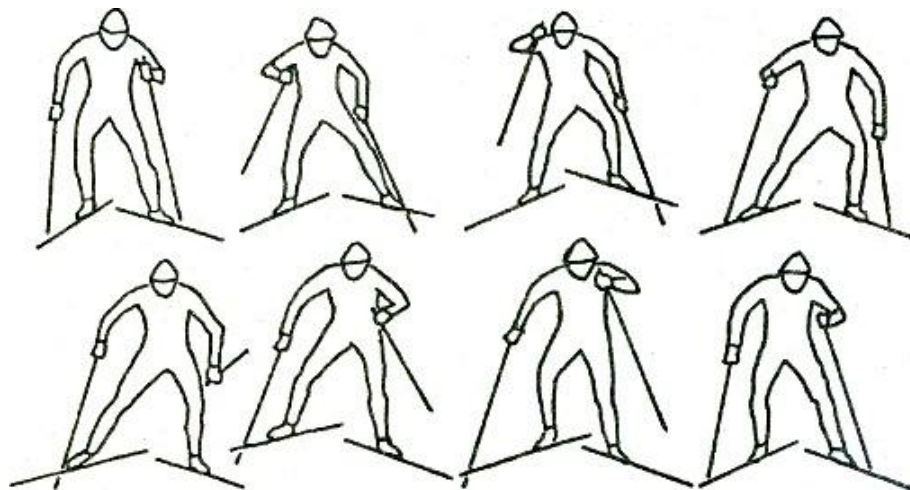


Рис. 29. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид спереди).

### 3. Прохождение учебно – тренировочной трассы

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 43 «Лыжная подготовка. Техника преодоления подъемов на лыжах различными способами»**

**Цель:** Обучение технике подъемов на лыжах.

**Задачи:**

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

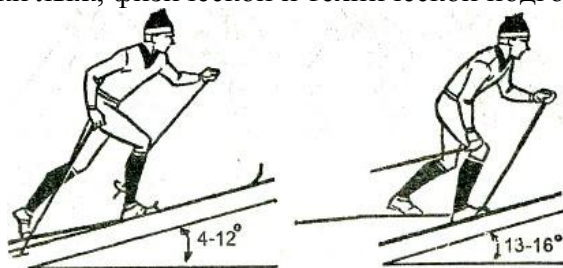
**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Техника подъемов и спусков.

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема (рис. 31), условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.



скользящий шаг

ступающий шаг

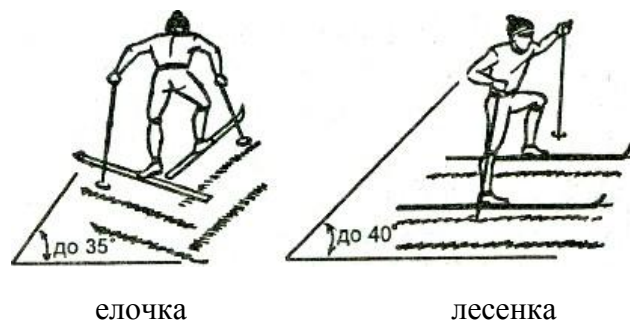


Рис. 31. Способы преодоления подъема в зависимости от его крутизны.

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

**Подъем скользящим шагом** (рис. 32) очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

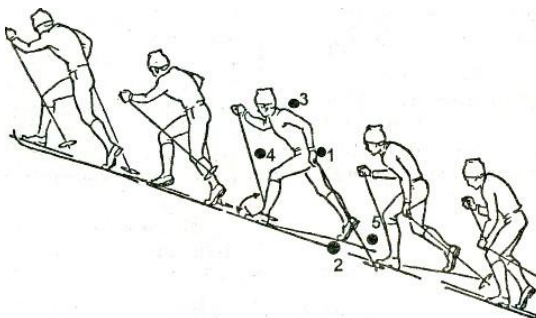


Рис. 32. Подъем скользящим шагом.

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны ( $4-12^\circ$ ) при хорошем сцеплении со снегом.

**При подъеме ступающим шагом** (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

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



Рис. 33. Подъем ступающим шагом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах ( $13-16^\circ$ ), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

**При подъеме «полуелочкой»** (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной



координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.



Рис. 34. Подъем «полуелочкой».

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

**При подъеме «елочкой»** (рис. 35) лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.

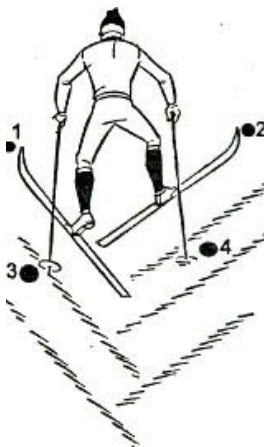


Рис. 35. Подъем «елочкой».

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

**Подъем «лесенкой»** (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.

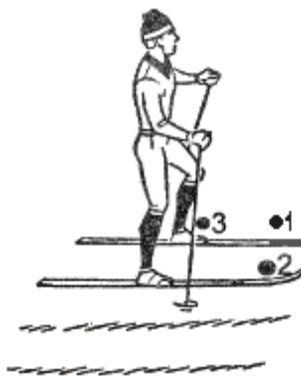


Рис. 36. Подъем «лесенкой».

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 44 «Лыжная подготовка. Техника преодоления спусков на лыжах различными способами»**

**Цель:** Обучение технике спусков на лыжах.

**Задачи:**

1. Популяризация лыжной подготовки

2. Обучение технике спусков на лыжах.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Техника спусков.

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

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

**Высокая стойка** (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.



Рис. 37. Высокая стойка.

**Средняя стойка** (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

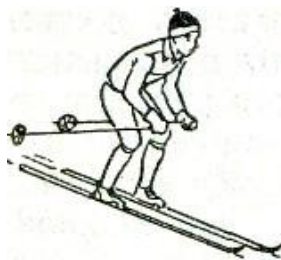


Рис. 38. Средняя стойка (основная).

**Низкая стойка** (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130°, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.



Рис. 39. Низкая стойка.

**Стойка при спуске наискось** (рис. 40) - боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (чтобы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15см.



Рис. 40. Стойка при спуске наискось.

**Стойка отдыха** (рис. 41) - туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания. В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.



Рис. 41. Стойка отдыха.

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

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 45 «Лыжная подготовка. Техника торможения на лыжах различными способами»**

**Цель:** Обучение технике торможения на лыжах.

**Задачи:**

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике торможения на лыжах.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Техника торможения на лыжах

Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. Обычно спортсмены-лыжники проходят трассу без торможений. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена.

Торможение "плугом" (рис. 1) применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановиться, но в лыжных гонках применяется редко - сильнейшие лыжники практически его не используют. Торможение "плугом" выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение "плуга" на ровном месте. Далее торможение "плугом" повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении "плуга", особенно носков, с тем, чтобы избежать

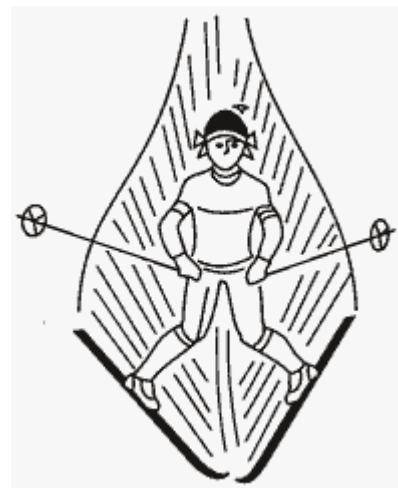


Рис.1. Торможение плугом

наезда их друг на друга.

Торможение упором (рис. 2) чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо (верхней), хотя частичный перенос массы тела на лыжу, находящуюся в упоре, приведет к изменению направления движения, т.е. к повороту упором. Иногда этот способ называют торможением "полуплугом".



Рис.2. Торможение упором

Лыжники, хорошо освоившие торможение "плугом", обычно легко овладевают торможением упором. При изучении этого способа необходимо предварительно проимитировать движения стоя на месте, приняв несколько раз описанные положения. Методы обучения и ошибки, встречающиеся при торможении упором, аналогичны ошибкам, встречающимся при торможении "плугом". В дальнейшем лыжники должны овладеть торможением на склонах в обе стороны (с разных ног).

Торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж) применяется, когда спортсмену необходимо остановиться и спуститься дальше по склону, добываясь бокового скольжения за счет раскантовки лыж.

Торможение выполняется следующим образом. При спуске наискось лыжник слегка приседает, затем довольно резким толчком вперед выпрямляется, снимая нагрузку с лыж, ставит их более плоско и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Помогают этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. После выведения задников лыж в сторону величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж: для резкого торможения или даже полной остановки необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро. Для изучения торможения боковым соскальзыванием используются подводящие упражнения, применяемые для поворота на параллельных лыжах из упора. При обучении девушек этому способу торможения необходимо избегать очень крутых склонов.

При движении по склону на большой скорости при неожиданно появившихся препятствиях возникает порой необходимость резко затормозить или даже остановиться. Если расстояние до препятствия слишком мало, единственный способ предотвратить столкновение - преднамеренное падение. Управляемое падение уменьшит возможность получения травм и позволит быстро подняться и продолжить движение. Перед падением необходимо присесть, а затем падать (мягко "завалившись") назад в сторону - на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки с палками лучше разбросать вверх по склону. Из этого положения, садясь, а затем опираясь на палки, легко встать и, развернув лыжи, вниз по склону продолжить движение.

В том случае, если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо, перевернувшись на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем вновь перевернуться на бок (лыжи поперек склона) и встать. В исключительных случаях, когда торможение лыжами невозможно (в туристическом походе, на прогулке - при глубоком снежном покрове), а падение нецелесообразно, лыжники могут применить торможение палками (одной сбоку, двумя сбоку, двумя между лыж). Эти способы помогут несколько снизить скорость в случае возникновения непредвиденных обстоятельств. В лыжных гонках такие способы торможения не применяются.

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 46 «Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил»**

**Цель:** Обучение тактике лыжных гонок.

**Задачи:**

1. Популяризация лыжной подготовки

2. Обучение тактике лыжных гонок.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2. Распределение сил по лыжной трассе**

В группах обсудить, подготовить и провести комплекс упражнений для разминки в соревновательных условиях. Упражнения на согласованность движений в попеременном двухшажной ходе (учащиеся отрабатывают два-три упражнения из приведенных ниже по рекомендации учителя).

1. Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (отработка согласованности движений рук и ног).

2. Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.

3. Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.

4. Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз- назад (на месте и в движении).

5. Попеременный ход с одной палкой.

6. Попеременный двухшажной ход в соревновательном темпе.

Упражнения на склоне.

1. Взаимопроверка основной стойки спуска.

2. Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).

3. Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.

4. При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению)

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 47 «Элементы тактики лыжных гонок:**

**лидирование»**

**Цель:** Обучение тактике лыжных гонок.

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2. Выполнение элементов тактики лыжной гонки по лыжной трассе**

Тактику обгона нам диктует в первую очередь смазка лыж. Если лыжи не отдают назад, обгоняйте на подъемах или на равнине. Это очень надежный способ обгонять. Если же лыжи при толчке ногой проскальзывают, а вниз под горку скользят хорошо (лучше, чем у впереди идущего), стройте тактику обгона именно на спусках и на поворотах. Конечно, риска в этом случае побольше, особенно когда лыжня одна (не две), идет по просеке и повороты неширокие. Но при равных силах у вас нет другого выхода. И потому заранее просмотрите дистанцию, прикиньте, где можно обгонять на спусках, поворотах, и крепко держите в памяти эти подходящие места (на тот случай, если вдруг на подъемах ваши лыжи начнут проскальзывать назад).

Понятно, что для успешного обгона под уклон нужно в совершенстве овладеть стойками прямого спуска (основной и низкой - обтекаемой), поворотами переступанием с активным отталкиванием палками и внешней лыжей, как коньком, торможением и поворотами «плугом» вправо и влево. Однажды на международных студенческих соревнованиях я наблюдал такую картину. Наши молодые лыжницы именно на спусках проиграли 10-километровую гонку лыжницам из Чехословакии (это было еще до разъединения этой страны). Соперницы преодолевали спуски смело, прямо, а перед крутыми поворотами активно тормозили «плугом» и вписывались в коварный поворот, а наши девушки, боясь коварных поворотов, начинали тормозить преждевременно, с самого начала спуска, ноги у них от этого «плуга» уставали, отчего они не только теряли на спуске драгоценные секунды, но и проходили повороты на трясущихся от усталости ногах, порой падали.

Вторая отправная точка для выбора тактики обгона — трезвая оценка своей слабости и силы. Если вы хорошо функционально подготовлены (у вас отлично тренированы сосуды, сердце, легкие и прочее), а технически на спусках вы малость слабоваты, обгоняйте на подъемах и равнине. Если, наоборот, владеете прекрасно элементами горнолыжной подготовки, обгоняйте под уклоны, ловите миг удачи!

Теперь о других, не всем известных тактических и психологических приемах при обгоне, вписывающихся в рамки утвержденных правил. Вроде бы элементарная задача, когда ты чувствуешь силенку на подъеме или на равнине, а соперник явно слабоват: догнал его, кричи: «Лыжню!» — и с ходу обходи его. Соперника это морально угнетает.

Трудности возникают, если силы у вас равные. Ты его едва достал. И сам устал. Как дальше быть?

Иди за ним. Не давай ему отрываться. Он в отрыв — и ты за ним, как тень. Неотвязное преследование выматывает силы у соперника. А чуть зазевался он, размяк, ошибся - тотчас обходи!

Если вы сами оказались в роли догоняемого и чувствуете, что вас вот-вот обойдут, не торопитесь уступать. Не дожидайтесь, пока соперник приблизится вплотную, попробуйте сами увеличить темп, сделать небольшой рывок вперед. Когда по ходу гонки выяснится, что вы идете по одному графику с основными соперниками, то постарайтесь сохранить силы для финишного броска, который и может оказаться решающим.

Другой психологический прием обгона на дистанции при равенстве сил многие опытные лыжники считают не менее надежным. Вплотную к сопернику не подходите. Держите его на расстоянии. Копите силы. Наблюдайте и ждите удобного момента. А приглядели подходящее

место для обгона — разгонитесь, обойдите с ходу! И обязательно - в отрыв, отдав почти все силы!

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований проходят дистанции следующими вариантами:

- . С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
- . С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
- . С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
- . С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
- . С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
- . С усилением на второй половине дистанции.
- . С постепенным убыванием скорости.
- . С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Основываясь на результатах математической обработки «раскладки» сил лыжниками на разных по протяженности трассах, можно считать установленным, что из вышеприведенных вариантов гонщики большей частью предпочитают следующие: равномерное распределение сил на всей дистанции (колебание средней скорости не выше 2-3%), увеличение скорости хода на отдельных ее участках (рывками), относительно слабое начало и увеличение скорости на второй половине дистанции, сильное начало (на 8-9% выше средней скорости) и относительно слабый финиш (на 5-6% ниже средней скорости). Однако последний вариант, как это утверждает В.Д. Шапошников, требует от лыжника большой тренированности и высокого развития качества быстроты.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 48 «Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др.»**

**Цель: Обучение тактике лыжных гонок.**

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2. Выполнение элементов тактики лыжной гонки по лыжной трассе**

Установлено, что в большинстве случаев лыжники и лыжницы, занявшие в соревнованиях первые десять мест, проходят дистанции (5, 10, 15 км) более равномерно, хотя небольшие колебания скорости (не выше 2-3% от средней интенсивности, или так называемая «оптимальная зона», по Г.П. Богданову и др.) встречаются даже у сильнейших лыжников. Спортсмены, занявшие места в последующих десятках, проходят дистанцию менее равномерно, т.е. начинают гонку сильно (на 5-10% выше средней скорости), а финишируют слабо. Причина такого неравномерного прохождения состоит в том, что лыжники неправильно оценивают свои силы. Поэтому в соревнованиях они выступают ниже своих возможностей.



Умение тактически правильно распределять свои силы на гоночных трассах особенно необходимо высококвалифицированным лыжникам-гонщикам, для которых победа или поражение в гонке зачастую решается одной - двумя выигранными или проигранными секундами.

Рациональные варианты распределения сил на дистанциях следует выбирать главным образом на контрольных тренировках. При этом в основном нужно апробировать следующие варианты: равномерное распределение сил на всей дистанции, или вариант с усилением хода на отдельных участках, или прохождение первой половины дистанции быстрее второй, и наоборот. Выбор же варианта должен обуславливаться степенью подготовленности лыжника, силами соперников, знанием внешних условий и профилем трассы.

Выбор и апробирование вариантов распределения сил следует производить на разном рельефе. Одно дело выбрать вариант распределения сил, когда трасса соревнования проложена по слабопересеченной местности, совсем другой - когда она проходит по сильнопересеченной. Кроме того, нестандартные внешние условия, различный состав участников в соревнованиях и т.п. невольно заставляют гонщика изменять установившийся вариант распределения сил и вдумчиво, творчески относиться к выбору его в той или иной гонке. Вот почему выбор рационального варианта распределения сил и успешная его реализация в процессе гонки - вопрос очень трудный.

Прохождение дистанции с учетом своей подготовленности, распределение силы так, чтобы добиться более высокого результата.

. Если лыжник достаточно хорошо подготовлен и обладает высокими скоростными качествами, ему целесообразно первую половину дистанции проходить сильно (на 8-9% выше средней скорости). Смысл этого варианта в том, что, используя указанное качество, лыжник выигрывает на первой половине дистанции расстояние у соперников, обладающих значительной скоростной выносливостью и проходящих вторую половину трассы быстрее первой.

. Если лыжник слабо подготовлен, дистанцию соревнования ему следует проходить относительно равномерно (с колебаниями скорости не выше 3-5% от средней скорости). При таком варианте распределения сил у него больше возможностей использовать все стороны своей подготовленности, чем при других вариантах, так как в этом случае он менее зависим от тактических приемов своих конкурентов.

. В том случае, если гонщик хорошо подготовлен и обладает значительной скоростной выносливостью, гонку целесообразно начинать в оптимальном темпе (на 3-5% выше средней скорости), а финишный отрезок пройти сильно (на 8-9% выше средней скорости). Этот вариант часто приносил победу прославленной лыжнице Г. Кулаковой.

Лыжнику следует помнить: умению распределять силы помогают многочасовой бег (с умеренной и равномерной интенсивностью), а также многокилометровые походы. При появлении же усталости (особенно во второй половине дистанции) гонщику необходимо сосредоточить внимание на рациональном использовании оставшихся сил с тем, чтобы сохранить интенсивность работы и поддержать скорость на дистанции.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 49 «Прохождение дистанции до 5 км. (юноши)»**

**Цель: Получение навыков в прохождении лыжной дистанции.**

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга**

**2.Контрольный норматив на дистанции.**

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

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 50 «Массаж и самомассаж при умственном и физическом утомлении»**

**Цель:** Обучение методике массажа при утомлении организма.

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики
2. Обучение технике массажа и самомассажа при утомлении организма.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

**2. Рассказываю и показываю методы и приемы массажа и самомассажа**

**Основные виды массажа.** Массаж может быть общим и местным. Различают следующие основные виды массажа:

- гигиенический;
- лечебный;
- спортивный;
- самомассаж

**Гигиенический массаж** применяется для профилактики заболеваний, повышения жизненного тонуса, сохранения работоспособности. Выполняется в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При этом используются различные приемы ручного массажа, а также специальные аппараты. Гигиенический массаж приносит хорошие результаты при использовании его приемов в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический массаж – применяется при патологических изменениях кожи лица и как средство восстановления упругости.

**Лечебный массаж** используют для лечения различных травм и заболеваний. В [зависимости от состояния](#) массируемого этот эффективный метод лечения проводят или вблизи поврежденного участка тела (в некоторых случаях непосредственно на нем), или используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны – дерматомы, или воздействуют на точки в определенной последовательности, вызывая рефлекторные изменения в надкостнице. Разновидностью лечебного массажа является точечный массаж, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим [способом на биологически активные точки](#) (зоны).

Лечебный массаж выполняют руками или с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов, применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы)

**Спортивный массаж** производят с целью подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в [более короткое время и с меньшей](#) затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика спортивного массажа зависит от задач, особенностей; вида спорта, характера нагрузки и других факторов. Очень важно время проведения общего спортивного массажа, оно зависит от массы тела спортсмена. Разновидностью спортивного массажа является тренировочный массаж, который применяют для повышения жизненного тонуса различных органов и систем спортсмена перед

предстоящей физической нагрузкой. Тренировочный массаж выполняют непосредственно перед тренировкой или выступлением на соревнованиях, когда необходимо мобилизовать все ресурсы организма спортсмена к моменту выполнения упражнения. При этом в отличие от общего спортивного массажа массируют отдельные части тела. Тренировочный массаж может быть как тонизирующий, так и успокаивающим. Тонизирующий массаж выполняют, когда спортсмен перед состязанием находится в подавленном, заторможенном состоянии. Успокаивающий массаж показан спортсменам, находящимся в состоянии повышенной возбудимости, при предстартовой лихорадке. Еще одной разновидностью спортивного массажа является восстановительный массаж, который применяется после колоссальных физических нагрузок, при утомлении, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Основной задачей кратковременного восстановительного массажа является снятие чрезмерного нервно-мышечного и психического напряжения. Владея приемами массажа, можно за короткое время расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма спортсмена, устранить имеющиеся болевые ощущения, повысить работоспособность как общую, так и отдельных частей тела. При этом выполняют приемы массажа с учетом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, утомленности организма, психического состояния.

**Самомассаж** проводят в повседневных условиях, когда не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. Самомассаж применяют, когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Перед работой и после нее, в выходные дни, в минуты отдыха люди стремятся восстановить силы, повысить работоспособность, используя самомассаж. В задачи самомассажа входит:

- снятие нервно-мышечного и психического напряжения;
- восстановление и повышение работоспособности в предельно короткое время;
- содействие нормализации ночного сна

#### **Основные приемы классического массажа и их разновидность.**

<b>Основные приёмы классического массажа</b>	<b>Разновидности основных приёмов классического массажа</b>	<b>Характеристика массажных приёмов по направлению их выполнения</b>	<b>Какой частью руки выполняется массажный приём (приёмы)</b>
Поглаживание	Глажение Гребнеобразное Щипцеобразное Крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, тылом кисти, указательным и большим пальцами, большим пальцем и ладонной поверхностью
Растирание	Пиление Смещение Щипцеобразное Крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, большим пальцем, кулаком (кулаками), фалангами 2-5 пальцев, указательным и большим пальцами

Разминание	Валяние, сдвигание, выжимание, щипцеобразное сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)	Продольное, Поперечное, Кольцевое, Спиралевидное	Одной рукой, двумя руками, основание ладони, подушечки 2-5 пальцев, локтем
Вибрация	Потряхивание Встряхивание Сотрясение Пересекание	Непрерывистая (стабильная, лабильная) Прерывистая	Ладонью, большим пальцем, основанием ладони
Ударные приёмы	Рубление Поколачивание Похлопывание	Продольное Поперечное	Локтевым краем кисти, ладонью (ладонями), кулаками

**Самомассаж.** Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в [некоторых случаях самомассаж можно](#) проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм. Однако самомассаж имеет множество плюсов. Самомассаж можно проводить в [любое время суток](#), в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в [бане и т.п.](#) Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

**Противопоказания к применению массажа и самомассажа.** Массаж и самомассаж противопоказан при следующих заболеваниях и состояниях организма:

- при грибковых и гнойничковых заболеваниях кожи (эпидермофития, пиодермия и др.);
- острых респираторных заболеваниях (грипп, ОРЗ и др.);
- фурункулезе;

- инфицированных ранах;
- ангине;
- артритах в стадии обострения;
- онкологических заболеваниях;
- острой крапивнице, отеке Квинке и т. п.;
- тромбозах сосудов;
- тромбозах сосудов;
- болезнях крови, капилляров;
- активной форме туберкулеза;
- ревматизме в активной фазе;
- острых болях, каузалгических болях;
- остром периоде травмы, гематомы;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- острых гинекологических заболеваний (аднексит, кольпит и др.).

Утомление — это нормальный физиологический процесс, проявляющийся в снижении работоспособности вследствие интенсивной или длительной мышечной, умственной, эмоциональной деятельности. До настоящего времени нет общепринятой теории, объясняющей механизм всех процессов, происходящих в организме при развитии утомления. Наиболее распространена нервно-подкорковая теория, согласно которой утомление представляет по биологической сущности корковую защитную реакцию организма, а по физиологическому механизму — уменьшение работоспособности самих корковых центров.

В последнее время появилось много данных, говорящих о наличии механизмов периферического утомления. Утомление — физиологическая реакция на частичное истощение ресурсов организма, а оставшиеся ресурсы при этом могут использоваться и далее, но в экстренных случаях. И чем выше степень тренированности в данном виде деятельности, тем большую часть оставшихся ресурсов человек может использовать. При наличии положительного эмоционального фона и волевой установки утомление как бы отодвигается на более поздний срок т. е. уменьшается остаточная часть неиспользованных резервов, и наоборот.

При различных видах деятельности физиологические механизмы утомления срабатывают по-разному, что хорошо согласуется с нервно-подкорковой теорией. В наиболее концентрированной форме это прослеживается из сопоставления видов спорта, различающихся биомеханикой движений, мощностью, координационной сложностью, эмоциональным фоном и т. д. Так, при циклической работе максимальной мощности (например, бег на короткую дистанцию) основная причина снижения работоспособности — развитие торможения и уменьшение подвижности нервных процессов. При циклической работе большой мощности (например, бег на длинную дистанцию) основная роль в развитии утомления принадлежит необходимости на протяжении длительного времени поддерживать весьма напряженную работу сердца и дыхательного аппарата для обеспечения интенсивно работающего организма нужным количеством кислорода. Если при этой работе запрос кислорода превышает 2ГО поступление, то происходит накопление кислородного долга и, как следствие, снижение в крови гормонов надпочечников. При циклической работе умеренной мощности (например, бег на сверхдлинную дистанцию) утомление в основном связано с длительным расходом запасов углеводов и снижением сахара в крови, в результате чего расстраивается деятельность центральной нервной системы. Во всех спортивных играх при необходимости постоянно нового программирования игроками своих действий наблюдается утомление высших отделов мозга. Оно приводит к снижению скорости и координированности движений и ухудшению функций некоторых анализаторов. При гимнастических и тяжелоатлетических упражнениях утомление может сказываться на функциональном состоянии мышц, в частности, уменьшается их возбудимость, сила, а также скорость сокращения и расслабления. В утомлении боксера и

борца наибольшую роль играют раздражения, проводимые рецепторами в центральную нервную систему.

По словам великого русского физиолога А. А. Ухтомского, «вопрос об утомлении — прежде всего житейский вопрос, и физиологическая наука до тех пор не выполнит свои задачи, пока не даст житейски ясным языком указаний, как овладеть явлениями утомления, как можно было бы предотвратить их, как сохранить рабочие ресурсы организма без функционального упадка на максимально долгое время». И хотя окончательный ответ на этот вопрос наука еще не дает, нервно-подкорковая теория в значительной мере объясняет, почему [массаж](#) и умеренная банная процедура, оказывая комплексное воздействие на органы и системы, и прежде всего на центральную нервную систему, являются эффективными и наиболее физиологичными средствами борьбы с утомлением.

Для ускорения восстановительных процессов после утомительной физической работы весьма эффективен общий [восстановительный массаж](#), однако при чрезмерно физическом утомлении, сопровождающемся перевозбуждением, необходимо перед сеансом [массажа](#) за счет горячего душа, пассивного отдыха и, в частности, переключения на легкий раздражитель добиться начала снятия перевозбуждения. При проведении сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении следует распределять общее время сеанса приблизительно так: поглаживание и потряхивание — 20—30%, растирание — 10—20% и разминание с выжиманием — 50—60%. Разминание следует проводить мягко и глубоко, особенно тщательно массируются места начала и прикрепления мышц, где скапливаются продукты обмена. Заканчивается обработка каждой мышечной группы всегда легкими поглаживаниями и потряхиваниями. В табл. 1 приводится рекомендуемая схема сеанса такого массажа общей продолжительностью 30—35 мин.

Таблица 1 План проведения сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении продолжительностью 30—35 мин

	Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
1.	Лежа на груди	Поглаживание	3—4 ДВИЖ.
	Спина (сначала правая половина, затем левая)	Растирание	30—60 с
		Поглаживание	2—3 движ.
		Разминание	90—120 с
		Поглаживание	2—3 движ.
2.	Бедро (задняя поверхность, правая нога, включая стопу, затем левая)	Поглаживание	3—4 движ.
		Растирание	5—10 с
		Поглаживание	2—3 движ.
		Разминание	120—150 с
3.	Коленный сустав	Растирание	20—30 с
4.	Голень (задняя поверхность)	Поглаживание	3—4 движ.
		Растирание	5—10 с
		Поглаживание	2—3 движ.
		Чередование: разминаний	60—80 с
		выжиманий поглаживаний потряхиваний вибрации	
5.	Ахиллово сухожилие и голеностопный сустав	Растирание	30—40 с
6.	Стопа	Растирание	20—30 с
7.	Лежа на спине	Поглаживание	2—3 движ.
	Голень (передняя поверхность,	Растирание	3—5 с

	правая нога, включая бедро, затем левая)	Поглаживание	3—5 с
8.	Коленный сустав	Растирание	20—30 с
9.	Бедро (передняя поверхность)	Поглаживание	3—5 с
		Растирание	10—15 с
		Чередование: разминания поглаживания потряхивания вибрации выжимания	120—150 с
		поглаживания	3—5 движ.
10.	Плечо (правая рука, включая грудную мышцу, затем левая)	Поглаживание	3—5 с
		Растирание	10—15 с
		Чередование: разминания выжимания потряхивания	40—60 с
11.	Плечевой сустав вместе с грудной мышцей	Поглаживание	2—3 с 60—90 с
12.		Растирание	40—60 с 1—2 мин 12—15 с
13.		Чередование: разминания поглаживания вибрации	
		Поглаживание	
		Растирания	

Раскладка времени рассчитана на приблизительно одинаковое утомление всех мышечных групп человека среднего телосложения массой 65—75 кг. В зависимости от мышечной и общей массы, а также степени утомления отдельных мышечных групп и наличия локализованных болевых ощущений продолжительность сеанса и раскладка времени меняются. При невозможности провести весь сеанс общего массажа нужно ограничиться частным для особо уставших мышечных групп.

С увеличением продолжительности и интенсивности умственных нагрузок становятся более выраженными зоны повышенного мышечного тонуса, которые обычно локализуются в области мышц шеи, трапециевидных и межлопаточных мышц. С помощью массажа удастся значительно ослабить повышенный тонус мышц и снять стойкое эмоциональное возбуждение. Наиболее эффективен в этом случае общий [восстановительный массаж](#), который, помимо того, является средством профилактики против возникновения застойных явлений в сосудистой системе. Полезен также и частный массаж для снижения тонуса и расслабления напряженных мышечных групп. Умственное утомление часто сопровождается возникновением головных болей, что обуславливает рефлекторное повышение тонуса мышц в области шейных и грудных сегментов. Этим объясняется необходимость повышенного внимания к воротниковой области. Начинать массаж нужно с поглаживания воротниковой зоны, затылка, трапециевидных мышц. Большой эффект в снижении мышечного тонуса достигается за счет использования вибрации и слабых ударных приемов типа похлопывания и потряхивания. Время сеанса рекомендуется распределять следующим образом: поглаживание — 20—30% разминания—30—40%, вибрация, легкие ударные приемы—20—30%. В табл. 2 дается примерная схема сеанса продолжительностью 35—40 мин.

Таблица 2 План проведения сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении продолжительностью 35—40 мин

Положение массируемого, группа мышц		Прием	Продолжительность или количество движений	
1.	Лежа на груди	Поглаживания	5—8 движ.	
		Растирания	30—40 с	
		Затылочная область и воротниковая зона (при поглаживании шеи и затылка захватывать спину)	Поглаживания	5—6 движ.
			Разминания	30—40 с
			Поглаживания	5—6 движ.
2.	Спина (правая, затем левая половины)	Поглаживания	3—4 движ.	
		Растирания	20—30 с	
		Вибрация	10—15 с	
		Поглаживания	5—6 движ.	
		Разминания	40—60 с	
			Вибрация	
			Потряхивания	10—50 с
Поглаживания	5—6 движ.			
3.	Бедро (задняя поверхность, правая нога, включая стопу, затем левая)	Поглаживания	5—6 движ.	
		Растирания	5—10 с	
		Поглаживания	5—6 движ.	
		Разминания	30—40 с	
		Вибрация		
		Ударные	10—15 с	
Поглаживания	5—6 движ.			
4.	Коленный сустав	Растирания (встречные «щипцы» с опорой на один палец)		
5	Голень (задняя поверхность)	Поглаживание	5—6 движ.	
		Растирание	5—10 с	
		Поглаживание	5—6 движ.	
		Чередование:		
		разминания	40—60 с	
		вибрации		
ударных	10—15 с			
поглаживания	5—6 движ.			
6.	Ахиллово сухожилие и голеностопный сустав	Растирание	30—40 с	
7.	Стопа	Растирание	20—30 с	
8.	Лежа на спине	Поглаживание	2—3 движ.	
		Растирание	3—5 с	
		Голень (передняя поверхность, правая нога, включая бедро, затем левая)	Поглаживание	2—3 движ.
9.	Коленный сустав	Растирание	20—30 с	
10	Бедро (передняя поверхность)	Поглаживание	5—6 движ.	
		Растирание	10—15 с	



		Чередование: разминания	60—80 с
	Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
		поглаживания	
		вибрации потряхивания выжимания	
		поглаживания	5—6 движ.
11.	Плечо	Поглаживание	3—4 с
	(правая рука, включая правую грудную	Растирание	5—8 с
	мышцу, затем левая)	Чередование: разминания выжимания потряхивания	40—60 с
		вибрации	30—40 с
12.	Плечевой сустав вместе с грудной мышцей	Поглаживание	5—6 движ.
		Растирание	100—120 с
		Чередование: разминания поглаживания вибрации потряхивания	100—120 с
13.	Живот и диафрагма	Поглаживание (круговое)	1—2 мин
14.	Межреберье	Растирание	20—30 с

При невозможности провести общий массаж следует ограничиться частным для воротниковой и затылочной областей.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести не менее 2-х методик;

«хорошо» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести одну методику;

«удовлетворительно» - если обучаемые имеют представление о тематике занятия, методах самоконтроля;

«неудовлетворительно» - если обучаемые не могут рассказать о методах массажа и самомассажа, не ориентируются в тематике.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 51 «Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча различными способами без сопротивления»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

## **Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

**ОРУ** в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

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

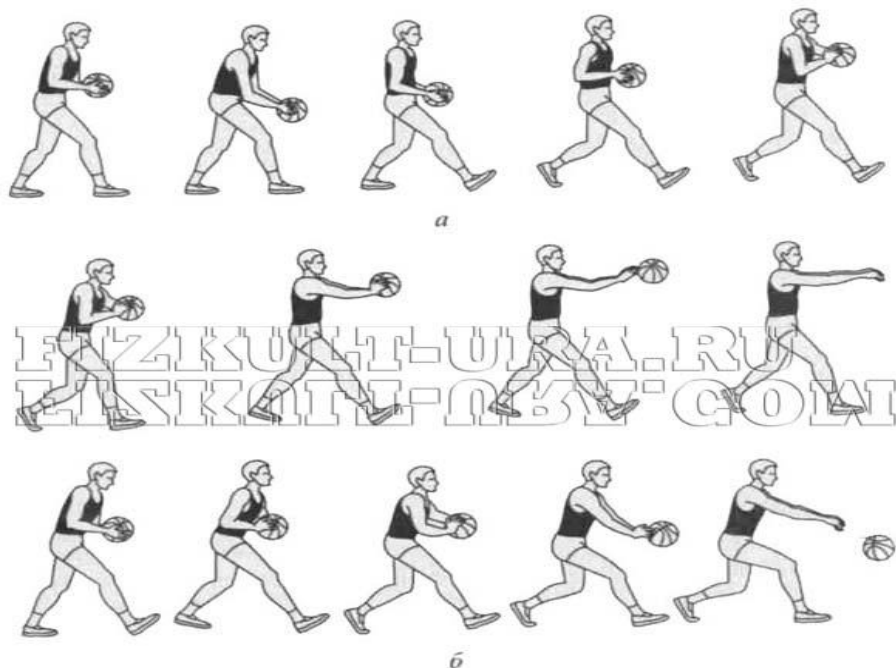
**2.1. Передача мяча двумя руками от груди** - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

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

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

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

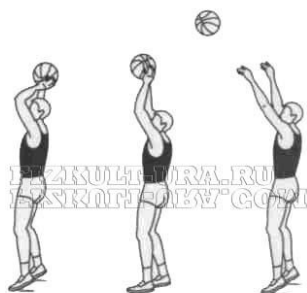
Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.



Передача двумя руками от груди (а)  
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

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

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



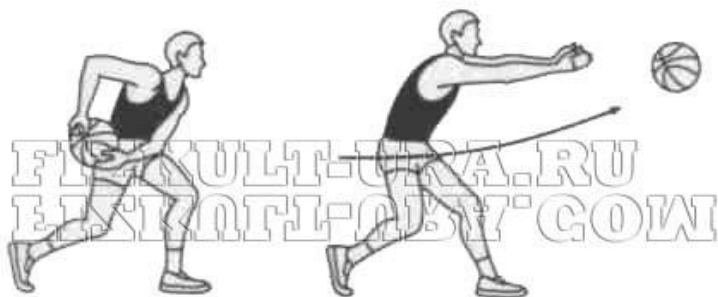
Передача мяча  
двумя руками сверху

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

**2.3. Передача мяча двумя руками снизу** применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

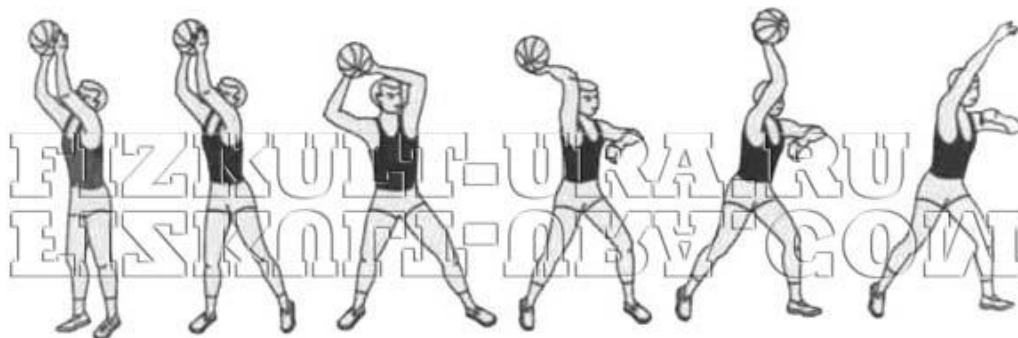
Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.



Передача мяча двумя руками снизу

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

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

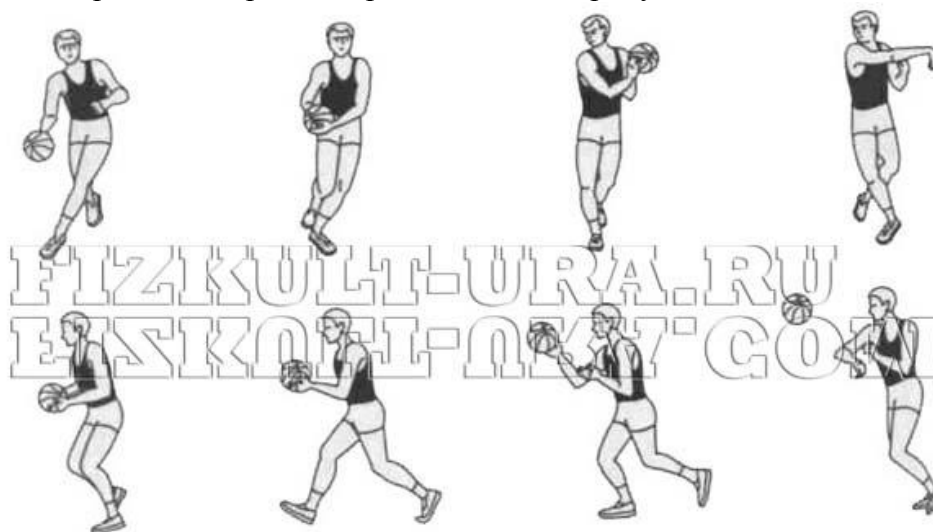


Передача мяча одной рукой от головы или сверху

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

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

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



Передача мяча одной рукой от плеча

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

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

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

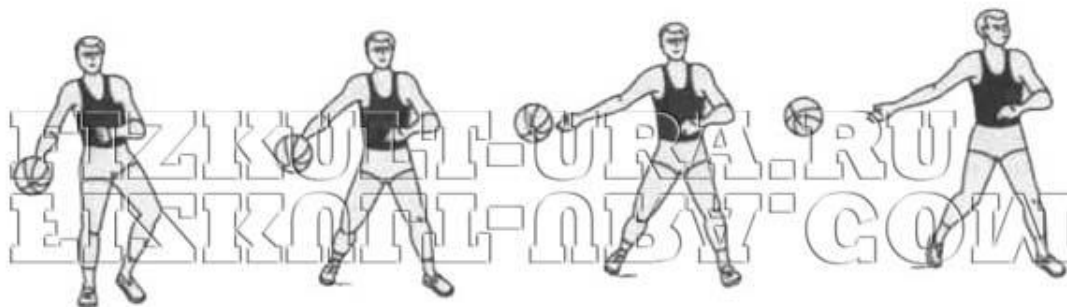
Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.



Передача одной рукой снизу

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

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



Передача одной рукой сбоку

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

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

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 52 «Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

#### 1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу
  - 1- мах правой назад, руки вверх
  - 2- и.п.
  - 3- мах левой назад, руки вверх
  - 4- и.п.
3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга
  - 1- выпад правой, руки вверх
  - 2- и.п.
  - 3- выпад левой, руки вверх
  - 4- и.п.
  - 5-8- тоже вне круга
4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.
  - 1,2- наклоны вправо
  - 3-4- наклоны влево.
5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки
  - 1- присед, руки вперед
  - 2- и.п.
  - 3- присед, руки вверх
  - 4- и.п.
6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях
  - 1- мах правой вперед
  - 2- мах правой назад
  - 3- мах правой вперед
  - 4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
  - 1,2,3- наклоны прогнувшись
  - 4- и.п.
8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
  - 3-4- и.п.
  - 5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

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

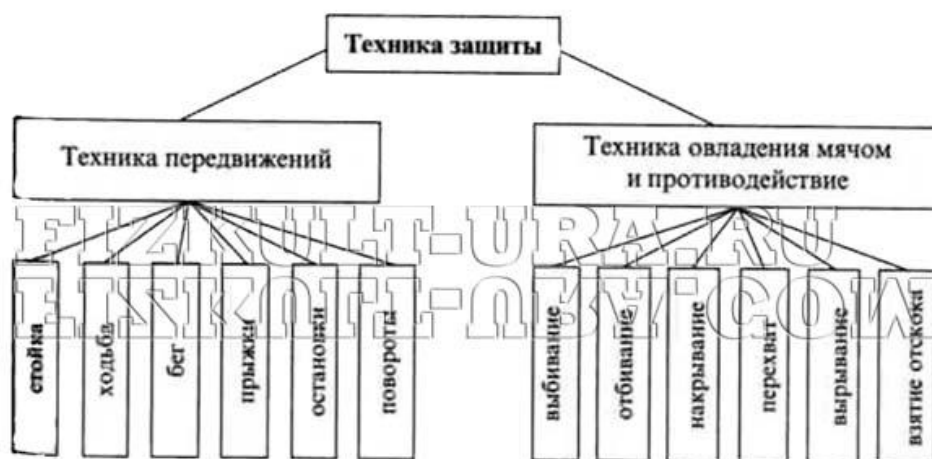
Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

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

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

**Технику защиты подразделяют на две основные группы:**

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.



Классификация техники защиты

### 3. Освоить Финты.

#### **Обманные движения, финты**

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

#### **Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания**

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное



сопротивление

защитника.

12. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).

13. Игра 1x1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего (схема 96).

15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника (схема 97),

16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

#### **4. Освоить Тактические действия в защите.**

##### **Упражнения для обучения тактическим действиям в защите**

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

7. Личная защита в области штрафного броска.

8. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.

12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.

13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

8. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.

15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.

17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.

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

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

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

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

#### **5.применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 53 «Баскетбол. Техника ведения мяча без сопротивления»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике ведения мяча без сопротивления.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку.**

Шестиминутный бег с изменением скорости и направления движения.

## **2. Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.**

### **1) Встречная эстафета:**

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

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

### **3) «Баскетбол – игра гигантов».**

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

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

Обучение ведению мяча на месте.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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



Положение игрока  
при ведении мяча

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 54 «Баскетбол. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ведения мяча с сопротивлением.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ** с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- подкинуть мяч вверх

2- сед

3-4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

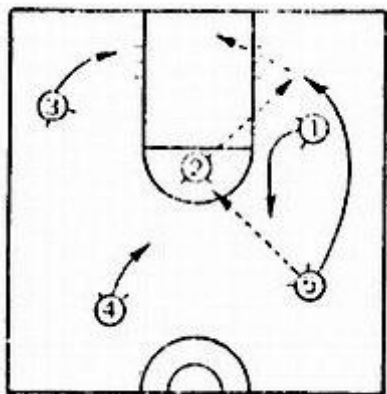
2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

## 2. Освоить технику игры в нападении. Тактические действия в нападении.



Многие молодые тренеры склонны преподносить своим ученикам те системы игры, с которыми они познакомились, когда были игроками. Хотя это и самый легкий метод для начинающего тренера, однако он может оказаться весьма ошибочным. Независимо от того, насколько глубоко и четко усвоил какую-либо систему тот или иной тренер, будучи игроком, он должен внимательно изучить возможности своей команды и в зависимости от особенностей ее игроков сделать те или иные поправки к излюбленной системе. К тому же и систематические изменения правил также влияют на тактику игры в нападении.

Тренер должен просмотреть игроков и определить тактику игры в предсезонном периоде. Он должен проанализировать все имеющиеся и скрытые возможности своей команды и команд противников, а затем приступить к изучению наиболее подходящей системы игры. Разумно не придерживаться из года в год одной и той же системы. Исключение может быть допущено в случае, если состав команды не меняется и применение определенной системы приносит постоянный успех.

После того как определится основная система игры, а игроки обретут физическую форму и подготовятся технически, можно перейти к разучиванию тактических вариантов и изменений. Например, тренер решил строить основную тактику нападения в своей команде на высоком игроке. Но через несколько недель выявляется, что этот игрок недостаточно подготовлен физически и ему часто приходится давать отдых в игре. Если другого такого же высокорослого игрока в команде нет, тренер должен готовить команду к тому, чтобы с введением нового игрока изменить и систему игры. В этом случае он может сделать упор на нападение быстрым прорывом и держание противника по всей площадке. Если же тренер считает, что его игроки по своим индивидуальным качествам уступают большинству команд противника, рекомендуется изучать систему длительного контроля мяча.

Тренер должен взять лучшее из каждой системы. В этом заключается секрет успеха. Овладев искусством приспособлять различные системы игры к возможностям своих игроков, молодой тренер может считать, что он находится на верном пути. Игроки будут высоко ценить тренера, дающего им возможность полностью проявить все индивидуальные качества и способности, которыми они владеют.

**В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы и тактики игры в нападении:**

1. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
2. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
3. Длительный контроль мяча.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).

7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

### **3. Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (2x8)**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 55 «Техника эстафет с мячом»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике эстафет с мячом.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег, бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ** с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4- вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу  
1- выпад правой, мяч вверх  
2- и.п.  
3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу  
1- подкинуть мяч вверх  
2- сед  
3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног  
1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать  
2-и.п.  
3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать  
4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

## **2.Освоить технику эстафет с мячом.**

### **Мяч в кольцо**

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

### **Бег с тремя мячами**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. - вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, - вместо бега – прыжки. Репка

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

### **Гонка мячей под ногами**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Гонка мячей**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

### **Передай мяч**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так

до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 56 «Баскетбол: игра по упрощенным правилам»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике игры в баскетбол по упрощенным правилам.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ** с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх



- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
- 9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
- 10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
- 11. Ходьба с ведением мяча под ногой

## **2. Освоить технику игры в баскетбол по упрощенным правилам.**

*Упрощенные правила игры:*

- с мячом можно сделать не более трех шагов, после чего должен следовать бросок или передача мяча;

- фолы и штрафные как в стандартных правилах игры;

- количество участников как в стандартных правилах игры.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 57 «Техника эстафет без мяча»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике эстафет без мяча.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ** с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

- 1,2,3,4- вращение мяча
- 5,6,7,8- тоже вокруг левой
5. И.п.-стойка ноги врозь
- 1,2,3,4- «восьмерки»
6. И.п. – стойка ноги врозь
- 1- вращение мяча вокруг шеи
- 2- вращение мяча вокруг туловища
- 3-4- «восьмерка»
7. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой
- 1- мах правой, мяч под ней в левую
- 2- и.п.
- 3- мах левой, мяч под ней в правую
- 4- и.п.
8. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- выпад правой, мяч вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

## **2. Освоить технику эстафет без мяча.**

### **1. Конкурс «Разминка».**

Команды построены в колонны по одному у лицевой линии. По команде «Марш!» капитан бежит по прямой до поворотного флажка (15 м), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету второму игроку касанием его рукой и т.д. Очко завоевывает самая быстрая команда.

### **2. «Полет на метле».**

Обе команды построены так же. В качестве метлы у каждого капитана в руках гимнастическая палка. По команде «Марш!» он бежит по прямой, обегает флажок и возвращается к своей команде. Второй игрок хватается за палку, и они бегут уже вдвоем, потом троим. Очко зарабатывает команда, которая прибежит первой и не потеряет ни одного игрока.

### **3. «Хоккеисты».**

Команды построены так же. У капитана в руках хоккейная клюшка и шайба. По команде «Марш!» капитаны клюшкой ведут шайбу вперед, обводя препятствия, обводят снеговика и ведут так же обратно. Передают клюшку и шайбу второму игроку, сами встают в конец своей команды. Второй игрок повторяет задание капитана и т.д. Очко выигрывает самая ловкая команда.

### **4. «Конкурс с обручем».**

Команды построены так же. Каждому участнику обеих команд выдается по обручу. По команде «Марш!» направляющие бегут, держа обруч в руке, к снеговика (15 м), одевают на него обруч, и возвращаются к своей команде, передавая эстафету вторым номерам. Какая команда финиширует первой – получает очко.

### **5. «Снайперы».**

Игроки обеих команд получают каждый по одному «снежку» (теннисный мяч). Задача: с расстояния 5 метров, каждый игрок команды выполняет один бросок в цель (круглая мишень, диаметр 40 см). Команды при помощи считалочки решают, какая будет выполнять броски

первой. Побеждает команда, сделавшая большее количество попаданий. При равенстве – по одному очку получают обе команды.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 58 «Техника подвижных игр с мячом»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

### **Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике подвижных игр с мячом.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег, бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ** с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с., мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

- 3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

## **2. Освоить технику подвижных игр с мячом.**

### **Попробуй, догони! (6 минут)**

На одной стороне площадки чертится линия старта, на другой, параллельно ей, в 15–20 метрах – линия финиша. Для игры нужен теннисный мяч.

Учащиеся выстраиваются вдоль стартовой линии, вплотную плечом к плечу, руки за спину, ладони открыты.

Учитель, проходя сзади игроков, незаметно кладет мяч в руки одного из них, отходит на несколько шагов и громко произносит: «Беги!» Игрок с мячом бежит к финишной линии, а остальные пытаются его догнать и «осалить». Если осалили, то он везет к старту осалившего его игрока на спине, если не осалили, то его везет на спине любой игрок по выбору.

Выигрывают игроки, которых не догнали до финиша.

### **Носильщики**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### **Передал - садись!**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

### **Гонка мячей над головами и под ногами**

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 59 «Техника подвижных игр без мяча»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике подвижных игр без мяча.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ** с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- подкинуть мяч вверх

2- сед

3-4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

### 2. Освоить технику подвижных игр без мяча.

#### **Перемена мест с гимнастическими палками**

Игроки 2 команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

#### **Бег**

По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

#### **Кружилка**

Эта игра – эстафета со скакалкой: до поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.

#### **Сиамские близнецы**

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

#### **Бег по кочкам**

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

#### **Парная эстафета**

**Цель:** Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

**Материал:** Две одинаковые кружки, четыре пустых спичечных коробка.

**Ход игры:** Играющие делятся на две команды, игроки каждой команды парами выстраиваются перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. В 10-15 м перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 м, в каждый круг кладут по два спичечных коробка.

По команде ведущего игроки первой пары берут вдвоем одну кружку (любым способом) и бегут вперед, стараясь не расплескать воду. Добежав до круга, они так же осторожно ставят кружку в круг и берут коробки. Коробок кладётся на плечо, пара берётся за руки, соединяя их крест-накрест, и бежит к стартовой отметке, неся коробки на плечах. Вторая пара проделывает всё в обратном порядке — и так далее, пока все участники не пройдут дистанцию.

#### **Ловкие драконы**

**Цель:** Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнеров.

**Ход игры:** Ребята выстраиваются в две колонны. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают драконов. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост, по команде ведущего драконы начинают двигаться. Задача головы — поймать хвост другого дракона. А задача хвоста — убежать от головы первого дракона. Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста другого дракона, можно выбрать новую голову и новый хвост, и продолжить игру.

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 60 «Техника бросков по кольцу»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике бросков по кольцу.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

## 2.Продолжить обучение броскам по кольцу

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

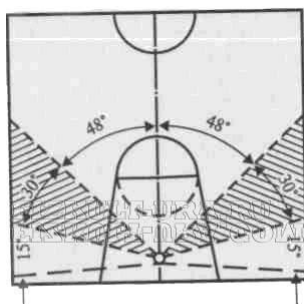
Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать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



Классификация бросков в корзину

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

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более



свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование:  
точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);  
точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой);  
быстроты выполнения;  
высоты траектории полета мяча.

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



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

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 61 «Техника бросков мяча с места без сопротивления»**

**Цель:** Обучение баскетболу.

**Задачи:**

## 1. Популяризация баскетбола

### 2. Обучение технике бросков мяча с места без сопротивления.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### 1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

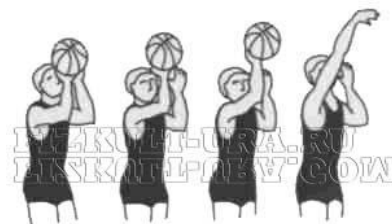
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

### 2. Продолжить обучение броскам мяча с места без сопротивления

**одной рукой от плеча** - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.



Бросок  
одной рукой от плеча

**Бросок одной рукой снизу** применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

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

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 62 «Техника бросков мяча в движении без сопротивления»**

**Цель:** Обучение баскетболу.

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике бросков мяча в движении без сопротивления.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
  - 1-присед
  - 2-и.п.
  - 3-присед
  - 4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
  - 1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены
  - 1-4-поворот на 360 в одну сторону
  - 5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги
  - 1-4-ходьба на руках вправо
  - 5-8-и.п.
 Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
  - 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

## 2.Продолжить обучение броскам мяча прыжком без сопротивления

**Бросок двумя руками сверху вниз** все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

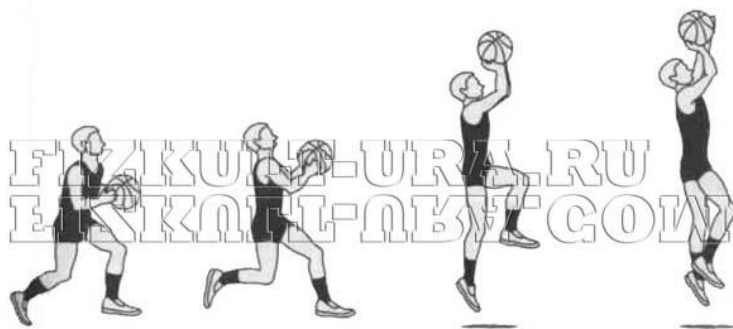


Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

**Бросок одной рукой сверху** используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

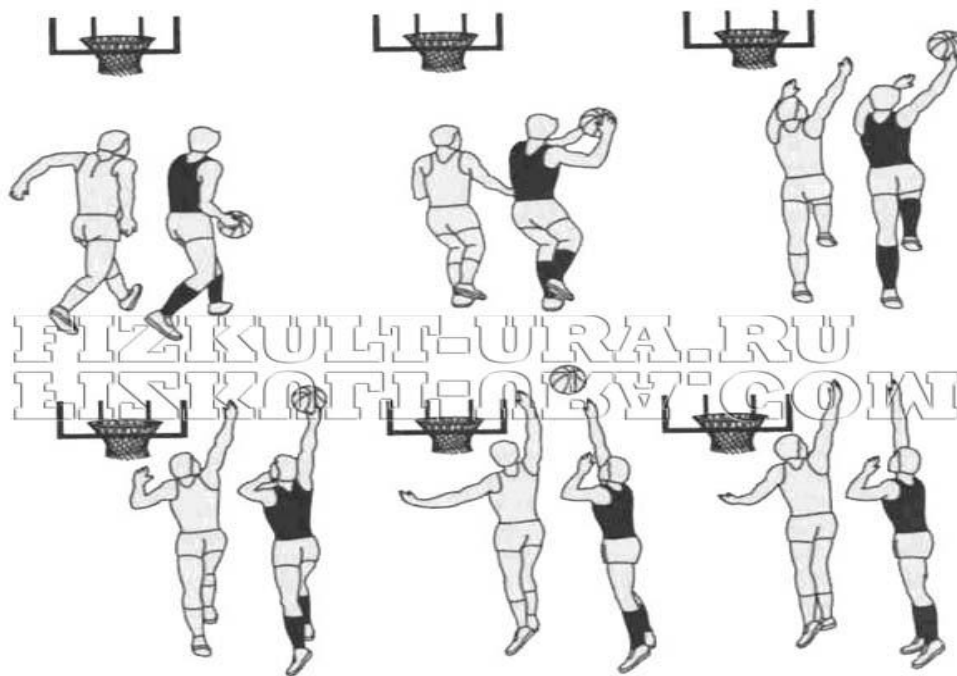


Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

**Бросок одной рукой «крюком»** часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

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

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

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

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

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 63 «Техника бросков мяча прыжком без сопротивления»**

**Цель: Обучение баскетболу.**

#### **Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике бросков мяча прыжком без сопротивления.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

#### **ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

### 2.Продолжить обучение броскам мяча прыжком без сопротивления

**Бросок двумя руками сверху** целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



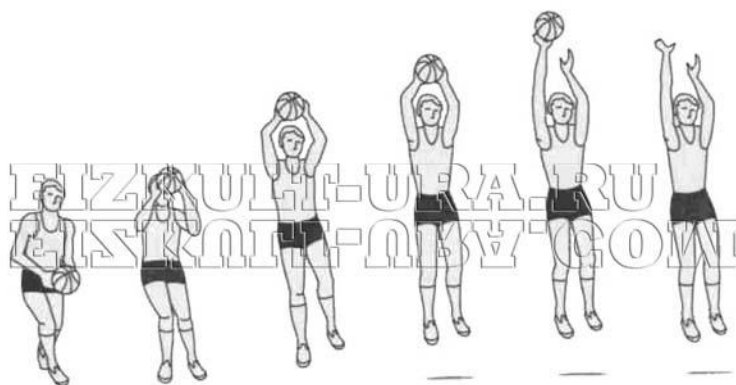
Бросок двумя руками сверху

**Бросок двумя руками снизу** выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

**Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)** - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

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

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Бросковые движения кистью

**Бросок в прыжке с отклонением туловища назад** стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

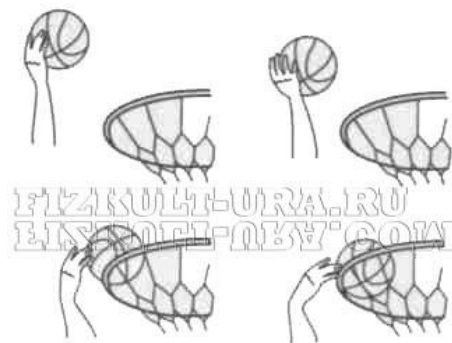


Бросок в прыжке с отклонением туловища назад



Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.



Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»

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

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 64 «Баскетбол: игра по правилам»**

**Цель:** Обучение баскетболу.

**Задачи:**

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике игры в баскетбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.  
1,2,3-наклоны направо  
4-и.п.  
5,6,7-наклоны налево  
8-и.п.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
1,2-присед  
3-4-и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки  
1-присед  
2-и.п.  
3-присед  
4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера  
1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены  
1-4-поворот на 360 в одну сторону  
5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги  
1-4-ходьба на руках вправо  
5-8-и.п.  
Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого  
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

## **2. Учебная двусторонняя игра 2x15 м минут**

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 65 «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»**

***Цель:*** Дать представление о профилактике профзаболеваний.

### ***Задачи:***

1. Дать представление и производственной гимнастике

2. Дать представление об активном отдыхе.

***Время, отведенное на работу:*** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

**1. Рассказываю о производственной гимнастике**

**2. Рассказываю об активном отдыхе**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 66 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

1. *Популяризация волейбола*

2. *Обучение технике игры в волейбол.*

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа



стартовых стоек.

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

***Возможные ошибки***

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

***Рекомендуемые упражнения***

поочередное выполнение стоек на месте;  
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;  
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 67 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (стартовая)»**

**Цель:** Обучение волейболу.

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

### ***Рекомендуемые упражнения***

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 68 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (основная)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

### ***Рекомендуемые упражнения***

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 69 «Волейбол. Техника стойки игроков передней линии (неустойчивая)»**

**Цель:** Обучение волейболу.

**Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

### ***Возможные ошибки***

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.



### **Рекомендуемые упражнения**

поочередное выполнение стоек на месте;  
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;  
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 70 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (устойчивая)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

- 3-4-и.п.  
 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки  
 1-присед  
 2-и.п.  
 3-присед  
 4-и.п.  
 6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера  
 1,2,3,4-наклоны  
 7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены  
 1-4-поворот на 360 в одну сторону  
 5-8-в другую сторону  
 8. И.п. – взять партнера за ноги  
 1-4-ходьба на руках вправо  
 5-8-и.п.  
 Следующие 8 счетов – влево

## **2. Освоить технику: устойчивая стойка задней линии.**

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. При работе в задней линии устойчивая стойка может быть средней и низкой.

### ***Возможные ошибки***

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

### ***Рекомендуемые упражнения***

поочередное выполнение стоек на месте;  
 принятие той или иной стойки по сигналу учителя;  
 принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
 подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
 перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
 имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 71 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (стартовая)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

### ***Задачи:***

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 72 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (основная)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

### **2.Освоить технику: основная стойка задней линии.**

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

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокаястойка применяется для разбега, выполнения

нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

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

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 73 «Волейбол. Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

### ***Задачи:***

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

***Время, отведенное на работу:*** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены  
1-4-поворот на 360 в одну сторону  
5-8-в другую сторону  
8. И.п. – взять партнера за ноги  
1-4-ходьба на руках вправо  
5-8-и.п.  
Следующие 8 счетов – влево

### **2. Освоить технику: неустойчивая стойка задней линии.**

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

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

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

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 74 «Волейбол. Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение по углом 45 град.)»**

**Цель: Обучение волейболу.**

### ***Задачи:***

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

- 1,2,3-наклоны направо
  - 4-и.п.
  - 5,6,7-наклоны налево
  - 8-и.п.
  4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1,2-присед
  - 3-4-и.п.
  5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
  - 1-присед
  - 2-и.п.
  - 3-присед
  - 4-и.п.
  6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
  - 1,2,3,4-наклоны
  7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены
  - 1-4-поворот на 360 в одну сторону
  - 5-8-в другую сторону
  8. И.п. – взять партнера за ноги
  - 1-4-ходьба на руках вправо
  - 5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево

## 2. Освоить технику перемещений.

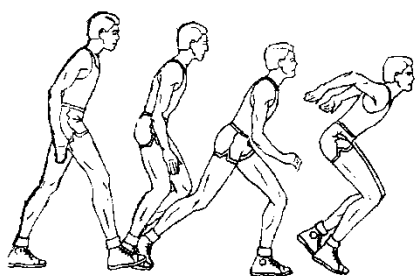


Рис. 12

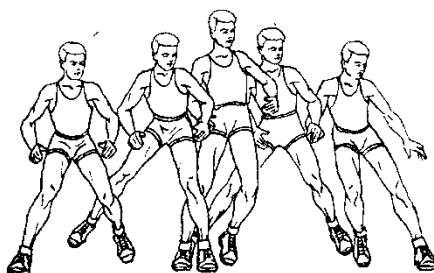


Рис. 13

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

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

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

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным

напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

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

### 3. Применить полученные данные в учебной игре

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 75 «Волейбол. Техника прямого нападающего удара с переводом вправо, влево»**

**Цель: Обучение волейболу.**

### **Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера



1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так

нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правшой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

### 3. Применить полученные данные в учебной игре

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 76 «Волейбол. Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

- 1-присед
  - 2-и.п.
  - 3-присед
  - 4-и.п.
  - 6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
  - 1,2,3,4-наклоны
  - 7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены
  - 1-4-поворот на 360 в одну сторону
  - 5-8-в другую сторону
  - 8. И.п. – взять партнера за ноги
  - 1-4-ходьба на руках вправо
  - 5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево

## **2. Освоить технику индивидуальных, групповых и командных действий**

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

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

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

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

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

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

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

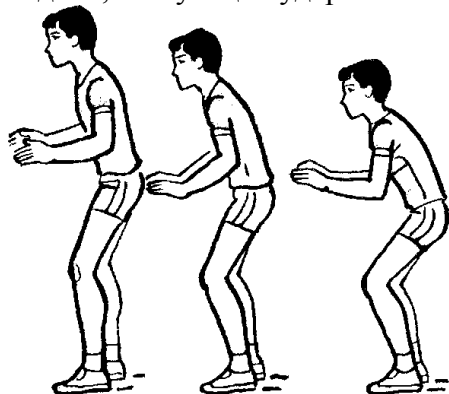


Рис.1.

**Техника игры в нападении**  
**Стойки, передвижения, исходные положения**

**Стойки.** В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключаящим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием. С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис.

2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

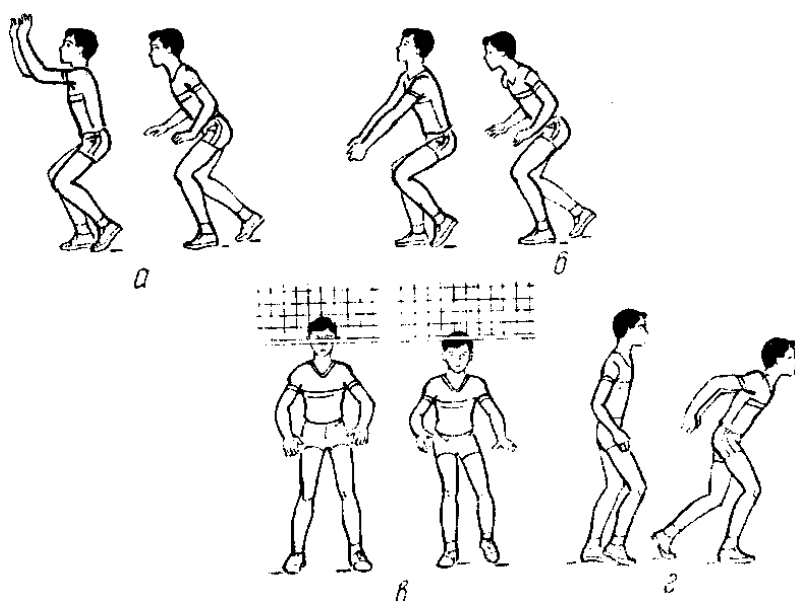


Рис. 2

### 3. Применить полученные данные в учебной игре

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 77 «Волейбол. Техника одиночного, двойного блокирования) стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих»**

**Цель:** Обучение волейболу.

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

- 1-2- руки вверх подняться на носки  
3-4-и.п.
2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены  
1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему  
5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.  
1,2,3-наклоны направо  
4-и.п.  
5,6,7-наклоны налево  
8-и.п.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
1,2-присед  
3-4-и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки  
1-присед  
2-и.п.  
3-присед  
4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера  
1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены  
1-4-поворот на 360 в одну сторону  
5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги  
1-4-ходьба на руках вправо  
5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево

## **2. Освоить технику блокирования**

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

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 78 «Волейбол. Техника командной тактики игры»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 79 «Волейбол. Игра по правилам»**

**Цель: Обучение волейболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 80 «Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающегося»

**Цель:** Обучение комплексам гимнастики.

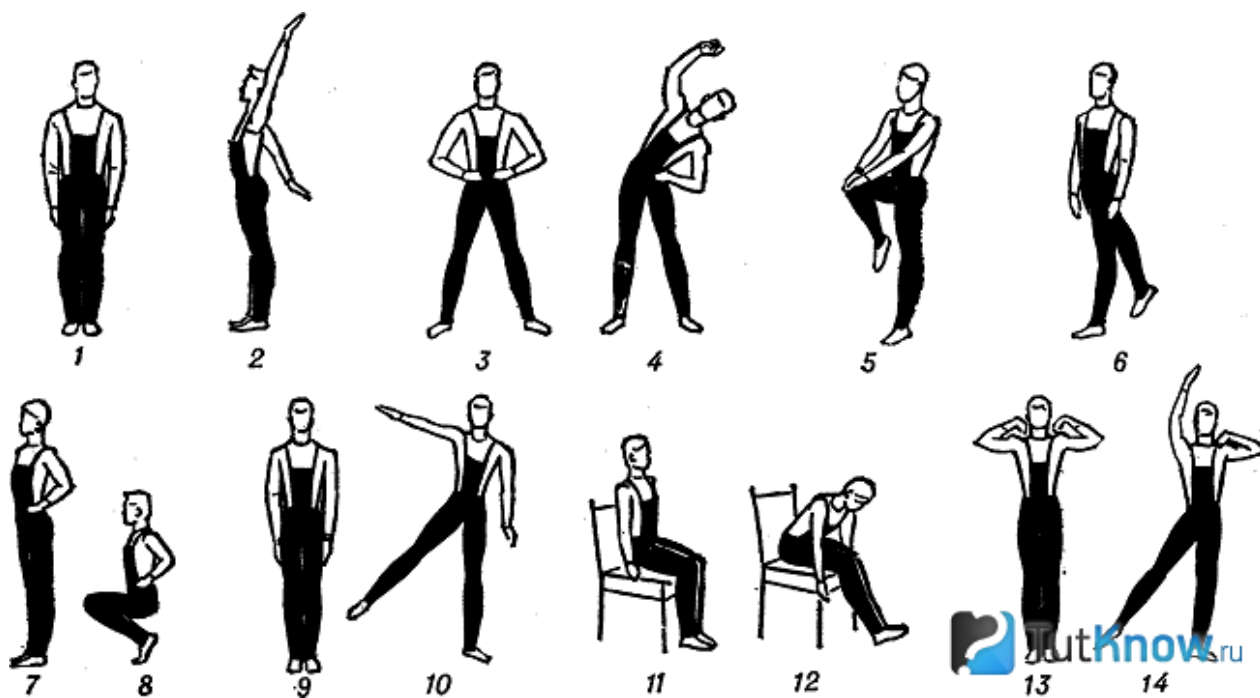
**Задачи:**

1. Популяризация ЗОЖ
2. Обучение технике производственной гимнастики.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### Виды производственной гимнастики



### Физкультминутка

Физкультминутка должна проводиться работником самостоятельно с интервалом в один или полтора часа.

Если положение вашего тела не будет меняться на протяжении более длительного отрезка времени, то нагрузка на позвоночные диски окажется чрезмерной, что может вызвать их деформацию. Для проведения физкультминутки вам потребуется лишь пара-тройка минут и за то время вы должны выполнить несколько простейших физических упражнений.

### Физкультурная пауза

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

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

В ходе многочисленных исследований было установлено, что выполнение упражнений, входящих в состав комплекса физкультурной паузы в среднем и высоком темпе, способны значительно сильнее повысить эффективность труда в равнении с медленной скоростью. Это утверждение справедливо для работников всех групп труда. В середине комплекса

рекомендуется повысить темп выполнения упражнений, а затем постепенно снижать его по мере приближения к финальной стадии. Также следует менять комплексы упражнений производственной гимнастики один раз в месяц.

Выбирая упражнения, очень важно ориентироваться на специфику труда той или иной категории сотрудников. Особое внимание при этом следует обращать на рабочую позу, ритм выполнения должностных обязанностей, степень участия в работе мускулов и т.д. Если сотрудники выполняют физическую работу, то комплекс упражнений производственной гимнастики должен быть нацелен на расслабление мускулов, а также дыхательные движения. В свою очередь работники, занятые интеллектуальным трудом, должны выполнять упражнения в высоком темпе при большой амплитуде. Необходимо создать достаточное напряжение для мускулов, а также уделить внимание упражнениям на их растяжку.

### **Вводная гимнастика**

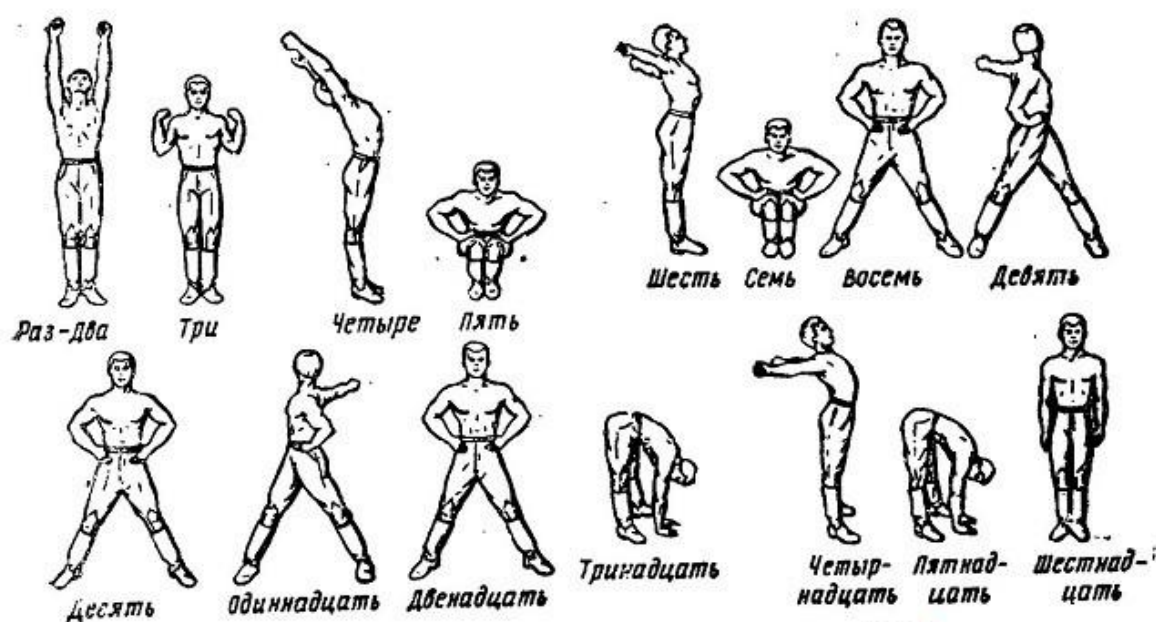


Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1 

Первые две формы производственной гимнастики должны быть обязательными для всех категорий работников. Также стоит вспомнить и о вводной гимнастике, с которой стоит начинать каждый новый рабочий день. Это позволит активировать работу всех основных систем организма. Длительность вводной гимнастики составляет от пяти до семи минут. В состав комплекса упражнений вводной производственной гимнастики необходимо включить упражнения, используя следующую схему:

- Ходьба на месте.
- Потягивающие упражнения.
- Движения для мускулов рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мускулов рук.
- Упражнения на растяжку и улучшение осанки.
- Упражнения для улучшения координации движений и внимание.
- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если элементы гимнастики выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если элементы гимнастики выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

- «удовлетворительно» - если элементы гимнастики выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если элементы гимнастики не выполнены, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 81 «Футбол. Техника перемещений по полю»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация футбола
2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

**2.Обучение перемещению в футболе**

Перемещение назад, вперед, влево, вправо, под углом, прыжком, с поворотом

### 3. Игра 5x5

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 82 «Футбол. Техника ведения и передачи мяча»**

**Цель: Обучение футболу.**

#### **Задачи:**

1. *Популяризация футбола*

2. *Обучение технике игры в футбол.*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги
- 1-4-ходьба на руках вправо
- 5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике ведения и передачи мяча**

Передача мяча в парах, ведение по змейке

### **2. Игра 5x5**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 83 «Футбол. Техника ударов по мячу, воротам»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация футбола
2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике ударов по мячу, воротам**

Отработка ударов по мячу в парах, тройках, четверках; отработка ударов по воротам

### **2. Игра 5x5**

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 84 «Футбол. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация футбола

2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

- 1,2-присед
- 3-4-и.п.
- 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
- 1-присед
- 2-и.п.
- 3-присед
- 4-и.п.
- 6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
- 1,2,3,4-наклоны
- 7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены
- 1-4-поворот на 360 в одну сторону
- 5-8-в другую сторону
- 8. И.п. – взять партнера за ноги
- 1-4-ходьба на руках вправо
- 5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике удара п летящему мячу средней частью подъема ноги**

Отработка ударов по мячу «с навеса» в парах

### **2. Игра 5x5**

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 85 «Футбол. Техника остановки и приема мяча»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация футбола
2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.  
1,2,3-наклоны направо  
4-и.п.  
5,6,7-наклоны налево  
8-и.п.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
1,2-присед  
3-4-и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки  
1-присед  
2-и.п.  
3-присед  
4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера  
1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены  
1-4-поворот на 360 в одну сторону  
5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги  
1-4-ходьба на руках вправо  
5-8-и.п.  
Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике остановки и приема мяча**

Отработка остановки и приема мяча в парах

### **2. Игра 5x5**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 86 «Футбол. Техника удара головой на месте и в прыжке»**

**Цель:** Обучение футболу.

**Задачи:**

1. Популяризация футбола
2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах



И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике удара головой на месте и в прыжке**

Отработка техники удара головой на месте в парах; в прыжке в парах «с навеса»

### **2. Игра 5x5**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 87 «Футбол. Техника обводки соперника, отбор мяча»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация футбола

2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## **2.Обучение технике обвода соперника, отбор мяча**

Отработка техники обвода противника «змейкой», отбор мяча в парах

### **2. Игра 5x5**

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 88 «Футбол. Техника тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

*1. Популяризация футбола*

## 2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### 1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## 2. Обучение технике тактики игры

Отработка тактики индивидуальных действий; групповых; командных

### 2. Игра 5x5

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 89 «Футбол. Техника игры по упрощенным правилам, на площадках разных размеров»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. *Популяризация футбола*
2. *Обучение технике игры в футбол.*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

### **2.Обучение технике игры по упрощенным правилам, на площадках разных размерах**

Отработка игры на площадках разных размерах по упрощенным правилам

#### **2. Игра 5x5**

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 90 «Футбол. Игра по упрощенным правилам»**

**Цель: Обучение футболу.**

**Задачи:**

1. Популяризация футбола

2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## 2. Обучение технике игры по упрощенным правилам

Отработка игры по упрощенным правилам

### 2. Игра 6х6

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 91 «Футбол. Игра по правилам»**

**Цель: Обучение футболу.**

### **Задачи:**

1. Популяризация футбола

2. Обучение технике игры в футбол.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

#### **ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

- 5-8-в другую сторону  
8. И.п. – взять партнера за ноги  
1-4-ходьба на руках вправо  
5-8-и.п.  
Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике игры по правилам**

### **Игра 6х6**

#### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 92 «Спортограмма и профессиограмма»**

**Цель:** Дать представление о спортограмме и профессиограмме.

### ***Задачи:***

- 1. Дать основные понятия о спортограмме*
- 2. Дать основные понятия о профессиограмме.*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Рассказываю о спортограмме**

#### **2. Рассказываю о профессиограмме**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 96 «Настольный теннис. Техника стойки игроков и перемещения»**

**Цель:** Обучение настольному теннису.

### ***Задачи:***

- 1. Популяризация настольного тенниса*
- 2. Обучение технике игры в настольный теннис.*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

#### **ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## **2. Обучение технике игры в настольный теннис**

Обучение стойкам, перемещениям

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 97 «Настольный теннис. Техника способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты»**

**Цель: Обучение настольному теннису.**

**Задачи:**

1. Популяризация настольного тенниса

2. Обучение технике игры в настольный теннис.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах



- И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки  
 1-2- руки вверх подняться на носки  
 3-4-и.п.  
 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены  
 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему  
 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.  
 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.  
 1,2,3-наклоны направо  
 4-и.п.  
 5,6,7-наклоны налево  
 8-и.п.  
 4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
 1,2-присед  
 3-4-и.п.  
 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки  
 1-присед  
 2-и.п.  
 3-присед  
 4-и.п.  
 6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера  
 1,2,3,4-наклоны  
 7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены  
 1-4-поворот на 360 в одну сторону  
 5-8-в другую сторону  
 8. И.п. – взять партнера за ноги  
 1-4-ходьба на руках вправо  
 5-8-и.п.  
 Следующие 8 счетов – влево

## **2.Обучение технике игры в настольный теннис**

Обучение способам удержания ракетки: вертикальному и горизонтальному  
 Игра 1x1 до 11 очков круговым способом

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 98 «Настольный теннис. Техника передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки»**

**Цель: Обучение настольному теннису.**

### ***Задачи:***

1. Популяризация настольного тенниса

2. Обучение технике игры в настольный теннис.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

## **2.Обучение технике игры в настольный теннис**

Обучение способам перемещения: бесшажный, шаги, прыжки, рывки

Игра 1х1 до 11 очков круговым способом

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 99 «Настольный теннис. Обучение тактическим приемам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча»**

**Цель: Обучение настольному теннису.**

**Задачи:**

## 1. Популяризация настольного тенниса

### 2. Обучение технике игры в настольный теннис.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### 1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

### 2. Обучение технике игры в настольный теннис

Обучение тактическим приемам

Игра 1x1 до 11 очков круговым способом

#### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 100 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

**Цель:** Обучение методике составления и проведения самостоятельных занятий.

**Задачи:**

1. *Обучение методике проведения самостоятельных занятий.*

*Время, отведенное на работу:* 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки

2. Рассказываю и показываю методику составления и проведения самостоятельных занятий.

**Критерии оценки:**

«отлично» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести не менее 2-х методик;

«хорошо» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести одну методику;

«удовлетворительно» - если обучаемые имеют представление о тематике занятия, методах самоконтроля;

«неудовлетворительно» - если обучаемые не ориентируются в тематике.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 101 «Гимнастика. Строевые упражнения»**

**Цель:** Обучение ОРУ, строевым приемам

**Задачи:**

1. *Популяризация гимнастики*

2. *Обучение ОРУ, с строевым приемам*

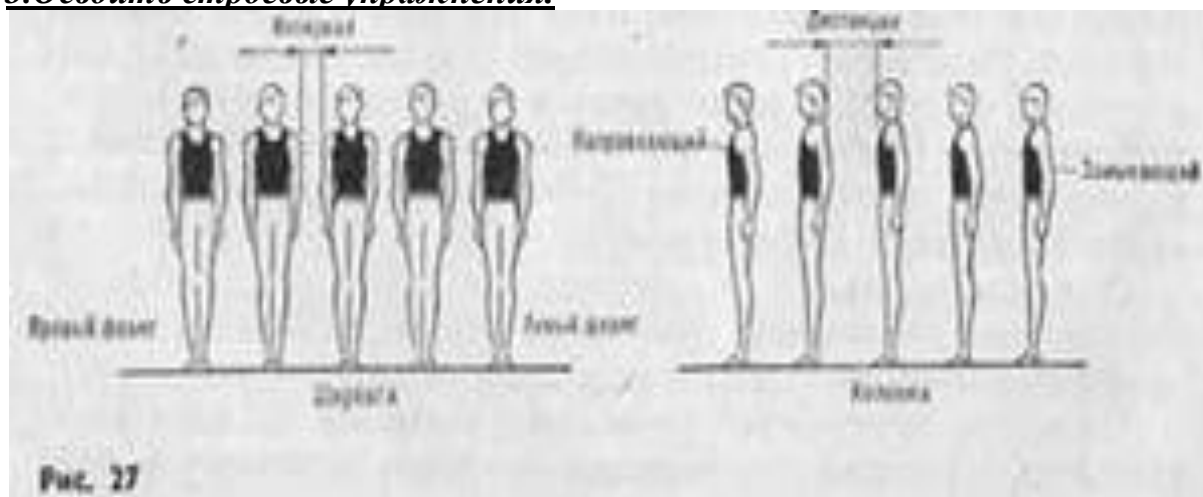
*Время, отведенное на работу:* 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1.Выполнить разминку по методу круговой тренировки

2.Выполнение ОРУ.

3.Освоить строевые упражнения.



**Основные понятия о строевых положениях:**

**СТРОЙ** – строго определенное размещение учеников в гимнастическом зале или на площадке для их совместных действий.

**ШЕРЕНГА** - строй, в котором ученики стоят на одной линии один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Если одна шеренга стоит в затылок другой шеренге на

расстоянии одного шага (вытянутой руки), то такой строй называется двухшереножным. При поворотах кругом номера шеренг не меняются.

**РЯД** – два ученика стоящие в двухшереножном строю в затылок друг другу.

**КОЛОННА**- строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т. д. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. В противном случае уже многошереножный строй.

**ИНТЕРВАЛ** – расстояние между учащимися по фронту. (Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг с права.)

**ДИСТАНЦИЯ** – расстояние между учащимися в глубину.

**ФЛАНГ** – правая и левая оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

**НАПРАВЛЯЮЩИЙ** – ученик (или несколько учеников), находящийся во главе строя.

**ЗАМЫКАЮЩИЙ** – ученик (ученики), находящиеся в конце походного строя. При повороте строя кругом соответственно

Меняются и направляющие и замыкающие.

**КОМАНДА** – распоряжение, выраженное в установленном порядке словами или условными знаками. Изменять порядок произношения слов той или другой команды нельзя. Команда делится на две части; предварительную и исполнительную; например; «Шагом – марш» Если в команде нет такого деления, то предварительную её часть заменяет указание, к кому данная команда относится. Например «Класс – стой!» В некоторых случаях предварительная команда может отсутствовать. Между предварительной и исполнительной частями должен быть промежуток не менее двух секунд, для того чтобы учащиеся имели возможность сосредоточиться и подготовиться к правильному ее исполнению.

**3.Выполнение команд:** «Равняйся», «Налево – равняйся!», «На середину – равняйся!», «Вольно», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!».

Командой «Смирно!» во время урока злоупотреблять не следует. Она необходима в основном при отдаче рапорта, прощании с классом. В остальных случаях (при перестроениях, проведении общеразвивающих упражнений и пр.) надо приучить, занимающихся принимать требуемое положение при любой предварительной команде.

**3.Расчет группы; команды;**

а) «По порядку - рассчитайсь!»;

б) « На первый и второй – рассчитайсь!»;

в) «По три (четыре, пять) – рассчитайсь!»;

г) расчет может быть произведен по заданию, например: «На девять, шесть, три, на месте – рассчитайсь!» (для размыкания уступами).

4. Повороты на месте; команды :« Налево!», «Направо!», «Кру - гом!», «Пол- оборота налево!», «Пол-оборота направо!»

5. Перестроение из одной шеренги в две: «В две шеренги-стройся!» и обратно: «В одну шеренгу - стройся!»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два: «В колонну по два - стройся!» и обратно: «В колонну по одному – стройся!»

В этих перестроениях, производимых после расчета « на первый и второй», вторые номера должны запомнить, что их места остаются всегда постоянными – сзади или справа от первых номеров. В первом случае они по команде делают шаг левой назад, правой в сторону и приставляют левую ногу. Во втором случае – шаг правой в сторону, левой вперед и приставляют правую ногу.

б. Начало и прекращение движения; команды:

а) «Шагом – марш!» В тех случаях, когда используются разновидности ходьбы (бега, прыжков) или изменяется способ передвижения, то в предварительной команде это указывается: «Строевым – марш!», «Обычным шагом - марш!», «На месте шагом (бегом) – марш!» и т.д.;

б) «Два (три и т.д.) шага вперед (назад) шагом – марш!»;

в) «Направляющий – на месте!» - команда подается в тех случаях, когда требуется сомкнуть группу на обычную дистанцию (в один шаг);  
г) «Класс – стой!»

Необходимо приучить занимающихся по команде «Стой» останавливаться там, где их застала команда, так как учителю иногда требуется остановить класс в разомкнутом строю, а ученики всегда стремятся сомкнуться, подойти к впереди стоящим товарищам.

7. Движение вдоль границ зала (площадки); команда: «Налево (направо) вдоль границ зала шагом – марш!»

Движение к отдельным точкам зала; команды: «К центру – марш!», «К левому нижнему углу – марш!», «К верхней середине – марш!» и т.д. По команде «Марш!» направляющий должен двигаться указанной точке кратчайшим путем и, дойдя до нее, обозначить шаг (бег) на месте в ожидании следующей команды. Необходимо предварительно напомнить ученикам наименование частей, линий и точек зала (площадки). Умение ориентироваться на гимнастической площадке требует систематической проверки.

8. Движение противходом; команда: «Противходом налево (направо) – марш!» Направляющий, делая захождение в указанную сторону, начинает движение вдоль колонны, сохраняя интервал в один шаг.

9. Движение змейкой; команда: «Противходом налево (направо)- марш!» и затем, когда сделан виток нужного размера, подается команда: «Змейкой – марш!», витки такого же размера повторяются до следующей команды. Змейка выполняется в поперечном, продольном или косом направлениях и может быть любого размера.

10. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и по четыре дроблением и сведением; команды: «Налево и направо вдоль границ зала по одному – марш!», «Через центр по два – марш!» и т.д.

Обратное перестроение из колонны по четыре, а затем по два в колонну по одному разведением и слиянием; команды: «Налево и направо вдоль границ зала по два – марш!», «Через центр по два – марш!» и т.д.

При изучении этих порядковых упражнений целесообразно останавливать класс в момент их исполнения, чтобы фиксировать внимание учащихся на основных элементах изучаемых упражнений.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 102 «Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении»**

***Цель:*** Обучение гимнастике

***Задачи:***

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике ОРУ

***Время, отведенное на работу:*** 1 ч.

***Алгоритм выполнения:***

**1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение ОРУ, упражнений в движении**

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 103 «Техника упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д.»**

**Цель:** Обучение гимнастике

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений с гимнастическими снарядами

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение упражнений с мячами, гимнастическими снарядами**

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 104 «Техника упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах»**

**Цель:** Обучение гимнастике

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений с гимнастической скамейкой; стенке; снарядах

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах**

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 105 «Техника эстафет с использованием**

## **гимнастического инвентаря и снарядов»**

**Цель:** Обучение технике игр и эстафет

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики
2. Обучение технике игр

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение игр и эстафет**

1. “Пролезь через мост”.

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.

2. “Повтори за мной”.

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот., кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

3. “Придумай упражнение”.

Дается заданное количество элементов (например: 4,6,8). Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды, или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

4. “Кувырок через обруч”.

На расстоянии 10м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперед, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

5. “Силачи”.

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперед. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

6. “Переправа”.

На расстоянии 10м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезает через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

7. “Эстафета с гимнастическими скамейками”.



На расстоянии в 10м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

8. “Кувырки с мячом в руках”.

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

9. “Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне”.

Участие принимает один игрок (капитан). Необходимо придумать комбинацию из заданного количества элементов (6-8). Можно выполнять шаги, прыжки, повороты, танцевальные движения, равновесие на одной ноге, наскок на бревно, сед углом, соскок. Выигрывает тот игрок, который покажет более интересную комбинацию и допустит меньше ошибок.

10. “Кувырки в парах”.

Задание, как и в 8 эстафете, только вместо мячей двое игроков в команде выполняют кувырки вдвоём, взявшись за руки.

11. “Переправа над пропастью”.

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

12. “Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)”.

а) первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев;

б) второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками скользит по жерди до конца;

в) третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу);

г) четвёртый участник получив эстафету выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях);

д) пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе;

е) шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд);

ж) седьмой участник выполняет ходьбу в положении “моста”;

з) восьмой участник выполняет перевороты боком.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 106 «Техника эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов»**

**Цель:** Обучение технике игр и эстафет

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике игр

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

## **Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

### **2. Выполнение игр и эстафет**

#### **1. “Пролезь через мост”.**

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.

#### **2. “Повтори за мной”.**

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот., кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

#### **3. “Придумай упражнение”.**

Дается заданное количество элементов (например: 4,6,8). Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды, или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

#### **4. “Кувырок через обруч”.**

На расстоянии 10м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперед, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

#### **5. “Силачи”.**

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперед. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

#### **6. “Переправа”.**

На расстоянии 10м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезает через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

#### **7. “Эстафета с гимнастическими скамейками”.**

На расстоянии в 10м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

#### **8. “Кувырки с мячом в руках”.**

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

9. “Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне”.

Участие принимает один игрок (капитан). Необходимо придумать комбинацию из заданного количества элементов (6-8). Можно выполнять шаги, прыжки, повороты, танцевальные движения, равновесие на одной ноге, наскок на бревно, сед углом, соскок. Выигрывает тот игрок, который покажет более интересную комбинацию и допустит меньше ошибок.

10. “Кувырки в парах”.

Задание, как и в 8 эстафете, только вместо мячей двое игроков в команде выполняют кувырки вдвоём, взявшись за руки.

11. “Переправа над пропастью”.

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

12. “Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)”.

а) первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев;

б) второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками скользит по жерди до конца;

в) третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу);

г) четвёртый участник получив эстафету выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях);

д) пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе;

е) шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд);

ж) седьмой участник выполняет ходьбу в положении “моста”;

з) восьмой участник выполняет перевороты боком.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 107 «Техника полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов»**

**Цель:** Обучение технике игр и эстафет

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике полосы препятствий

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

**2. Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря**

“Повтори за мной”.

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут

придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот., кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

“Силачи”.

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперед. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

”Переправа над пропастью”.

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 108 «Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний»**

**Цель:** Обучение технике упражнений для профилактики профзаболеваний

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений для профилактики профзаболеваний

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение упражнений для профилактики профзаболеваний**

Одно из самых эффективных упражнений потягивающей гимнастики, взятой из животного мира - это «собачье потягивание». Далее представлены несколько упражнений из потягивающей гимнастики, которые позволяют очень быстро привести организм в рабочее состояние и развить подвижность позвоночника.

1. Исходное положение - стоя на коленях, руки упираются в пол.

Максимально согнуть спину в грудном отделе позвоночника, подбородком стараться коснуться грудной клетки, смотреть вниз. Удерживать позу на полувыдохе 5-6 с. Затем максимально прогнуться, смотреть вверх, медленно выдохнуть. Позу удерживать 5-6 с.

Повторить упражнение 6-8 раз, стремясь прогибаться как можно больше.

2. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч. Медленно прогнуть назад грудной отдел позвоночника и шею, поднимая голову и плечи и одновременно выпрямляя руки, сделать вдох. Позу удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдохнуть.

Повторить упражнение 4-5 раз.

3. Исходное положение - сесть на пятки, медленно вдохнуть. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Не изменяя положения, потянуться руками по полу вперед. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, расслабиться и отдохнуть.

Повторить упражнение 3-4 раза. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцово\_поясничный отдел позвоночника. Упражнение рекомендуется для снятия болей.

Для профилактики и лечения заболеваний, связанных со стрессом также существует лечебная гимнастика.

Установлено, что под воздействием физических упражнений в организме выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль, улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают человека от проблем, которые стали причиной напряжения. Постарайтесь ежедневно совершать прогулки, подниматься по лестнице, а по вечерам делать расслабляющие упражнения.

#### **Упражнения на расслабление.**

Исходное положение: стоя, руки расслаблены:

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.
2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.
3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.
4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.
5. Попеременно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.
6. То же, но поднимаясь на носки

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены

7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.
8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.
9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.
10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.
13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).
14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживать за стул.

#### **Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни можно предложить комплекс упражнений - «Бодрость за минуту»:**

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук - 5 сек.
2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх - вниз - 5 сек.
3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, - 5 сек.
4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.
5. Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа (там, где начинается позвоночник), нажмите на нее и, сосчитав до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
6. Массаж рефлекторных зон стоп.

После выполнения всех этих упражнений можно почувствовать, что по телу разливается приятная теплота.

С помощью специально направленных упражнений снимаются неблагоприятные последствия малоподвижного, тяжелого физического, монотонного труда, работы в вынужденной неудобной позе, с повышенной нервно-эмоциональной напряженностью, в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях (табл.11.1).

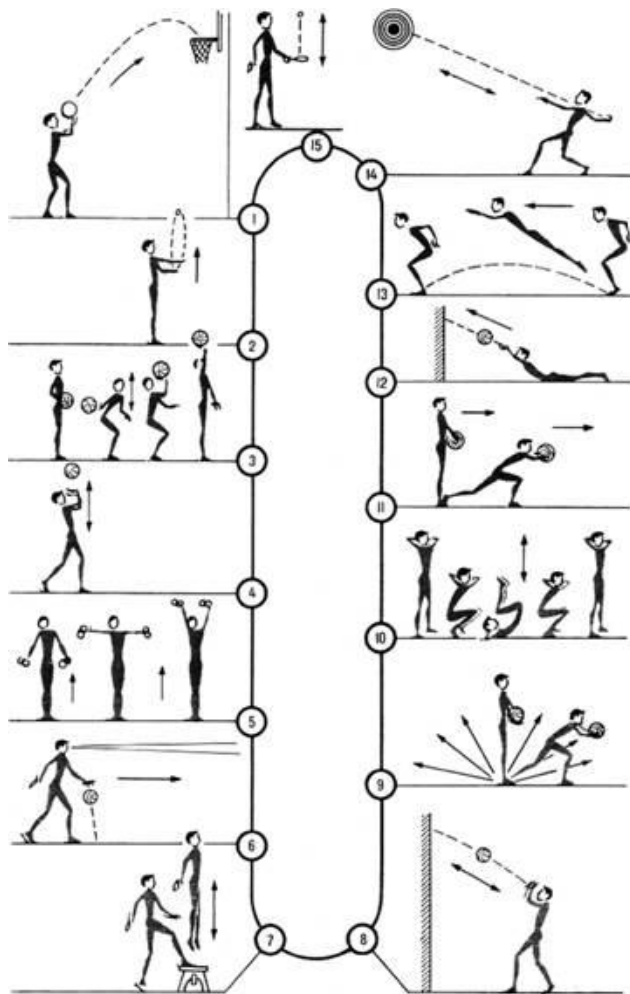


Рис. 11.3. Комплекс специальных физических упражнений для работников интеллектуального вида труда

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 109 «Техника прыжков через козла»**

**Цель:** Обучение технике прыжков через козла

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики
2. Обучение технике прыжков через козла

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки

2.Контроль: Зачетная комбинация - опорный прыжок (юноши, девушки)

1. Прыжок «Согнув ноги» через козла в ширину (высота козла: юн. – 110 – 115 см.; дев. – 105 - 110)

### Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» мальчики:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

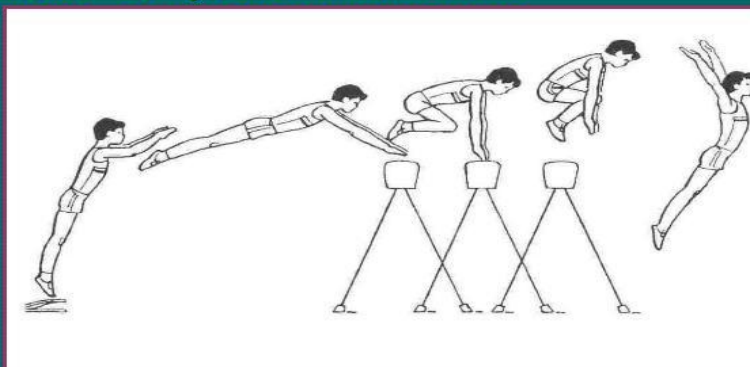
-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

- приземление



2. Прыжок «Ноги врозь» через козла в ширину (высота козла: 110 см.)

### Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

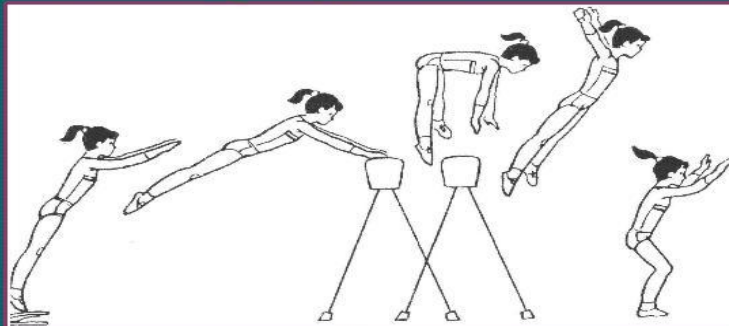
-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление



3. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, через коня в ширину (высота коня: дев. – 110 см.)

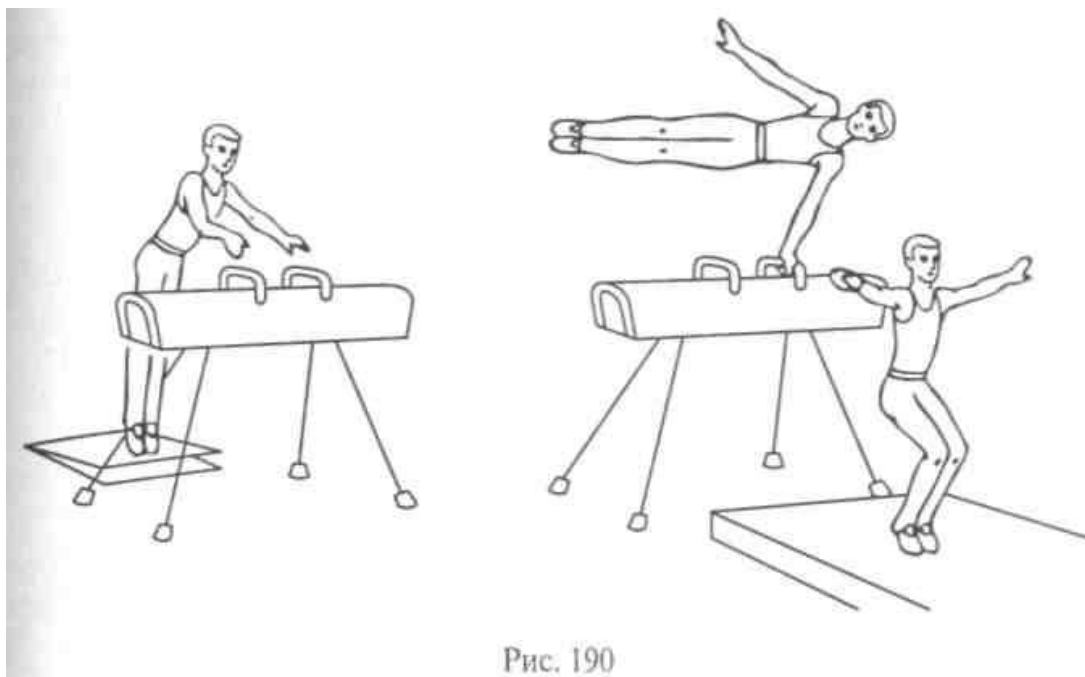


Рис. 190

4. Прыжок через «коня» с косого разбега, с опорой руками и углом вперед

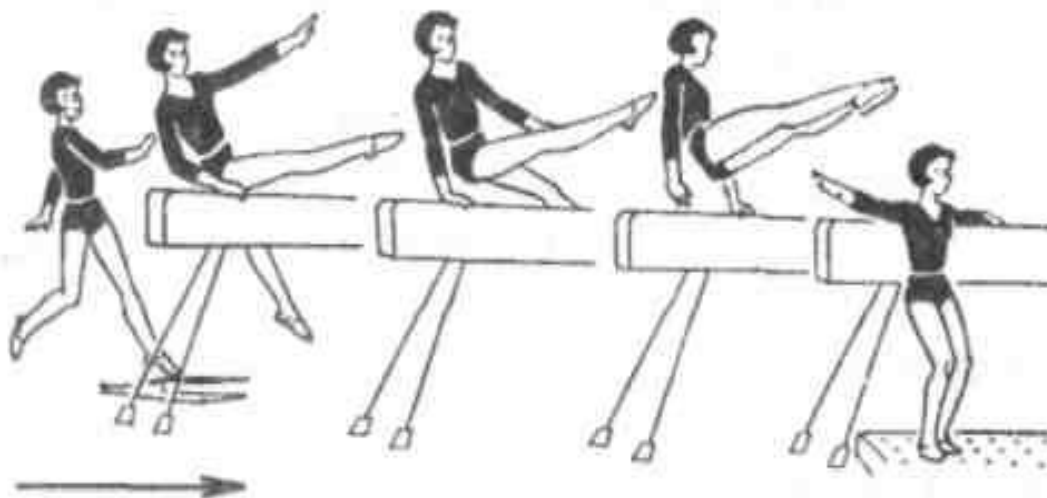


Рис. 114

**Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 110 «Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке»**

**Цель:** Обучение технике комбинаций упражнений на гимнастической стенке.

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений у гимнастической стенки



*Время, отведенное на работу: 1 ч.*

## **Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

#### **2. Висы и упоры**

Упражнений на турнике достаточно много. Начинать знакомство с этим гимнастическим снарядом нужно с освоения висов и упоров.

#### **Вис**

Самым простым упражнением считается вис. С него — в любом возрасте — начинается освоение турника.

Сначала нужно научиться висеть, полностью расслабив все тело, выпрямив руки в локтях и «провалившись» в плечах. О том, что вы всё делаете правильно, сигнализирует тянущее ощущение в области поясницы и плеч. Цель упражнения проста — научиться расслабляться. Этот вис успокаивает и расслабляет после тренировки. Мы ведь часто суетимся, спешим, а такой вис — своеобразная йоговская «поза усопшего» — и расслабляет мышцы, и помогает расслабиться внутренне.

После этого нужно освоить вис, который является стартовой позицией в силовых упражнениях, выполняемых из положения виса. Руки выпрямлены в локтях, поясница чуть напряжена, то есть в тонусе. В плечах не «проваливаться»! Нужно, не сгибая рук, приподнять тело вверх. Этот подъем невелик, всего 2—3 сантиметра, но он убережет от травм во время выполнения силовых упражнений. Чтобы его быстрее освоить, надо потренироваться.

· Далее идут различные силовые висы и перемещения в виси. Должен сразу оговориться: очень многие игнорируют упражнения, направленные на освоение виса и упора, стараясь как можно скорее перейти к силовым перемещениям — подтягиваниям, подъемам силой и прочим упражнениям такого рода. Это ошибка. Среди простейших упражнений есть и такие, которые оказывают большую нагрузку на организм, на мышцы, поэтому выполнять их можно только после серьезной подготовки.

Для начала — несколько слов о **ширине хвата** во время виса. Хват может быть узким — когда ладони соприкасаются или расположены близко друг к другу; средним — ладони на ширине плеч и широким — ладони шире плеч. А теперь о том, как должны быть расположены кисти рук относительно друг друга. Хват может быть прямым (ладони развернуть от себя), обратным (ладони повернуть к себе) и разным (одну ладонь развернуть от себя, другую — повернуть к себе).

· Из виса узким прямым хватом маленькими «шажками» предельно развести руки в стороны в вис широким хватом, затем свести их вместе. Повторить несколько раз подряд. Не «проваливаться» в плечах.

· Из виса на двух руках перейти в вис на одной руке. Лучше обратным хватом, то есть висеть нужно так, чтобы можно было видеть не тыльную сторону рабочей руки, а ее ладонь. Не раскручиваться, стараясь удержать равновесие силой мышц плечевого пояса. В плечах не «проваливаться».

· Вис боком на двух руках. Передвижения в виси боком. Ноги висят расслабленно, в коленях не сгибаются и не «шагают» по воздуху в такт движению рук. Перемещаться можно лицом вперед (рис. 1) и спиной вперед. Этот вис выполняется либо глубоким хватом, когда захват осуществляется не только пальцами, но и ладонной частью кисти, либо только пальцами. Можно передвигаться двумя способами: «скрестным» шагом и «подшагиванием». В первом случае, каждый последующий перехват осуществляется через опорную руку, так сказать, внахлест. Спереди поочередно оказывается то левая, то правая рука. Во втором случае спереди — от начала и до конца — остается одна рука, а другая притягивается к ней во время движения.

То же упражнение можно выполнять, сгибая руки в локтях до прямого угла. Это очень действенное силовое упражнение. Стержень турника касается плеча. Передвигаться, как и в предыдущем упражнении, можно двумя способами. Усложнение: упражнение можно выполнить, держа ноги в положении «угол». Но такой вариант достаточно сложен. Это упражнение

можно выполнять не только на турнике, но и на «рукоходе». Темп также можно менять, хотя предпочтительнее все-таки медленный — силовой.

· В висе средним прямым хватом прогнуться, отвести голову назад и прижать ее к верхней части лопаток (рис. 2). Сохранять положение, не задерживая дыхания, несколько секунд. Опуститься в вис, повторить. Выполнять упражнение можно динамично, то есть без задержек несколько раз подряд. Не спешить. На одно повторение должно уходить 4—5 секунд.

· В висе во время выдоха поднести колени к груди. Подбородок при этом тянуть к коленям. Упражнение отлично тянет и одновременно разгружает спину. Незаменимо после работы в огороде, на делянке, после долгой ходьбы, после трудного дня, во время путешествий на велосипеде. Повторять это упражнение нужно несколько раз подряд, пока мышцы не утомятся.

### **Упор**

Следующее положение — упор. Это упражнение сложнее, чем вис. За стержень турника нужно держаться крепко, глубоким хватом. Руки выпрямлены в локтях, в плечах не «проваливаться», стараясь приподнять голову над плечами. Для того чтобы силовое упражнение с выходом в упор приносило максимальный эффект, нужно учиться, находясь в упоре, не касаться стержня никакими частями тела, кроме кистей рук.

Осваивать упор лучше на низком турнике. Стержень должен быть укреплен на уровне плеч. Выходить в упор нужно толчком ног из полуприседа: толчок — упор. Упор — руки выпрямлены. Снова вниз и снова толчком — в упор. Постепенно увеличивать количество повторений.

· Упор, согнув руки. Нагрузка здесь высока. Нужно не только удержать тело в упоре, но и сохранить равновесие. Выходить в это положение нужно, медленно опускаясь из упора. Не забывать о равномерном дыхании.

После того как два этих упражнения будут хорошо освоены, можно их соединить — толчком выйти в упор, медленно опуститься в упор, согнув руки, задержаться в этом положении на 2—3 секунды и выйти в вис стоя. Повторить.

· Следующее упражнение — полу-упор, когда локоть одной руки смотрит вверх, а локоть другой руки — вниз (как при выполнении подъема силой). Это сложное статическое силовое упражнение. Предназначено для укрепления связок и отработки равновесия. Из этого положения нужно учиться выходить в упор на выпрямленные руки, а также из упора переходить в положение полу-упора.

· И наконец, упор на одной руке. Находясь в положении полу-пора, осторожно опустить неопорную руку вниз, развернув ее ладонью наружу, и удержать это положение в течение нескольких секунд. Дыхание не задерживать. Поменять руку. Когда это упражнение будет освоено, его можно усовершенствовать. Из полуупора чуть приподняться вверх и поменять опорную руку. Это не отжимание, а смена положений рук в полуупора.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 111 «Комбинации упражнений на гимнастических снарядах»**

**Цель:** Обучение комбинациям упражнений на гимнастических снарядах

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение комплексов упражнений**

1. Акробатические упражнения (на гимнастических матах). Перед началом выполнения основных упражнений разминка: – Сед на пятках , лицо вниз к полу и закрыть руками, затем быстро поднять руки вверх; встать на колени, наклониться вперёд, руками опереться о пол, кисти внутрь – сед на пятках, касаясь грудью и носом пола, перемещаться вперёд до конца мата прогнувшись и обратно, и.п..Кувырок: Техника исполнения. Подойти к мату; согнув колени, наклонить туловище вперед, ладони положить на край мата. Пальцы должны быть направлены вперед; подбородок прижат к груди. Затем согнуть локти и, слегка оттолкнувшись ногами, переворачиваться через голову – последовательно положить на мат затылок, шею, лопатки, поясницу. Если тело будет согнуто, получится мягкий перекат.

2. Учить лазанию по гимнастической стенке ( вариант ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения этого комплекса окажут положительное воздействие на здоровье всех категорий занимающихся. Эти упражнения, желательно, также использовать в качестве разминочных, перед упражнениями других комплексов.

– Исходное положение (и.п.): Повиснув на шведской стенке лицом к залу, руки на ширине плеч, пятки ног тянуть к полу, носки вверх, при этом одновременно подбородок притягивается к груди, висеть 20-40 сек.

– Лазанье в смешанном висяе и упоре на гимнастической стенке:

- лазанье вверх, вниз, (по каждой перекладине) ,передвижение в стороны с поочерёдным перехватом руками и переступанием ногами;
- передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехватами (со страховкой);
- лазанье спиной к стенке.

3. Развитие ловкости (подвижные игры). Эстафета или «Полицейские гонки»

– (одновременно 2 команды) ведение мяча, попадая в разложенные обручи.

– бег со скакалкой до мата, кувырок, возвращение назад бегом.

– (команды выстроены в одну шеренгу) Добежать с мячом до шведской стенки, положить мяч как можно выше, слезть, не пропуская перекладин (учитель страхует, учитывает не соревновательный момент, а чёткость выполнения задания. За правильное выполнение 3 балла, за потерю мяча минус бал, за соскок со стенки минус 3 бала)

***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 112 «Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение»**

**Цель:** Обучение вольным упражнениям

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнениям под музыкальное сопровождение

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

## **2. Выполнение комплексов упражнений под музыкальное сопровождение**

1. Акробатические упражнения (на гимнастических матах). Перед началом выполнения основных упражнений разминка: – Сед на пятках, лицо вниз к полу и закрыть руками, затем быстро поднять руки вверх; встать на колени, наклониться вперёд, руками опереться о пол, кисти внутрь – сед на пятках, касаясь грудью и носом пола, перемещаться вперёд до конца мата прогнувшись и обратно, и.п. Кувырок: Техника исполнения. Подойти к мату; согнув колени, наклонить туловище вперед, ладони положить на край мата. Пальцы должны быть направлены вперед; подбородок прижат к груди. Затем согнуть локти и, слегка оттолкнувшись ногами, переворачиваться через голову – последовательно положить на мат затылок, шею, лопатки, поясницу. Если тело будет согнуто, получится мягкий перекат.

2. Учить лазанию по гимнастической стенке ( вариант ходьба по рейке гимнастической скамейки). Упражнения этого комплекса окажут положительное воздействие на здоровье всех категорий занимающихся. Эти упражнения, желательно, также использовать в качестве разминочных, перед упражнениями других комплексов.

– Исходное положение (и.п.): Повиснув на шведской стенке лицом к залу, руки на ширине плеч, пятки ног тянуть к полу, носки вверх, при этом одновременно подбородок притягивается к груди, висеть 20-40 сек.

– Лазанье в смешанном висе и упоре на гимнастической стенке:

- лазанье вверх, вниз, (по каждой перекладине), передвижение в стороны с поочерёдным перехватом руками и переступанием ногами;
- передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехватами (со страховкой);
- лазанье спиной к стенке.

3. Развитие ловкости (подвижные игры). Эстафета или «Полицейские гонки»

– (одновременно 2 команды) ведение мяча, попадая в разложенные обручи.

– бег со скакалкой до мата, кувырок, возвращение назад бегом.

– (команды выстроены в одну шеренгу) Добежать с мячом до шведской стенки, положить мяч как можно выше, слезть, не пропуская перекладин (учитель страхует, учитывает не соревновательный момент, а чёткость выполнения задания. За правильное выполнение 3 балла, за потерю мяча минус бал, за соскок со стенки минус 3 бала)

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 113 «Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенке»**

**Цель:** Обучение технике комбинаций упражнений на гимнастической стенке.

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений у гимнастической стенки

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

**2. Висы и упоры**

Упражнений на турнике достаточно много. Начинать знакомство с этим гимнастическим снарядом нужно с освоения висов и упоров.

**Вис**

Самым простым упражнением считается вис. С него — в любом возрасте — начинается освоение турника.

Сначала нужно научиться висеть, полностью расслабив все тело, выпрямив руки в локтях и «провалившись» в плечах. О том, что вы всё делаете правильно, сигнализирует тянущее ощущение в области поясницы и плеч. Цель упражнения проста — научиться расслабляться. Этот вис успокаивает и расслабляет после тренировки. Мы ведь часто суетимся, спешим, а такой вис — своеобразная йоговская «поза усопшего» — и расслабляет мышцы, и помогает расслабиться внутренне.

После этого нужно освоить вис, который является стартовой позицией в силовых упражнениях, выполняемых из положения виса. Руки выпрямлены в локтях, поясница чуть напряжена, то есть в тонусе. В плечах не «проваливаться»! Нужно, не сгибая рук, приподнять тело вверх. Этот подъем невелик, всего 2—3 сантиметра, но он уберезет от травм во время выполнения силовых упражнений. Чтобы его быстрее освоить, надо потренироваться.

· Далее идут различные силовые висы и перемещения в виси. Должен сразу оговориться: очень многие игнорируют упражнения, направленные на освоение виса и упора, стараясь как можно скорее перейти к силовым перемещениям — подтягиваниям, подъемам силой и прочим упражнениям такого рода. Это ошибка. Среди простейших упражнений есть и такие, которые оказывают большую нагрузку на организм, на мышцы, поэтому выполнять их можно только после серьезной подготовки.

Для начала — несколько слов о **ширине хвата** во время виса. Хват может быть узким — когда ладони соприкасаются или расположены близко друг к другу; средним — ладони на ширине плеч и широким — ладони шире плеч. А теперь о том, как должны быть расположены кисти рук относительно друг друга. Хват может быть прямым (ладони развернуть от себя), обратным (ладони повернуть к себе) и разным (одну ладонь развернуть от себя, другую — повернуть к себе).

· Из виса узким прямым хватом маленькими «шажками» предельно развести руки в стороны в вис широким хватом, затем свести их вместе. Повторить несколько раз подряд. Не «проваливаться» в плечах.

· Из виса на двух руках перейти в вис на одной руке. Лучше обратным хватом, то есть висеть нужно так, чтобы можно было видеть не тыльную сторону рабочей руки, а ее ладонь. Не раскручиваться, стараясь удержать равновесие силой мышц плечевого пояса. В плечах не «проваливаться».

· Вис боком на двух руках. Передвижения в виси боком. Ноги висят расслабленно, в коленях не сгибаются и не «шагают» по воздуху в такт движению рук. Перемещаться можно лицом вперед (рис. 1) и спиной вперед. Этот вис выполняется либо глубоким хватом, когда захват осуществляется не только пальцами, но и ладонной частью кисти, либо только пальцами. Можно передвигаться двумя способами: «скрестным» шагом и «подшагиванием». В первом случае, каждый последующий перехват осуществляется через опорную руку, так сказать, внахлест. Спереди поочередно оказывается то левая, то правая рука. Во втором случае спереди — от начала и до конца — остается одна рука, а другая притягивается к ней во время движения.

То же упражнение можно выполнять, сгибая руки в локтях до прямого угла. Это очень действенное силовое упражнение. Стержень турника касается плеча. Передвигаться, как и в предыдущем упражнении, можно двумя способами. Усложнение: упражнение можно выполнить, держа ноги в положении «угол». Но такой вариант достаточно сложен. Это упражнение можно выполнять не только на турнике, но и на «рукоходе». Темп также можно менять, хотя предпочтительнее все-таки медленный — силовой.

· В виси средним прямым хватом прогнуться, отвести голову назад и прижать ее к верхней части лопаток (рис. 2). Сохранять положение, не задерживая дыхания, несколько секунд. Опуститься в вис, повторить. Выполнять упражнение можно динамично, то есть без задержек несколько раз подряд. Не спешить. На одно повторение должно уходить 4—5 секунд.

· В виси во время выдоха поднести колени к груди. Подбородок при этом тянуть к коленям. Упражнение отлично тянет и одновременно разгружает спину. Незаменимо после работы в

огороде, на делянке, после долгой ходьбы, после трудного дня, во время путешествий на велосипеде. Повторять это упражнение нужно несколько раз подряд, пока мышцы не утомятся.

### **Упор**

Следующее положение — упор. Это упражнение сложнее, чем вис. За стержень турника нужно держаться крепко, глубоким хватом. Руки выпрямлены в локтях, в плечах не «проваливаться», стараясь приподнять голову над плечами. Для того чтобы силовое упражнение с выходом в упор приносило максимальный эффект, нужно учиться, находясь в упоре, не касаться стержня никакими частями тела, кроме кистей рук.

Осваивать упор лучше на низком турнике. Стержень должен быть укреплен на уровне плеч. Выходить в упор нужно толчком ног из полуприседа: толчок — упор. Упор — руки выпрямлены. Снова вниз и снова толчком — в упор. Постепенно увеличивать количество повторений.

· Упор, согнув руки. Нагрузка здесь высока. Нужно не только удержать тело в упоре, но и сохранить равновесие. Выходить в это положение нужно, медленно опускаясь из упора. Не забывать о равномерном дыхании.

После того как два этих упражнения будут хорошо освоены, можно их соединить — толчком выйти в упор, медленно опуститься в упор, согнув руки, задержаться в этом положении на 2—3 секунды и выйти в вис стоя. Повторить.

· Следующее упражнение — полу-упор, когда локоть одной руки смотрит вверх, а локоть другой руки — вниз (как при выполнении подъема силой). Это сложное статическое силовое упражнение. Предназначено для укрепления связок и отработки равновесия. Из этого положения нужно учиться выходить в упор на выпрямленные руки, а также из упора переходить в положение полу-упора.

· И наконец, упор на одной руке. Находясь в положении полу-пора, осторожно опустить опорную руку вниз, развернув ее ладонью наружу, и удержать это положение в течение нескольких секунд. Дыхание не задерживать. Поменять руку. Когда это упражнение будет освоено, его можно усовершенствовать. Из полуупора чуть приподняться вверх и поменять опорную руку. Это не отжимание, а смена положений рук в полуупора.

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 114 «Техника гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами»**

**Цель:** Обучение технике гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами снарядах

### **Задачи:**

1. Популяризация гимнастики
2. Обучение технике гимнастических упражнений

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

#### **2. Выполнение упражнений:**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и

приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами.

*Упражнения для ног.* Стоя -- различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30--60 м.

*Упражнения для рук, туловища и ног.* В положении сидя, лежа -- различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и опираясь ладонями -- попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

*С короткой скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*С длинной скакалкой.* Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

*С гимнастической палкой.* Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

*Упражнения с теннисным мячом.* Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

*Упражнения с набивным мячом* (вес мяча для мужчин -- 3--5 кг, для женщин -- 2--3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 115 «Техника упражнений на развитие гибкости суставов»**

**Цель:** Обучение технике упражнений на развитие гибкости суставов

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике упражнений на развитие гибкости суставов

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

**2. Выполнение упражнений:**

- Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.
- Делаем круговые движения кистями вперед и назад.
- Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.
- Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.
- Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.
- Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.
- Берем в руки гимнастическую палку (можно скакалку или полотенце, главное, чтобы расстояние между руками было шире плеч). Поднимаем руки с палкой вверх и выкручиваем плечевые суставы назад, возвращаемся в исходное положение. Со временем можно уменьшать расстояние между руками.
- Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.
- Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараясь при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.
- Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.
- Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.
- Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.
- Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.
- Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге.
- Опускаем ногу на край стола или на спинку стула и тянемся сначала к поднятой ноге, затем к опорной. Ноги держим прямыми.
- Правым боком становимся к опоре (к стулу) и держимся за него. Теперь совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз, увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.
- Становимся лицом к спинке стула, подоконнику или кровати и опираемся руками. Осуществляем пружинящие наклоны вперед (спина прогнута, а руки прямые).
- Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.
  - Садимся в позу лотоса или по-турецки и наклоняемся вперед, стараясь спину не закруглять.
- Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.
- Лежа на спине, поднимаем ногу вверх и захватываем ее руками. Теперь плавно притягиваем прямую ногу к себе.
- Лежа на животе, фиксируем на 30 секунд туловище, опираясь руками о пол и максимально прогибаясь в грудном отделе позвоночника.



- Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину.
- Теперь делаем то же упражнение, только стоя на коленях: беремся за лодыжки и прогибаем спину на полминуты.
- Становимся на колени, теперь садимся слева от ног, руки для баланса поворачиваем вправо, затем проделываем все наоборот, садясь справа от стоп.
- Заводим руки за спину – одну сверху, другую снизу, и сцепляем их в замок. Меняем руки. Стремимся сцепить руки как можно лучше – не только пальцами, но и ладонями.
- Руки на талии, ноги вместе. Прodelываем глубокие приседания, не отрывая пятки от пола.
- Становимся на «мостик» на 30 секунд, постепенно добиваясь прямых рук и ног.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 116 «Техника упражнений на развитие подвижности суставов»**

**Цель:** Обучение технике упражнений на развитие подвижности суставов

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики
2. Обучение технике упражнений на развитие подвижности суставов

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

### **2. Выполнение упражнений:**

- Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.
- Делаем круговые движения кистями вперед и назад.
- Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.
- Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.
- Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.
- Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.
- Берем в руки гимнастическую палку (можно скакалку или полотенце, главное, чтобы расстояние между руками было шире плеч). Поднимаем руки с палкой вверх и выкручиваем плечевые суставы назад, возвращаемся в исходное положение. Со временем можно уменьшать расстояние между руками.
- Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.
- Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараясь при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.
- Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.
- Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.
- Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.

- Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.
- Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге.
- Опускаем ногу на край стола или на спинку стула и тянемся сначала к поднятой ноге, затем к опорной. Ноги держим прямыми.
- Правым боком становимся к опоре (к стулу) и держимся за него. Теперь совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз, увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.
- Становимся лицом к спинке стула, подоконнику или кровати и опираемся руками. Осуществляем пружинящие наклоны вперед (спина прогнута, а руки прямые).
- Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.
  - Садимся в позу лотоса или по-турецки и наклоняемся вперед, стараясь спину не закруглять.
- Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.
- Лежа на спине, поднимаем ногу вверх и захватываем ее руками. Теперь плавно притягиваем прямую ногу к себе.
- Лежа на животе, фиксируем на 30 секунд туловище, опираясь руками о пол и максимально прогибаясь в грудном отделе позвоночника.
- Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину.
- Теперь делаем то же упражнение, только стоя на коленях: беремся за лодыжки и прогибаем спину на полминуты.
- Становимся на колени, теперь садимся слева от ног, руки для баланса поворачиваем вправо, затем проделываем все наоборот, садясь справа от стоп.
- Заводим руки за спину – одну сверху, другую снизу, и сцепляем их в замок. Меняем руки. Стремимся сцепить руки как можно лучше – не только пальцами, но и ладонями.
- Руки на талии, ноги вместе. Прodelываем глубокие приседания, не отрывая пятки от пола.
- Становимся на «мостик» на 30 секунд, постепенно добиваясь прямых рук и ног.

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 117 «Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером»**

**Цель:** Обучение ОРУ, РУ в паре с партнером

**Задачи:**

1. Популяризация гимнастики
2. Обучение технике ОРУ, РУ в паре с партнером

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

## **2. Выполнение упражнений:**

I. Исходное положение. Стоя спиной друг к другу, руки внизу соединены. 1—2. Шаг левой, руки дугами к наружи вверх, прогнуться. 3—4. Исходное положение. 5—8. То же шагом правой. То же выполняя выпад.

II. Исходное положение. Стоя в затылок друг друга. 1. Присед, руки на поясе. 2. Исходное положение. С сопротивлением партнера, надавливающего на плечи, поменяться ролями.

III. Исходное положение. Стойка ноги врозь, руки на плечах партнера, стоя лицом друг другу. 1—3. Пружинящие наклоны вперед, надавливая на плечи партнера и усиливая наклон. 4.

Исходное положение

IV. Исходное положение. Стоя спиной друг к другу, руки в стороны соединены. 1. Наклон влево, усиливая наклон с помощью партнера. 2. Исходное положение. 3—4. То же вправо. 5—8. Поворот на 360°, не рассоединяя рук. 9—16. То же выполняя поворот в другую сторону.

V. Исходное положение. Стойка ноги врозь, левая впереди, руки впереди соединены. 1—32. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

VI. Исходное положение. Стойка спиной друг к другу, руки вверх соединены. 1—4. Наклон вперед с партнером на спине. 5—8. Исходное положение. 9—16. То же выполняет партнер.

VII. Исходное положение. Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. 1. Мах левой в сторону. 2. Исходное положение. 3—4. То же правой.

VIII. Исходное положение. То же. 1—4. Прыжки на двух с поворотом налево на 360° с сопротивлением партнера. 5—8. То же с поворотом направо на 360°. Бег и ходьба на месте.

## **Критерии оценки:**

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 118 «Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности»**

**Цель:** Обучение методике самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

### **Задачи:**

1. Популяризация гимнастики

2. Обучение технике самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнение разминки по методу круговой тренировки**

**2.Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.**

При постоянных занятиях физическими упражнениями и спортом, при решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет грамотный самоконтроль. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности. Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10,30 и 60

мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 с, а через 1 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины. Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции. Еще более информативна ортостатическая проба. Необходимо сосчитать пульс, лежа в постели. Затем медленно встать и через 1 мин снова сосчитать пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10-12 уд/мин, значит, нагрузка вполне адекватна и организм отлично восстанавливается после тренировки. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин, значит, состояние удовлетворительное. Если же эта цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления, которое помимо чрезмерного объема тренировки может быть вызвано другими причинами (постоянное недосыпание, перенесенное заболевание и т. п.). Неудовлетворительные результаты ортостатической пробы обычно наблюдаются у людей, страдающих от гиподинамии и полностью не тренированных, а также у начинающих физкультурников. Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 15-20 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при легкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной тяжелой работе немного повышается. Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле  $ИК = Д/П$ , где Д - минимальное давление, П - пульс. У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице. Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра. Для контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания, они могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится тест носового дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный нос-ротовой тип дыхания, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить. Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» - так называемая проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете. Не менее важное значение для самоконтроля имеют и субъективные показатели состояния организма (сон, самочувствие, настроение, желание тренироваться). Крепкий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание тренироваться свидетельствуют об адекватности тренировочных нагрузок. Плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, нежелание тренироваться являются верными признаками перегрузки. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации

антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

*Определение уровня физического состояния организма (УФС).*

У тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и меньше ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артерии, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки. Объем сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объем сердца постепенно уменьшается. Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем «количества» здоровья. При массовом обследовании лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, величину МПК и уровень физического состояния можно определить при помощи 1,5-мильного теста Купера в естественных условиях тренировки. Предельная (пороговая) величина МПК для мужчин 42 мл/мин/кг, для женщин - 35 мл/мин/кг. Люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями и имеют показатели артериального давления в пределах нормы. Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т. д. На практике широко применяется индекс Брока:

$M = L - 100$  (кг) при росте 155 -165 см,

$M = L - 105$  (кг) при росте 166 -175 см,

$M = L - 110$  (кг) при росте более 175 см,

где М-нормальный вес тела.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничением в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам. Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки. Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Для оценки

физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т. д

### **Критерии оценки:**

«отлично» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести не менее 2-х методик;

«хорошо» - если обучаемые усвоили материал, могут точно воспроизвести одну методику;

«удовлетворительно» - если обучаемые имеют представление о тематике занятия, методах самоконтроля;

«неудовлетворительно» - если обучаемые не могут рассказать о методах самоконтроля, не ориентируются в тематике.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 119 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений в гиревом спорте: рывок»**

**Цель: Обучение атлетической гимнастике**

### **Задачи:**

1. *Популяризация атлетической гимнастики*

2. *Обучение технике гиревого спорта*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

#### **ОРУ в парах**

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

## **2. Освоить технику рывка гири (16 кг)**

- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если рывок (толчок) выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если рывок (толчок) выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если рывок или толчок выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если рывок или толчок не выполнены.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 120 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений в гиревом спорте: толчок»**

**Цель: Обучение атлетической гимнастике**

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики

2. Обучение технике гиревого спорта

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

## 2. Освоить технику толчка гири (16 кг)

- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если рывок (толчок) выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если рывок (толчок) выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если рывок или толчок выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если рывок или толчок не выполнены.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 121 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из тяжелой атлетики. Толчок. Толчковые тяги»**

**Цель: Обучение атлетической гимнастике**

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики

2. Обучение технике толчка

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

## 2. Освоить технику толчковых тяг из положения лежа на спине, сидя (со штангой)

- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если толчок выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если толчок выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;



- «удовлетворительно» - если толчок выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если толчок не выполнен.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 122 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из тяжелой атлетики. Рывок. Рывковая тяга»**

**Цель: Обучение атлетической гимнастике**

**Задачи:**

1. *Популяризация атлетической гимнастики*

2. *Обучение технике рывка*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

**2.Освоить технику рывков со штангой, одной, двумя гирями**

• **Критерии оценки:**

- «отлично» - если рывок выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если рывок выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если рывок выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если рывок не выполнен.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 123 «Атлетическая гимнастика. Техника**

## **упражнений из пауэрлифтинга: приседание со штангой»**

**Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

**Задачи:**

1. *Популяризация пауэрлифтинга*

2. *Обучение технике приседания со штангой*

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
  - 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
  - 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
  - 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
  - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
  - 4 – и.п.
  - 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
  - 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
  - 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
  - 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
  - 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
  - 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
  - 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
- перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

### **2.Освоить технику приседания со штангой**

- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 124 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из пауэрлифтинга: жим лежа со штангой»**

## **Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

### **Задачи:**

1. *Популяризация пауэрлифтинга*
2. *Обучение технике жима лежа со штангой*

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

#### **2. Освоить технику жима лежа со штангой**

##### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 125 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений из пауэрлифтинга: становая тяга со штангой»**

### **Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

## **Задачи:**

1. Популяризация пауэрлифтинга
2. Обучение технике жима лежа со штангой
3. Обучение технике становой тяги со штангой

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

### **2. Освоить технику становой тяги со штангой**

#### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 126 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для продольных мышц спины со штангой, гантелями, гириями»**  
**Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

## **Задачи:**

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди  
1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук  
3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь  
1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)  
4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены  
1 – присед на правой  
2 – и.п.  
3 – присед на левой  
4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
1 – присед (нужно давить на спину партнера)  
2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
1 – полноценный присед  
2 – выпрямить ноги  
3 – согнуть ноги  
4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади  
1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер  
3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены  
1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)  
перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

### **2. Освоить технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа или вися на перекладине**

### **3. Освоить технику вертикальной тяги со штангой «прокачка»**

### **4. Освоить технику гиперэкстензии**

#### **• Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

упражнений для широчайших мышц спины со штангой, гантелями, гириями»

**Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике жима штанги на горизонтальной скамье
3. Обучение технике разведения гантелей на горизонтальной скамье
4. Обучение технике тяги T-образного грифа

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

**2.Освоить технику жима штанги на горизонтальной скамье**

**3.Освоить технику разведения гантелей на горизонтальной скамье**

**4. Освоить технику тяги T-образного грифа**

**Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 128 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для двухглавой мышцы на ногах со штангой, гантелями, гириями»**

**Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для двухглавой мышцы на ногах

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
  - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
  - 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

### **2. Освоение техники упражнений для двухглавой мышцы**

Большинство упражнений на бицепс бедра задействуют также ягодичные мышцы и частично квадрицепсы, поэтому имеет смысл составить общую тренировку для ног, основанную на базовых упражнениях и дополненную изолирующими именно для двухглавой мышцы. Такой подход обеспечит правильное и равномерное развитие бедер, не смещая акцент на какую-либо их часть.

Эффективная и правильная тренировка ног – это, в идеале, силовая тренировка, поэтому подобрать хорошие упражнения для бицепса бедра в домашних условиях достаточно сложно. Многоповторные приседания или выпады без отягощений не дадут такого эффекта, как их

варианты со штангой или гантелями, а изолирующие упражнения и вовсе не доступны без специальных тренажеров.

Перед тем как приступить к проработке ног и задней части бедра, мышцы необходимо разогреть. 10-15 минут бега или ходьбы по наклонной дорожке подготовят к тренировке и исключат риск растяжения.

Базовые упражнения для тренировки двуглавой мышцы

Описываемые упражнения для бицепса бедра одинаково подходят и для женского, и для мужского тренинга, однако существуют некоторые нюансы в выполнении, от которых зависит конечный результат.

Приседания со штангой с широкой постановкой ног

Приседания со штангой – это одно из основных базовых упражнений, в котором участвуют не только мышцы бедер, но также и пресса, спины, голеней. Оно связано с высоким уровнем травматизма, поэтому рекомендовано для продвинутых спортсменов либо под руководством опытного тренера. Общие требования к приседаниям со штангой таковы:



Спина должна быть ровной, мышцы пресса и поясницы напряжены;

Движение начинается не с колен, а с подачи таза назад, как при посадке на стул;

Сгибать ноги нужно примерно до прямого угла;

Колено остается неподвижным, ни в коем случае не выходит за носок. В противном случае травма неизбежна;

Подъем совершается мощным, выталкивающим движением. Должны чувствоваться ягодичная мышца и задняя часть бедра. Для этого упираться в пол нужно пятками, не перенося центр тяжести на носки.

При приседаниях с широкой постановкой ног лучше всего изначально отрепетировать упражнение без веса или с бодибаром. Это нужно для того, чтобы выбрать для себя оптимальную ширину постановки стоп и угол разворота носков, при которых максимально прорабатывается именно двуглавая мышца бедра.

Большое значение имеет и глубина приседа. Чем он глубже, тем больше задействуется и прорабатывается ягодичная мышца. По этой причине глубокие приседания с широкой постановкой ног рекомендуют больше девушкам. Мужчинам же для работы над бицепсом бедра достаточно приседать примерно до параллели бедер с полом.

Приседания с гантелями

Данный вид приседаний можно считать облегченным вариантом приседаний со штангой. Он подойдет новичкам, для которых вес грифа пока еще слишком велик, а также тем, кто думает, как накачать заднюю часть бедра при минимальном участии ягодиц. При выполнении приседаний с гантелями нужно придерживаться таких правил:

Во избежание лишней и ненужной нагрузки на позвоночник руки с гантелями лучше держать прямыми и опущенными;

Стопы параллельны друг другу и располагаются немного шире плеч – так бицепс бедра ощущается лучше всего;

Нельзя наклоняться вперед, упор на пятки.



При правильном выполнении упражнения двуглавая мышца прорабатывается очень эффективно.

Мертвая тяга

Мертвая или румынская тяга – это одно из базовых упражнений со штангой, которое в числе прочего хорошо воздействует на бицепс бедра, эффективно прорабатывая и растягивая его. Как и приседания, связано с высоким травматизмом, поэтому правильная техника – залог безопасности и здоровья спортсмена.

Прямая спина без округлений и прогибов – это гарантия ее здоровья. Прогиб может привести к смещению позвонков;

Стопы параллельны и стоят примерно на ширине плеч или уже;

Движение начинается с отведения таза назад – только таким образом, а не за счет наклона вперед, происходит сгибание туловища;

Руки прямые и опущены вниз, во время сгибания и разгибания гриф должен находиться как можно ближе к ногам, практически скользить по ним – это дает максимальный эффект растяжения мышц и проработки бицепса бедра;

В верхней точке целесообразно подкручивать таз вверх и сжимать ягодицы.

• **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 129 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой, гантелями, гириями»**

**Цель:** Обучение элементам пауэрлифтинга

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для четырехглавой мышцы на ногах

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)

- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
 1 – полноценный присед  
 2 – выпрямить ноги  
 3 – согнуть ноги  
 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади  
 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер  
 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены  
 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

### **2. Освоение техники упражнений для четырехглавой мышцы**

Вид приседаний определяет нагрузку на квадрицепсы. Самую большую нагрузку разгибатели получают в приседаниях со штангой на груди. Затем со штангой на спине, но с относительно вертикальной спиной.

Так как мы за полноценное развитие четырехглавой мышцы бедра, то помимо приседаний эффективно выполнять разгибания в тренажере сидя. Именно это упражнение равномерно распределяет нагрузку между четырьмя мышцами квадрицепса (латеральной, промежуточной, медиальной и прямой)

Выпады являются разновидностью приседаний. Отличаются они лишь тем, что вся нагрузка в повторении приходится на одну ногу, а квадрицепс другого бедра испытывает растяжение. Таким упражнением эффективно завершать тренировку передней поверхности бедер. В конце тренировки выполните комплекс растягивающих упражнений.

#### **• Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 130 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для икроножных мышц на ногах со штангой, гантелями, гириями»**

**Цель:** Обучение элементам пауэрлифтинга

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для икроножных мышц на ногах

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди  
 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук  
 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь  
 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)  
 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.

- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

## **2. Освоение техники упражнений для икроножных мышц**

Пружинки

Исходное положение

Встать прямо, держа спину ровно.

Техника выполнения

Медленно подняться на носки, стараясь как можно выше поднять пятки.

Затем упражнение выполняется с отягощением. Для этого просто берем в руки гантели. Если сложно удерживать равновесие с двумя гантелями, тренируйтесь с одной, держась второй рукой за опору.

Как более сложный вариант этого упражнения, можно выполнять его, поднимаясь попеременно на одной, а затем на другой ноге. Также с отягощениями. Выполняется 3-4 сета по 30 раз.

Рекомендации

Упражнение необходимо выполнять медленно.

Ходьба на носках

Элементарное, но достаточно действенное упражнение. Заключается в том, чтобы подняться на носки и ходить на них некоторое время, стараясь не сгибать ноги в коленях.

Ходьба по лестнице

Просто подниматься и спускаться по лестнице как можно дольше, пока в мышцах не почувствуется усталость. Можно ходить как обычным шагом, так и переступая через ступеньки. Лучше всего чередовать эти два вида ходьбы.

Эти простые упражнения не составят труда выполнять в домашних условиях, ведь специальных тренажеров для их выполнения не требуется.

Упражнения со степ платформой

Если платформы нет, можно выполнять эти упражнения на ступеньке.

Исходное положение

Встать носками на край платформы или на ступеньку. Спину держать ровно.

Техника выполнения

Подняться на цыпочки максимально высоко. Максимально опустить пятки, ощутимо растягивая голеностоп. Можно взять в руку гантель, второй рукой оперевшись о стену.

Рекомендации

Чередуйте положение ног, держа стопы то параллельно, то сдвигая пятки или раздвигая носки.

Это поможет проработать разные части икроножной мышцы. При параллельном положении

стоп прорабатывается средняя часть, при сдвинутых пятках – внутренняя поверхность мышцы. Если сдвинуты носки, тогда основная нагрузка приходится на внешнюю поверхность.

Выпрыгивания с грузом

Это упражнение нагружает икроножные мышцы достаточно серьезно.

Исходное положение

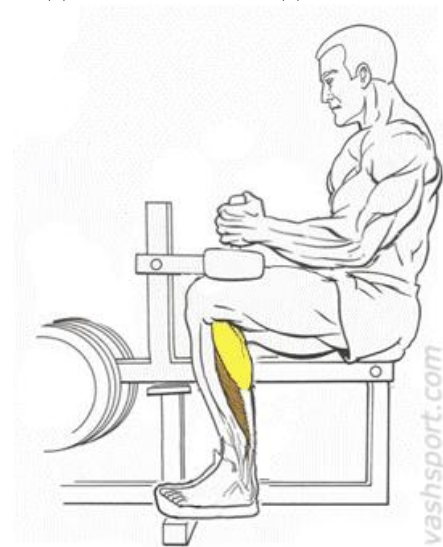
Присед. В руках гантели.

Техника выполнения

Выпрыгнуть из приседа как можно выше.

Существуют и специфические упражнения, направленные на проработку отдельно камбаловидной и отдельно поверхностной икроножных мышц. Рассмотрим их, а заодно узнаем, как качать икры в тренажерном зале.

Подъем на носки сидя



Исходное положение

Сесть на сиденье тренажера.

Носки ступней расположить на опорной ступени.

Пятки максимально опустить к полу.

Рычаг с мягкими упорами опустить на колени и зафиксировать.

Техника выполнения

Поднять носки как можно выше. Сделать паузу в конечном положении.

Рекомендации

Перед каждым повтором уделите внимание растяжению камбаловидной мышцы.

• **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 131 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для камбаловидных мышц на ногах со штангой, гантелями, гириями»**

**Цель:** Обучение элементам пауэрлифтинга

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для камбаловидных мышц на ногах

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

## **Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

### **2. Освоение техники упражнений для камбаловидных мышц**

#### **Подъемы на пятках**

Упражнение, о котором все постоянно забывают (или игнорируют), — подъемы на пятках. В основном используемое бегунами, оно не только добавит мышечной массы на переднюю часть голени, но также поможет укрепить эту область, уравновешивая обе стороны.

Это, в свою очередь, улучшит вашу технику и снизит риск травмирования для всех мышц голени, и в результате вы получите более гармоничное и пропорциональное тело.

Просто поставьте пятки на подставку и опустите ступни вниз, чтобы растянуть мышцы. Поднимитесь на пятках, и согните стопы вверх, указывая пальцами на потолок. Для этого упражнения вам не нужно отягощение, потому что, возможно, вы поймете, что это ваше новое слабое место. Постарайтесь не раскачиваться вперед-назад — строго соблюдайте технику и почувствуете, как работают мышцы!

Упражнение для голени «ослик» с партнером.

- Встать, наклонившись вперед и опираясь руками на скамью. Спина прямая, почти горизонтальна, зафиксирована неподвижно.
- На поясницу (не на талию!) верхом садится партнер.
- Принцип движения аналогичен (при разгибании стопы и подъеме на носочки работают голеностоп и суставы плюсны, колено немного согнуто и неподвижно), разница лишь в том, что двойная нагрузка (свой вес и вес партнера, сидящего на пояснице) приходится одновременно на обе ноги. Потенциально травмоопасно для поясницы.

#### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 132 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для грудной мышцы со штангой, гантелями, гириями»**

**Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для грудной мышцы

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
  - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
  - 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

### **2. Освоение техники упражнений для грудной мышцы**

**Жим гантелей лежа**

**Нацелен на:** грудь, передние дельты, трицепсы

**Сколько выполнять?** 4 подхода по 6, 6, 8, 10 повторений.

**Особенность упражнения:** гантельный жим лежа направлен преимущественно на среднюю область груди. Основное преимущество перед штангой здесь - возможность опустить гантели

ниже, чем гриф штанги. Это позволяет сильнее растянуть мышцы груди в начальной точке упражнения. Последние научные исследования доказали, что, чем сильнее начальное растяжение мышцы, тем сильнее она может сократиться. Кроме всего прочего гантельный жим включает в работу мышцы-стабилизаторы, заставляя тренироваться наравне с более крупными. Данное упражнение является базовым, поэтому выполнять его следует ближе к началу тренировки.

#### **Наклонный жим в Смита**

**Нацелен на:** верх груди, передние дельты, трицепс

**Сколько выполнять?** 3 подхода по 8, 8, 10 рабочих повторений.

**Особенность упражнения:** Поскольку после гантельного жима стабилизаторы утомлены, традиционный наклонный жим со штангой будет не очень эффективен. Именно поэтому выполнять его нужно в тренажере Смита, где мышцы-ассистенты полностью отключены и грудь получит максимальную нагрузку.

**Исходное положение:** Примите положение лежа на наклонной скамье. Отрегулируйте спинку под наклон 30 градусов. Займите такое положение, при котором гриф в самой нижней точке будет приходиться на самый верх груди под ключицами. Возьмитесь за гриф прямым хватом, руки выпрямите.

**Выполнение:** Процесс опускания грифа выполняйте медленно и акцентировано. Не касайтесь грифом груди. Локти не прижимайте к бокам. Движения осуществляйте в мощной динамичной манере.

#### **Отжимания с весом**

**Нацелены на:** низ груди, передние пучки дельт, трицепсы.

**Сколько выполнять?** 3 подхода по 10, 9, 8 повторов.

**Особенность упражнения:** Выполнение отжиманий на брусьях в классической многоповторной манере массу груди не дает. Выполнить поставленную задачу под силу отжиманиям с дополнительным отягощением, то есть в малоповторном режиме. Именно такие движения лучше всего растят массу грудным мышцам. Данное упражнение довольно тяжелое и заставляет быстро уставать, однако пытайтесь выполнить все заданные повторы. При этом в данном случае наклоняйте корпус слегка вперед, чтобы переложить часть нагрузки с трицепсов на грудные.

- **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 133 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для дельтовидных мышц со штангой, гантелями, гириями»**

**Цель:** Обучение элементам пауэрлифтинга

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для дельтовидных мышц

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь  
 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)  
 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены  
 1 – присед на правой  
 2 – и.п.  
 3 – присед на левой  
 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
 1 – присед (нужно давить на спину партнера)  
 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
 1 – полноценный присед  
 2 – выпрямить ноги  
 3 – согнуть ноги  
 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади  
 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер  
 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены  
 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

## **2. Освоение техники упражнений для дельтовидных мышцы**

Жим штанги стоя

Такой жим является основным тренингом на плечи. Хоть он и воздействует преимущественно на средний пучок, два остальных тоже активно работают.

Исходное положение:



Стоя. Ноги на ширине плеч.

Взять снаряд прямым хватом на ширине плеч и поднять на уровень груди.

Техника выполнения:

Поднять снаряд вверх, делая выдох в конце подъема.

Сделать паузу и медленно на вдохе опустить штангу на уровень груди.

Жим штанги из-за головы

Это также базовый тренинг для развития плечевого пояса. Выполняется в положении сидя.





Исходное положение:

Сесть на спортивную скамью.

Спину слегка прогнуть.

Хват достаточно широкий.

Техника выполнения:

На выдохе выжать снаряд вверх. Руки должны полностью выпрямиться.

На вдохе опустить штангу за голову.

Рекомендации:

Следует выполнять жим без рывков. Медленно и плавно.

Как вариант, можно выполнять упражнение, опуская штангу попеременно – к груди и за голову.

Жим гантелей сидя

Многие интересуются, как накачать плечи дома. Вот еще одно базовое упражнение на развитие плечевого пояса. Даже если нет возможности заниматься дома со штангой, то гантели есть у каждого бодибилдера. Так что упражнения на плечи с гантелями можно делать в домашних условиях, если по каким-то причинам нет возможности посещать тренажерный зал.

Накачать плечи в домашних условиях можно, выполняя только этот жим. Нужно только приложить к этому больше усердия. Это отнюдь не значит, что нужно увеличивать вес или количество сетов. Нет, просто нужно тренироваться регулярно.

Исходное положение:

Сидя на скамье со спинкой, не прогибая спину.



Подбородок параллелен полу, взгляд прямо перед собой.

Гантели находятся на уровне глаз.

Локти развернуты в стороны и находятся строго под кистями.

Техника выполнения:

На выдохе мощно выжать гантели вверх, сводя их в верхней точке, без разворота кистей.

В верхней точке сделать небольшую паузу.

На вдохе плавно вернуть руки в исходное положение.

Рекомендации:

Руки двигаются в одной плоскости.

Не следует распрямлять руки рывком в верхней точке – это пагубно сказывается на локтевых суставах!

Не рекомендуется наклоняться назад и прогибать спину.

Жим Арнольда



Данное упражнение является вариацией жима над головой с гантелями, но с начальной позицией рук перед собой. Об эффективности этого жима говорит тот факт, что это было излюбленным упражнением Арнольда Шварценеггера, который, как известно, достиг больших высот в бодибилдинге. Сегодня упражнение «Жим Арнольда» является классикой бодибилдинга.

• **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 134 «Атлетическая гимнастика. Техника упражнений для трицепсов со штангой, гантелями, гирями»**

**Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга**

**Задачи:**

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике упражнений для трицепсов мышц

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.

- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
  - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
  - 1 – полноценный присед
  - 2 – выпрямить ноги
  - 3 – согнуть ноги
  - 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
  - 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
  - 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
  - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

## **2. Освоение техники упражнений для трицепсов**

### **Жим штанги узким хватом**

Миссия: прокачать верхнюю часть головки трицепса, верхнюю часть груди и передние дельты. Также развивается сила, объем, увеличивается плотность самого трицепса.

Количество подходов: 3-4 подхода по 8-15 повторений.



- 1) Берем горизонтальную скамью и располагаем ее под стойками для штанги, отрегулируйте ее так, чтобы в момент, когда вы ляжете на нее, гриф оказался строго над головой, желательно на уровне глаз.
- 2) Примостились на скамью, немного прогнитесь в пояснице, проконтролируйте, чтобы остальные части тела, то есть голова, плечи и задние мышцы (ягодицы) были плотно прижаты к скамье.  
Бывает и такое, что стойки для штанги могут отсутствовать, в таких случаях потребуются партнер, который будет подавать и принимать штангу.
- 3) Гриф берем верхним хватом. Так как мы выполняем упражнение на трицепс, то расстояние между ладонями сделайте меньше ширины плеч. Регулировка ширины зависит от: разновидностей грифа и вашего умения удерживать штангу с весом.
- 4) Следующий шаг – толкаем штангу вверх, до полного выпрямления рук. Гриф должен занять позицию над шеей.
- 5) Делаем глубокий вдох и фиксируем дыхание, опускаем штангу до груди к нижней части.
- 6) Как только гриф соприкоснется с грудью, без лишних остановок, сразу жмите его вверх.

- 7) Пройдя максимально трудный участок подъема, выдыхайте и дожимайте штангу.
- 8) В самой верхней точке делаем небольшую паузу, в момент которой, нужно как можно сильнее напрячь трицепсы.
- 9) Во время выполнения сета, обращайте внимание на локти, их движение должно происходить вдоль боков и не расходится по сторонам. Руки сгибайте в вертикальной плоскости. Не выполняйте упражнение сильно быстро и сильно медленно, делайте его в умеренном темпе.

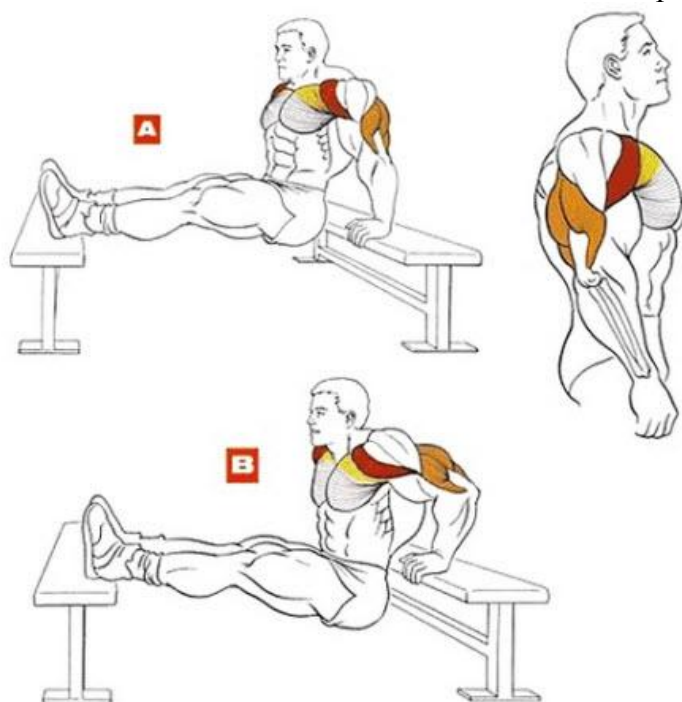
#### **Несколько советов:**

1. Упражнение на трицепс «жим узким хватом» необходимо делать на начальном этапе тренировок этих мышц, это позволит тягать максимальный вес. При жиме узким хватом используется самый большой вес, нежели в остальных упражнениях для этой группы мышц.
2. Контролируйте гриф, не давая ему уходить ни вправо, ни влево. Чтобы взять это под контроль, на начальном этапе берите правильный хват, с равным расположением ладоней от центра грифа. Можно воспользоваться EZ-грифом – легче контролировать штангу.
3. Не делайте паузу в нижней точке. Сделав паузу, вы перемещаете нагрузку с трицепсов на грудные мышцы. Как только штанга соприкоснется с грудью, тут же начинайте жать ее вверх. Запрещается пружинить штангу от груди.
4. Задержка дыхания в момент опускания штанги, позволяет развить большее усилие и сопровождается прочной фиксацией позвоночника в правильном положении.
5. Выгибая спину, вы помогаете себе телом выжать штангу, так вот – это ни в коем случае делать не нужно! Во-первых, можете повредить позвоночник, а во-вторых, снижаете нагрузку на качаемые мышцы.
6. Не берите слишком узкий хват – это заставит вас развести локти в стороны, а это не очень хорошо. Снижается нагрузка на трицепсы и есть вероятность потерять контроль над штангой. Запомните: чем с большим грифом вы работаете, тем шире необходимо брать хват, чтобы проконтролировать равновесие штанги. Рекомендуется использовать короткий гриф.
7. Когда вы располагаетесь на скамье, обратите внимание на то, чтобы гриф находился над уровнем глаз, а при исходном положении – строго над шеей. В нижнем положении, штанга должна располагаться в нижней точке груди.

#### **Отжимания от скамьи**

Миссия: прокачать все три головки трицепса, но больше всего их середину. Нарращиваете массу и саму толщину трицепса.

Количество подходов: 3-4 подхода по 8-15 повторений.



- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 135 «Элементы единоборств. Техника зацепа и правила борьбы самбо»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике зацепов
3. Изучение правил САМБО

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед

- 2 – встать, руки в сторону
- 3 – присед, руки вперед
- 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники зацепа**

### **Бросковая Техника**

Несмотря на то, что в каратэ преобладает ударная техника, в техническом арсенале существует раздел бросков - нагэ- вадза.

В принципе, попытка проведения броска без предварительной подготовки в единоборствах с ударной техникой равноценна самоубийству.

Поэтому при проведении броска в каратэ различаются три основные фазы: -подготовительная, когда противник либо выводится в предбросковое состояние (за счет выведения его центра тяжести к границе площади опоры путем ложных выпадов, предварительных захватов.

Однако чаще всего этого добиваются путем шокирующего удара, предваряющего бросок) - проведения броска - постановка предела (обязательно проведение решающего добивающего удара) Традиционная схема броска такова: «блок-контрудар-бросок-кимэ»

Существует ряд бросков, проводимых после атаки ногами.

Принцип проведения таких бросков тот же: необходимо заблокировать удар и, удерживая атаковую ногу, сделать либо «завал колена», либо опрокидывание при помощи подсечки передней или задней ногой под опорную с последующим кимэ.

Иногда броски делаются с ударом-захватом ноги рукой из низкой стойки. В любом случае бросок требует тщательной наработки и автоматизма выполнения

### **Броски ногами**

В таких бросках ноги атакующего действуют против ног или туловища противника и играют решающую роль в броске. Варианты бросков, в которых действиями ногой предшествует захват ноги противника, все равно рассматриваются как броски в основном ногами. Броски в основном ногами делятся на:

1. Подножки
2. Зацепы
3. Подсечки
4. Подсады

**Подножками** называются такие броски, при которых атакующий подставляет ногу сзади, спереди или сбоку ноги или ног противника и с помощью рывка руками переваливается через нее. В момент проведения подножки обе ноги атакующего касаются ковра. Подножки делятся на передние, задние и боковые.

**Зацепами** называются такие броски, при которых атакующий ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника, руками выводя его туловище за площадь опоры. Зацепы проводятся голенью, пяткой (ахиллесовым сухожилием) и тыльной частью стопы. Одновременный зацеп голенью и стопой одной и той же ноги за одну ногу противника называется обвивом. Одновременные зацепы стопой одной ноги за подколенный сгиб, второй - за ахиллесово сухожилие другой ноги противника называются двойным зацепом. Зацепы и обвивы могут проводиться как в стойке, так и с падением.

## **3. Правила САМБО**

1. В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.
2. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.
3. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.
4. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.
5. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 8 баллов больше соперника.
6. Начисление баллов:

- **4 балла** присуждается:
    - за бросок соперника на спину с падением атакующего;
    - за бросок соперника на бок без падения атакующего;
    - за удержание в течение 20 секунд.
    - **2 балла** присуждаются:
      - за бросок соперника на бок с падением атакующего;
      - за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
      - за удержание в течение 10 секунд.
    - **1 балл** присуждается:
      - за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.
7. Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки 3-5 минут чистого времени.

***Критерии оценки:***

«отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 136 «Элементы единоборств. Техника подножки. Правила дзюдо»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

***Задачи:***

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике подножки
3. Изучение правил дзюдо

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

- 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх  
1-4 – круг руками вперед  
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе  
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней  
2 – и.п.  
3 – левую в сторону, наклон касаются к ней  
4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч  
1 – присед, руки вперед  
2 – встать, руки в сторону  
3 – присед, руки вперед  
4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники подножки**

Подножками называются броски, при выполнении которых боец подставляет ногу сзади, спереди, сбоку (снаружи) ног или ноги противника, а затем, с помощью рывка руками, переваливает тело противника через свою ногу.

**Выполнение броска.** Оба бойца находятся в положении правой боевой стойки. Захватить рукав противника под правым локтем левой руки, а правой рукой за левую пройму куртки противника. Двумя руками подтянуть противника на себя влево вверх так, чтобы он, потеряв равновесие, встал на оба своих носка. В этот момент, не давая противнику восстановить потерянное равновесие, с поворотом туловища налево кругом отвести левую ногу по дуге назад вправо, и поставить свою левую пятку около левого носка противника.

Правую ногу, сгибая её в колене, для замаха отвести влево вверх и затем подкашивающим движением поставить её на ковёр так, чтобы правый подколенный сгиб нападающего упирался в подколенный сгиб или голень противника, а правый носок находился в одном направлении с его правым носком. Тяжесть тела перенести на согнутую в колене левую ногу, при этом прямая правая нога подошвой должна стоять на ковре.

С поворотом туловища и рывком руками влево вниз (правое плечо бросающего стремится к его левому колену, а голова разворачивается влево вверх) бросить противника к своей левой ноге.

**Ошибки** – правая нога часто ставится не спереди, а сбоку правой ноги противника, начало поворота спиной к противнику начинается без выведения его из равновесия.

Участники соревнований делятся по весовым категориям. Для мальчиков и девочек, для юношей и девушек существует 9 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 20 лет - 8 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 23 лет, а также для мужчин и женщин - 7 весовых категорий. Кроме того для юниоров и юниорок, для мужчин и для женщин соревнования могут проводиться в абсолютной категории, где вес участников не учитывается.

## **3. Правила дзюдо**

Продолжительность поединка определяется возрастной группой участников:

Младший возраст - 2 минуты.

Средний возраст - 3 минуты.

Кадеты - 4 минуты.

Юниоры до 20 лет - 4 минуты.

Взрослые - 5 минут. Ветераны до 60 лет - 3 минуты, старше 60 лет - 2,5 минуты.

Поединок всегда начинается в положении стоя по команде арбитра «ХАДЖИМЭ». В случае необходимости остановить поединок арбитр объявляет команду «МАТЭ». После сигнала об окончании поединка арбитр дает команду «СОРО-МАДЭ».

В случае, когда оценки дзюдоистов после окончания поединка одинаковы или оценок нет, назначается дополнительный поединок «ГОЛДЕН СКОР», который продолжается до первой оценки или до первого наказания. Если поединок «ГОЛДЕН СКОР» закончился без преимущества одного из участников, победитель определяется решением бригады судей «ХАНТЕЙ».



При проведении командных соревнований в случае окончания поединка, когда оценки одинаковы или оценок нет объявляется ничейный результат «ХИКИ-ВАКЕ».

Оценки во время соревнований имеют четыре уровня.

Высшая оценка «ИППОН» (чистая победа) объявляется арбитром и поединок прекращается в том случае, если выполняемое техническое действие соответствует следующим критериям:

- а) атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста;
- б) когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 25 секунд; в) когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАЙТА» (сдаюсь) в результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена.

Оценка «ВАЗА-АРИ» (пол победы) дается за выполненное техническое действие, отвечающее следующим критериям:

- а) атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «ИППОН»; б) атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд и более, но менее 25 секунд.

Если один участник в течение одного поединка получает вторую оценку «ВАЗА-АРИ», арбитр объявляет его победителем с помощью команды «ВАЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН».

Оценка «ЮКО» объявляется в том случае, когда выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

- а) атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок; б) атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 секунд и более, но менее, чем 20 секунд.

Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований Правил соревнований. Запрещенные действия подразделяются на незначительные (21 пункт) и серьезные (11 пунктов). При совершении незначительных нарушений спортсмен получает наказание «ШИДО». Если же один из дзюдоистов получает второе наказание «ШИДО», его противник автоматически получает оценку «ЮКО», но оценка «КОКА» за первое нарушение автоматически убирается, и в случае третьего наказания «ШИДО» противнику автоматически дается оценка «ВАЗА-АРИ», но оценка «ЮКО» за второе нарушение автоматически убирается. Когда же участник поединка в четвертый раз совершает незначительное нарушение, ему объявляется дисквалификация «ХАНСОКУ-МАКЕ». Если спортсмен во время поединка совершает серьезное нарушение, он сразу же получает дисквалификацию «ХАНСОКУ-МАКЕ».

### ***Критерии оценки:***

«отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 137 «Элементы единоборств. Техника броска через бедро. Правила вольной борьбы»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике броска через бедро
3. Изучение правил вольной борьбы

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

**2. Изучение техники броска через бедро**

Бросок этот довольно сложен по исполнению. Но именно с него обычно начинают постигать азы борьбы новички. Во-первых, он прекрасно демонстрирует специфику борьбы; во-вторых, очень эффективен при правильном исполнении.

Рассмотрим классический вариант броска. Бросок выполняется из боковой стойки — правой или левой. Допустим, делаем бросок через бедро вправо, значит, стойка тоже правая. Стоишь близко к партнеру, плотно захватив левой рукой его правую руку за рукав снизу, чуть повыше локтя. Правая рука — за спиной партнера, крепко держит его за пояс.

Ты делаешь подтягивание правой ногой. Она должна встать между ног партнера, как можно ближе к воображаемой линии, через которую проходит центр тяжести партнера. Одновременно левой рукой тянешь его вперед и чуть вниз, правая — делает движение чуть вверх. Затем, разворачиваясь на правой опорной ноге, подсаживаешься и поворачиваешься вправо так, чтобы таз оказался на уровне бедер партнера. Одновременно с этим подтягиваешь к правой ноге левую, пятки должны быть вместе, носки — врозь. Все это время ты продолжаешь тянуть партнера на себя и вниз. Конечное положение этой фазы — ты стоишь спиной к партнеру; ноги — между его стоп, согнуты в коленях, пятка к пятке; таз заведен как можно дальше и

упирается в бедра партнера как можно ниже его центра тяжести; левая рука тянет партнера вниз-влево, правая поднимает вверх.

Следующая фаза — сам бросок. Ты резко распрямляешь ноги, подбивая тазом бедра партнера вверх. Это должен быть именно удар. Твой таз — не просто препятствие на пути партнера, он выполняет функцию этакой катапульты. Одновременно с этим ты наклоняешься вперед, плечами и руками делаешь движение, похожее на движение рук косца, — по дуге влево -вниз, в направлении своего левого колена. Когда партнер перелетит через тебя — подстрахуй его, поддерживая за рукав.

Основные моменты. Все движения делаются слитно и достаточно жестко. Броски деликатности не любят. Ты не просто подворачиваешь таз под партнера, а как бы вбиваешь его. Чем ниже ты подсядешь, то есть чем ниже окажется твой центр тяжести центра тяжести партнера, тем легче будет провести бросок. Руки не просто тянут, а делают максимально сильный рывок. Когда выпрямляешь ноги — тазом нужно именно бить вверх. Старайся бросить противника между своих ног — это «точка прицеливания». Твой взгляд во время второй и третьей фаз должен быть направлен в эту точку. Не смотри на партнера, смотри на то место, куда он должен упасть. Это очень важный момент. И так нужно делать при любом броске. Взгляд строго на место предполагаемого падения партнера.

Очень распространенная ошибка, из-за которой бросок просто не получается, — партнер не заваливается на бедро. То есть атакующий, заводя свой таз под бедро противника, не затягивает его на себя.

В итоге получается картина маслом — таз отключен, руки где-то сзади, партнер стоит прямо, а атакующий пыхтит, тужится, да все без толку. Партнера нужно заставить нагнуться в самой первой фазе броска — когда ты только подшагиваешь к нему правой ногой. Резким движением рук. И все оставшееся время максимально плотно прижимать его к себе. Так, чтобы он буквально лежал на твоём бедре. Оставишь руки сзади — не сможешь бросить.

Для броска влево ты делаешь все то же самое, но в другом направлении.

Захватом второй рукой можно брать не только за пояс, но за талию, за шею, за одежду на спине — это наиболее распространенные варианты. Но начинай все же с классического захвата — за пояс.

Отрабатывать бросок на первом этапе нужно не торопясь, по фазам, внимательно контролируя свои движения. Если с самого начала выполнять бросок с ошибкой, она быстро закрепится, а переучиваться в этом деле гораздо сложнее, чем учиться. Поэтому не торопись. Лучше медленнее, да лучше.

Отрабатывать все броски нужно в обе стороны. Это обязательно. Так ты здорово расширишь свои возможности. Обидно отказываться от броска только потому, что противник оказался не с той стороны, в которую ты привык бросать

### **3. Правила вольной борьбы**

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности». Борцов делят на категории в зависимости от возраста: школьники - 14-15 лет, кадеты - 16-17 лет, юниоры - 18-20 лет, сеньоры - 20 лет и старше. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов:

- Школьники и кадеты 3 периода по 1 минуте 30 сек
- Сеньоры и юниоры 3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

### **Схватка может быть выиграна следующим образом:**

- на “туше”. Туше засчитывается, когда борец прижимает соперника обеими лопатками к коврику достаточное время, чтобы арбитр смог констатировать туше (сосчитав 21, 22). Чтобы засчитать туше в зоне пассивности, нужно, чтобы лопатки соперника были полностью прижаты к коврику в зоне пассивности, а голова не должна касаться защитной поверхности. Туше на защитной поверхности не засчитывается. Если борец прижимается двумя лопатками к коврику в результате своей собственной ошибки или своего неправильного приема, туше засчитывается его сопернику.
- при травме, снятии, неявке, из-за дисквалификации соперника. В конце каждого периода победитель должен быть объявлен. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть объявлена после двух периодов, третий период отменяется.
- по техническому превосходству
- по баллам (при превосходстве от 1 до 5 баллов разницы в каждом из 2 периодов)  
Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.  
Если есть одно или несколько предупреждений, победителем объявляется борец, у которого их меньше. В случае, когда период заканчивается со счетом 0-0, победителем периода объявляется борец, выигравший 1 или несколько баллов в кресте, который длится максимум 30 с. При предупреждениях необходимо учитывать всю схватку. Борец, получивший 3 предупреждения в течение трех периодов, дисквалифицируется.

#### **1 балл присуждается:**

- Борцу, поставившему в партер соперника, находящегося сзади него, удерживающему его и контролирующему его в этой позиции (3 точки в контакте: две руки и одно колено или два колена и одна рука).
- Борцу, проводящему правильный прием в стойке или в партере, в результате которого соперник не поставлен в опасное положение.
- Борцу, который в приеме удерживает и контролирует соперника, находясь сзади него.
- Борцу, блокирующему или поставившему соперника на одну или две вытянутые руки спиной к коврику.
- Атакующему борцу, прием которого неправильно отражен соперником, но который, несмотря на это, заканчивает свой прием.
- Атакующему борцу, когда соперник уходит за ковер или от приема, отказывается от старта, совершает грубость или прерывает крест,
- Борцу, удерживающему соперника в опасном положении 5 секунд и более.
- Борцу, соперник которого делает шаг на защитную поверхность.
- Борцу, соперник которого отказывается взять крест должным образом.
- Все остановки схватки из-за травмы без крови наказываются 1 баллом сопернику.

#### **2 балла присуждаются:**

- Борцу, проводящему правильный прием в партере, который ставит своего соперника в опасное положение или в мгновенное туше.
- Атакующему борцу, соперник которого перекачивается на лопатках.
- Атакующему борцу, соперник которого, находясь в опасном положении, уходит от приема за пределы ковра.
- Атакующему борцу, соперник которого применяет запрещенный прием, мешающий проведению приема или туше.
- Атакующему борцу, если атакующий попадает в мгновенное туше или перекачивается лопатками при выполнении приема.
- Борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки, и попадающему в опасное положение.

#### **3 балла присуждаются:**

- Борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение броском с малой амплитудой.
- За все приемы, выполняемые с отрывом от ковра, с малой амплитудой, даже если атакующий борец находится одним или двумя коленями на ковре, в результате чего атакуемый борец сразу попадает в опасное положение.
- Борцу, проводящему прием с большой амплитудой, не приводящему соперника немедленно в опасное положение.

Примечание: Если при проведении приема атакуемый борец касается ковра одной рукой, но сразу же переходит в опасное положение, атакующий борец также получает 3 балла.

#### **5 баллов присуждаются:**

- За все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение броском.
- За прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.

#### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 138 «Элементы единоборств. Техника сбивания. Правила греко-римской борьбы»**

### **Цель: Обучение элементам единоборств**

#### **Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике сбивания
3. Изучение правил греко-римской борьбы

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

#### **Алгоритм выполнения:**

##### **1. Выполнить разминку**

##### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.

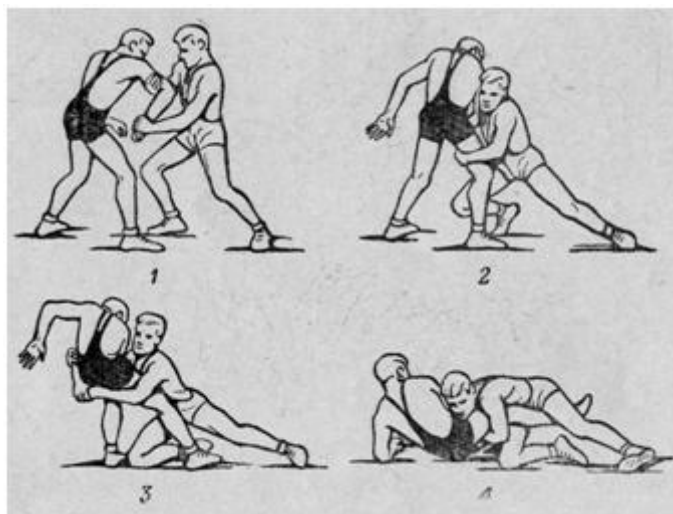
- 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)  
 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх  
 1-4 – круг руками вперед  
 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе  
 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней  
 2 – и.п.  
 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней  
 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч  
 1 – присед, руки вперед  
 2 – встать, руки в сторону  
 3 – присед, руки вперед  
 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники сбивания**

### **Сбивание с захватом ног**

Атакующий находится в высокой стойке. Тактическими действиями он заставляет атакуемого принять одноименную среднюю или высокую правостороннюю стойку. Правой рукой он захватывает плечо одноименной руки противника изнутри, а левой — за запястье снаружи.

#### ***Сбивание с захватом ног***



Сильным и коротким рывком за захваченную руку на себя атакующий заставляет атакуемого противодействовать — вырывать руку из захвата, отклоняться назад. Затем он отпускает хват руки и, бросаясь вперед, захватывает ноги атакуемого снаружи за бедра. Правую руку, за которую он выполнял рывок, прижимает грудью к бедрам и нижней части туловища атакуемого и становится на правое колено. Атакующий сбивает толчком грудью в переднюю часть бедер атакуемого, наваливается на него сверху, удерживая ноги в захвате.

### **3. Изучение правил греко-римской борьбы**

Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

Борцов делят на категории в зависимости от возраста: школьники - 14-15 лет, кадеты - 16-17 лет, юниоры - 18-20 лет, сеньоры - 20 лет и старше. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов:

- Школьники и кадеты 3 периода по 1 минуте 30 сек
- Сеньоры и юниоры 3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

**Схватка может быть выиграна следующим образом:**

- на “туше”. Туше засчитывается, когда борец прижимает соперника обеими лопатками к коврику достаточное время, чтобы арбитр смог констатировать туше (сосчитав 21, 22). Чтобы засчитать туше в зоне пассивности, нужно, чтобы лопатки соперника были полностью прижаты к коврику в зоне пассивности, а голова не должна касаться защитной поверхности. Туше на защитной поверхности не засчитывается. Если борец прижимается двумя лопатками к коврику в результате своей собственной ошибки или своего неправильного приема, туше засчитывается его сопернику.

- при травме, снятии, неявке, из-за дисквалификации соперника. В конце каждого периода победитель должен быть объявлен. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть объявлена после двух периодов, третий период отменяется.

- по техническому превосходству

- по баллам (при превосходстве от 1 до 5 баллов разницы в каждом из 2 периодов)

Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Если есть одно или несколько предупреждений, победителем объявляется борец, у которого их меньше. В случае, когда период заканчивается со счетом 0-0, победителем периода объявляется борец, выигравший 1 или несколько баллов в кресте, который длится максимум 30 с. При предупреждениях необходимо учитывать всю схватку. Борец, получивший 3 предупреждения в течение трех периодов, дисквалифицируется.

**1 балл присуждается:**

- Борцу, поставившему в партер соперника, находящегося сзади него, удерживающему его и контролирующему его в этой позиции (3 точки в контакте: две руки и одно колено или два колена и одна рука).
- Борцу, проводящему правильный прием в стойке или в партере, в результате которого соперник не поставлен в опасное положение.
- Борцу, который в приеме удерживает и контролирует соперника, находясь сзади него.
- Борцу, блокирующему или поставившему соперника на одну или две вытянутые руки спиной к коврику.
- Атакующему борцу, прием которого неправильно отражен соперником, но который, несмотря на это, заканчивает свой прием.
- Атакующему борцу, когда соперник уходит за ковер или от приема, отказывается от старта, совершает грубость или прерывает крест,
- Борцу, удерживающему соперника в опасном положении 5 секунд и более.
- Борцу, соперник которого делает шаг на защитную поверхность.
- Борцу, соперник которого отказывается взять крест должным образом.
- Все остановки схватки из-за травмы без крови наказываются 1 баллом сопернику.

- **2 балла присуждаются:**

- Борцу, проводящему правильный прием в партере, который ставит своего соперника в опасное положение или в мгновенное туше.
- Атакующему борцу, соперник которого перекачивается на лопатках.

- Атакующему борцу, соперник которого, находясь в опасном положении, уходит от приема за пределы ковра.
- Атакующему борцу, соперник которого применяет запрещенный прием, мешающий проведению приема или туше.
- Атакующему борцу, если атакующий попадает в мгновенное туше или перекачивается лопатками при выполнении приема.
- Борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки, и попадающему в опасное положение.

### **3 балла присуждаются:**

- Борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение броском с малой амплитудой.
- За все приемы, выполняемые с отрывом от ковра, с малой амплитудой, даже если атакующий борец находится одним или двумя коленями на ковре, в результате чего атакуемый борец сразу попадает в опасное положение.
- Борцу, проводящему прием с большой амплитудой, не приводящему соперника немедленно в опасное положение.

Примечание: Если при проведении приема атакуемый борец касается ковра одной рукой, но сразу же переходит в опасное положение, атакующий борец также получает 3 балла.

### **5 баллов присуждаются:**

- За все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение броском.
- За прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 139 «Элементы единоборств. Обучение приемам в партере и удержание. Правила греплинга»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике борьбы в партере
3. Изучение правил греплинга

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки



- 2 - и.п.
- 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
- 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники борьбы в партере**

Удержания проводятся с трех сторон: сбоку, со стороны головы, верхом. Удержание со стороны ног правилами дзюдо не засчитываются. Выполнять удержания можно грудью, боком, спиной. Изменение захвата при различных удержаниях образует их варианты.

1. Удержание с боку с захватом руки и головы—КЭСА-ГАТАМЭ.
2. Удержание поперек с захватом туловища и бедра—ЕКО-СИХО-ГАТАМЭ.
3. Удержание со стороны головы с захватом пояса двумя руками — КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ.
4. Удержание боком со стороны головы с захватом двух рук — УСИРО-КЕСА-ГАТАМЭ.
5. Удержание верхом с захватом двух рук — ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ.
6. Обратное удержание верхом — ТАТЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ.

Эти шесть удержаний являются классической основой всех удержаний. Удержания спиной являются лишь вариантами удержаний и то потому, что в настоящее время засчитываются (оцениваются) судьями в соревнованиях. Изначально предполагалось, что в боевых условиях контролировать действия противника находясь к нему спиной нельзя, ибо фактически контролирует он. Этот пример показывает, как современные правила соревнований (судейство) порой вступают в противоречие с классической основой дзюдо, изменяя его смысл.

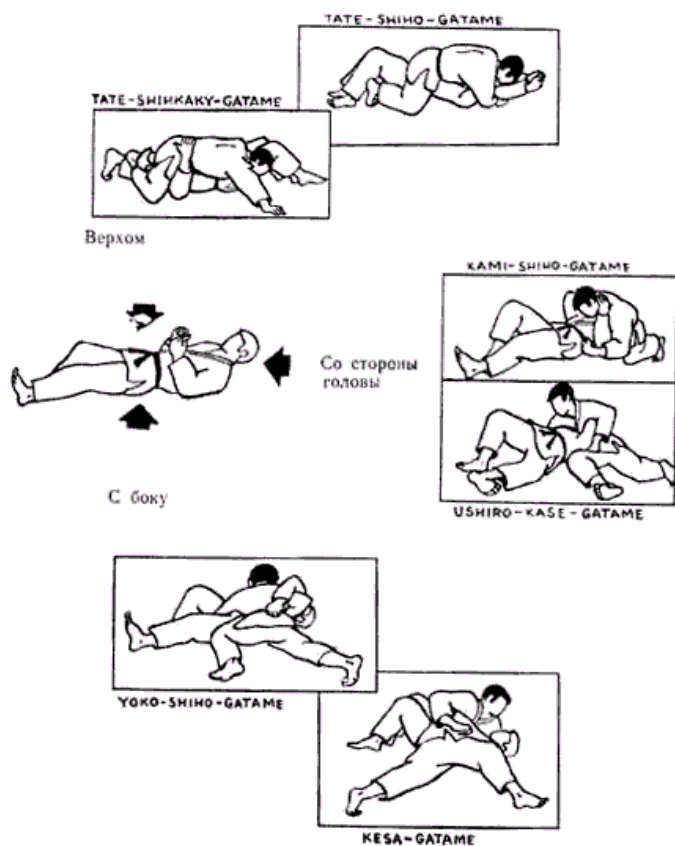


Рис. 58

### 3. Изучение правил греплинга

Соревнования проводятся на ковре размером 10x10 или 12x12 метров. Победитель определяется по сумме набранных очков. Продолжительность борьбы в партере не ограничена. Время поединка для ветеранов, взрослых и юниоров - 5 минут, для старших и младших юношей - 4 минуты, для детей и подростков - 3 минуты. В случае равного количества очков победитель определяется последовательно по следующим критериям:

1. Победа по предупреждениям (по меньшему количеству предупреждений);
  2. Победа по качеству (по большему количеству высоких оценок);
  3. Победа по активности (за выполнение оцененного технического действия последним).
- При невозможности выявить победителя по данным критериям, дается дополнительно 1 мин. до первого технического действия.

#### ФОРМА УЧАСТНИКОВ:

Версия No-Gi (без кимоно)

Экипировка борца под первым номером должна быть красного цвета, борца под вторым номером – синего цвета.

Борцовские шорты должны быть либо красного, либо синего цвета в зависимости от цвета футболки,

либо нейтрального цвета, например, черного, белого или серого.

Версия Gi (в кимоно)

Кимоно борца под первым номером должна быть белого цвета, борца под вторым номером – синего

или черного цвета. Женщинам разрешается надевать под кимоно футболку выбранного белого, черного/синего цвета или иного другого нейтрального цвета.

Спортсменам запрещается одевать протектор (бандаж) на пах.

**РАЗРЕШЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ:**

борьба стоя и лежа выполнение бросков, удушающих приемов, болевых приемов на руки и ноги выполнение удержаний (доминирующих позиций) - 3 сек. выполнение переворотов и других технических действий борьбы лежа

#### ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Умышленно травмировать кости или суставы (т.е. не давать противнику достаточно времени на сдачу при проведении болевого приема);

Щипать, наносить удары, кусать, захватывать волосы, нос, уши, область паха;

Тыкать в глаза, в уши, в нос; помещать пальцы в рот;

Бросать противника на голову или шею из положения стоя;

Бить соперника о ковер, когда он проводит болевой или удушающий прием, если его тело находится выше уровня поясницы;

Падать на спину из позиции стоя, если соперник совершает захват сзади;

Проводить броски с помощью болевых приемов;

Душить пальцами;

Скручивать стопу наружу или внутрь;

Воздействовать на подбородок предплечьем сзади;

Воздействие на шею (например, такие приемы, как «распятие» (растяжка обеих рук соперника с зажимом одной из них ногами, находясь сзади), «полный Нельсон» (воздействие на затылок сзади обеими руками из-под подмышек противника), «открывалка» (притягивание головы двумя руками, сцепленными на затылке);

Воздействовать на мелкие суставы (пальцы);

Захватывать менее 4 пальцев рук или ног;

Умышленно хватать за униформу и кожу (в версии без кимоно);

Натирать кожу или опрыскивать чем-либо или использовать какие-либо защитные, перевязочные и прочие материалы без разрешения на то главного врача соревнований и без согласия рефери на ковре;

Спорить, пререкаться или оскорблять кого бы то ни было в помещении, где проводятся соревнования;

Симулировать травму.

Ограничение по возрасту: в возрастных категориях у детей и подростков запрещены также «гильотина» (удушения подмышкой) и любые болевые приемы на ноги!

#### СИСТЕМА ОЦЕНОК

Очки засчитываются при удерживании доминирующей позиции в течение 3 секунд.

Takedown (бросок) – 1 очко за любой переход из положения стоя в положение лежа с контролем в течение 3-х секунд. Если далее атлет продолжает удерживать соперника в течение 3-х секунд, выйдя на оцениваемую позицию, то ему будут дополнительно присуждаться очки за удержание в этой позиции. Например: 1 + 2 – за выход из броска на удержание SideMount, 1 + 3 – за выход из броска на удержание FullMount, 1 + 4 – за выход из броска на удержание BackMount.

Чистая победа присуждается за:

- болевой или удушающий прием
- в виду явного преимущества (при разнице в полученных оценках в 10 баллов)
- в случае отказа противника от продолжения поединка
- снятие врачом из-за травмы
- снятие противника тренером или официальным представителем команды
- при дисквалификации противника

Система наказаний:

- Устное предупреждение
- Первое предупреждение - 1 балл сопернику
- Второе предупреждение - 1 балл сопернику
- Третье предупреждение - дисквалификация

Дисквалификация

Наличие у спортсмена или тренера желтой карточки ведет к снятию с команды, которую он

представляет, 1-го классификационного балла. Повторное нарушение ведет к присуждению нарушителю красной карточки, что автоматически означает дисквалификацию нарушителя в данных соревнованиях. Наличие у спортсмена или тренера красной карточки ведет к снятию с команды, которую он представляет, 2-го классификационного балла. В случае грубого нарушения Кодекса этики, судейский комитет вправе сразу присудить спортсмену или тренеру красную карточку без присуждения желтой карточки.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 140 «Элементы единоборств. Обучение технике прямого удара рукой. Правила бокса»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике прямого удара рукой
3. Изучение правил бокса

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.

- 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
- 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники прямого удара рукой**

- **Прямой удар передней рукой (джеб).** Для ясности предположим, что работаем в левосторонней стойке. Толкаемся левой ногой, вес переносим на правую, колено левой немного вовнутрь. Толчок ногой ведёт за собой таз и плечо. Правое плечо немного подаётся назад. Руку кидаем в цель, в конечной фазе удара подворачиваем руку таким образом, чтобы костяшка среднего пальца была чуть выше костяшки указательного. Именно ими наносим удар, в конце напрягаемся. Плечо выведено вперёд, голова немного опущена, правая рука страхует от встречного прямого удара.
- **Прямой удар дальней рукой, он же правый прямой.** Выталкиваемся правой ногой, вес на левую. Нога тянет за собой таз и плечо, руку одновременно кидаем в цель. Плечо в конечной фазе удара выведено вперёд, рука повернута, как и при джебе, удар наносим костяшками указательного и среднего пальцев.левой рукой страхуем голову и корпус от встречного удара. Локоть при нанесении прямого удара всегда направлен вниз, наносится удар без замаха и выноса локтя. Как говорят у нас в зале, «Локоть в сторону вылетел – прямой удар стал заметным и долгим». Рука при ударе летит расслабленная, напрягается только в конечной фазе.
- **Прямой удар передней рукой на подшаге.** Длина безопасного шага равна ширине стопы, не нужно кидаться на противника, рискуя получить встречный удар. Шаг может быть как передней ногой (приставной шаг), так и дальней (крест). Разберём прямой удар на шаге передней ногой (кресты станут понятны после изучения раздела «комбинации ударов»). Толкаемся правой ногой, подаём корпус вперёд.левой ногой шагаем с носка на полную стопу. Момент постановки ноги совпадает с конечной фазой удара. Эта синхронность в сочетании с выведенным плечом является залогом хорошего жёсткого удара, смотрите видео. Головой вперёд не валимся, вес сохраняем на дальней ноге.

## **3. Изучение правил бокса**

**Возрастные ограничения.** Существуют следующие возрастные группы:

- младшие юноши - 12 лет
- средние юноши - 13-14 лет
- старшие юноши и девочки - 15-16 лет
- юниоры и девушки - 17-18 лет
- взрослые и женщины - 19-34 лет

В зависимости от возраста есть ограничения и на количество боев за определенное время.

Юноши моложе 15 лет: 2 боя 30 дней

Юноши и девушки 15-16 лет: 3 боя 15 дней, 5 боев 30 дней

Юниоры и взрослые (мужчины и женщины): 4 боя 15 дней, 5 боев 30 дней.

Новички допускаются к соревнованиям только после 3 месяцев занятий боксом.

Согласно правилам АИБА в международных соревнованиях могут участвовать спортсмены не моложе 17 и не старше 34 лет.

**Соревнования.** Все турниры проводятся по олимпийской системе - на выбывание. Для различных групп спортсменов установлена следующая **формула боя**:

- Юноши 12-14 лет
  - новички и 3 разряд: 3 раунда по 1 минуте
  - 1 и 2 разряд: 3 раунда по 1,5 минуты
- Юноши 15-16 лет, девушки и женщины
  - новички: 3 раунда по 1 минуте

- 3 и 2 разряд: 3 раунда по 1,5 минуты
- 1 разряд и выше: 3 раунда по 2 минуты
- Юниоры и взрослые
  - новички: 3 раунда по 1,5 минуты
  - 3 и 2 разряд: 3 раунда по 2 минуты
  - 1 разряд и выше: 4 раунда по 2 минуты

Соревнования бывают личные, командные и лично-командные.

В **личных соревнованиях** побеждает боксер выигравший в финале. Начиная с 4 места и ниже места распределяются по количеству побед.

В **командных соревнованиях** побеждает команда, набравшая большее количество очков. За победу в весовой категории дается 2 очка. За поражение 1 очко. В случае неявки или отсутствия боксера дается 0 очков.

В **лично-командных соревнованиях** победа зависит также от количества набранных очков. Победа - 7 очков, второе место - 5 очков, третье место - 3,5 очка, за каждую победу до полуфинала по 1 очку. При равенстве очков побеждает команда занявшая больше первых и т.д. мест.

Юношам разрешается проводить бои с юношами смежного года рождения. Юниорам 18 лет разрешается участвовать в соревнованиях взрослых. Разрешается проводить бои смежных спортивных разрядов. Боксерам 1 разряда разрешается боксировать с мастерами спорта, в том числе и международного класса. Во всех случаях не допускается проводить больше 1 боя в день.

Не допускаются к соревнованиям любителей боксеры, принимавшие участие в соревнованиях профессионалов.

#### **Виды нарушений:**

- Удары ниже пояса, удары коленом, ногами.
- Удары плечом, предплечьем, локтем.
- Удары открытой перчаткой, запястьем, ребром ладони, наотмашь.
- Удары по спине, по затылку, по почкам, по задней части шеи.
- Удушения, борьба, толчки, держание противника.
- Использование канатов при атаке.
- Выдавливание головы соперника за линию канатов.
- Обхваты, броски, наваливание на соперника.
- Низкие наклоны или нырки, опасные движения головой.
- Сковывание рук противника с нанесением ударов.
- Удары по лежащему или поднимающемуся сопернику.
- Пассивная защита, поворачивание к сопернику спиной.
- Ненужные разговоры и оскорбления.
- Невыполнение команд рефери.
- Агрессивное поведение по отношению к рефери.
- Выплевывание капли.
- Держание вытянутой руки перед лицом соперника.

**Результаты поединков.** Результаты поединков бывают следующих видов:

- *Победа по очкам* (ВО). Определяется боковыми судьями по количеству набранных боксерами очков.
- *Отказ от продолжения боя* (ОТК). Боксер добровольно отказывается от боя. Отказаться может и его секундант, выкинув на ринг полотенце.
- *Победа ввиду явного преимущества* (ЯП). Присуждается, когда соперник пропускает большое количество ударов, угрожающих его здоровью или рефери отсчитал ему максимальное количество нокдаунов установленных правилами. В зависимости от возраста и квалификации оно может быть от 1 до 3. Определяется рефери. Также может присуждаться, если разница между пропущенными или нанесенными ударами одного из соперников (при электронном судействе) составляет к началу последнего раунда 20 очков. У юношей и женщин 15 очков.

- *Невозможность продолжать бой (НПБ)*. Если в результате, не выходящего за рамки правил, поединка боксер не может продолжать бой из-за полученной травмы, победа присуждается тому боксеру, который на момент остановки боя набрал большее количество очков (если бой длился больше одного раунда). Определяется врачом, либо рефери после консультации врача.
- *Победа ввиду дисквалификации (ДСК)*. Если во время боя один из боксеров был дисквалифицирован, то победа присуждается его сопернику. Определяется рефери.
- *Нокаут (НК)*. Один из боксеров в результате пропущенного удара не может продолжать бой в течении 10 секунд. Определяется рефери.
- *Победа ввиду неявки соперника (НЯ)*. Боксер находится на ринге полностью готовый к бою, а его соперник после второго приглашения на ринг и удара в гонг в течении 3 минут отсутствует, либо не готов начать поединок. Эта победа присуждается еще и тогда, когда один из боксеров не прошел взвешивание или снят врачом до поединка.
- *Ничья*. Возможна только в том случае, если заранее оговорена в "Положении о соревнованиях".
- *Победа решением Главной судейской коллегии*. Определяется в случае возникновения спорных ситуаций (некомпетентность рефери, сбой электронной системы подсчета очков и т.д.).
- *Непредвиденные ситуации*. Если инцидент, неподвластный Главному судье, происходит в 1 или во 2 раунде, то бой переносится на время, оговоренное "Положением о соревнованиях". Если же он произошел после 2 раунда, то бой считается завершенным, а победитель определяется количеством очков на момент инцидента.
- нанесения с обеих рук с места и в движении.
- Прежде всего, как правильно сжимать кулак. Большой палец накрывает вторые фаланги среднего и указательного. В момент удара кулак сильно сжимается, тыльная сторона расположена на одной линии с предплечьем.
- Сила удара определяется правильным вложением массы тела и «жесткостью конструкции» - положением плеча и постановкой бьющей руки.
- **Общие принципы удара**. При ударе с места сильно толкайтесь одноименной ногой. Рука в цель летит расслабленная (однако, кулак всегда держим плотно), в конечной фазе удара напрягаем спину, плечи, руку. Удар наносится на выдохе. После удара не «залипаем», сразу же возвращаем кулак к голове, не забывая перекрывать ребра предплечьями. При нанесении прямого удара почти у всех новичков возникает ошибка. Головой вперед не летим, проекция носа не должна выходить за колено передней ноги, иначе вы потеряете равновесие и рискуете пропустить встречный удар. Вместо этого страхуйте голову правильным положением (голова опущена, взгляд на соперника исподлобья) и второй рукой. Плечо бьющей руки выводите вперед, но не «тянитесь» за ударом головой. Локоть при прямом ударе до конца не разгибаем, оставляем руку немного согнутой, иначе в случае промаха, можно травмироваться.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 141 «Элементы единоборств. Обучение технике ударов руками бокового и апперкота»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

## 1. Популяризация единоборств

### 2. Обучение технике ударов рукой бокового и апперкота

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

#### 1. Выполнить разминку

##### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

#### 2. Изучение техники ударов руками бокового и апперкота

Виды левого бокового и техника их нанесения

· **Силовой.** Наклонитесь и вложите в удар силу всего тела. Голова при этом будет двигаться вправо и немного назад. В то время как корпус пребывает в движении, центр тяжести смещается на заднюю опорную ногу. При попадании в цель силовой хук выбивает противника из состояния равновесия и обеспечивает преимущество в бою. Эталон: АртуроГатти, Майк Тайсон.

· **Проникающий.** При пробивке удара голова продвигается по направлению к сопернику, но при этом держится на одной линии с ним. Корпус заворачивается по часовой стрелке, придавая удару мощный импульс. Как правило, силовой хук пробивается с короткой дистанции по туловищу соперника. Благодаря тому, что голова будет рядом с предплечьем оппонента, ему будет намного сложнее осуществить контрприем. Проникающий хук имеет большое преимущество – его можно наносить несколько раз подряд, так как тело боксера находится на исходной позиции и не утрачивает равновесия. Некоторые боксеры предпочитают



использовать нечто среднее между левым боковым и апперкотом, так называемый хукеркот – удар, который взял все лучшее от двух приемов. Эталон: РикХаттон, Мик Уорд, Марк Антонио Баррера.

· **Левый боковой с вращением.** При пробивке такого удара туловище боксера движется по часовой стрелке с опорой на левую стопу. Это позволяет уйти от контратаки и снизить вероятность получения удара от соперника. Хук с вращением может быть достаточно мощным и очень хорош в качестве ответного удара, который дает возможность дезориентировать соперника в пространстве. Главное – не потерять равновесие. Эталон: Мигель Котто, ФлойдМейвейзерДжуниор, Владимир Кличко.

· **Левый боковой с выпадом.** Нанося этот удар, боксер делает выпад вперед, продвигаясь корпусом в направлении соперника. Его левая рука при этом делает петлеобразную траекторию, начинающуюся от подбородка, далее смещающуюся влево и вылетающую у лица противника. Спецификой этого удара является полное выпрямление левой руки, за счет чего повышается вероятность достижения цели. Такой левый хук чем-то напоминает левый кросс. Иногда спортсмены, пробивая такой удар, слегка наклоняются вперед, используя позвоночник в качестве пружины, передающей свой импульс левой руке. Для отработки удара требуется достаточно много времени, но при наработке техники и своевременному нанесению он крайне продуктивен и грозен для соперника. Эталон: Рой Джонс Джуниор, ПринсНассим, РикХаттон. Как правильно бить апперкот из фронтальной стойки:

Стоя во фронтальной стойке, т.е. когда носки ног находятся на одной линии. Одной рукой прикрывая корпус и подбородок, вы немножко приседаете и не виляя никуда локтём и не отводя его назад, делаете короткое движение другой рукой вперёд и вверх, таким образом, что бы угол в локтевом суставе, был порядка 90 градусов. Работаем пока только руками, стараемся даже не включать плечо. Бьём апперкот по центру перед собой.

Бьём апперкот по центру перед собой.



Положение кисти в конечной фазе может различаться, вы можете бить ладонью на себя (классический вариант) или развернуть его перпендикулярно вашему взгляду – такую технику можно использовать, если у вас травмирована рука и обычным способом бить проблематично. Так или иначе. выбор всегда за вами.

Далее включаем в работу всё тело: ноги, таз, корпус и плечи.

Как правильно бить апперкот из боевой стойки:

Теперь переходим в боевую стойку и отрабатываем точно в таком же порядке, вначале только руками, а потом уже подключая всё ваше тело. Потом можно попробовать и в движении с подшагом.



В боевой ситуации апперкот можно усилить, если нанести после уклона в сторону («раскачка»), из такого положения, рука сильнее «заряжается» на удар.



#### **Распространённые ошибки при апперкоте:**

- Отвод не бьющей руки назад или вниз
- Расстояние между ногами при ударе короче ширины плеч
- Опущенное плечо ударной руки

#### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 142 «Элементы единоборств. Обучение технике ударов ногами прямого, бокового, с разворота. Правила кикбоксинга»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств

2. Обучение технике ударов ногами прямого, бокового, с разворота

3. Изучение правил кикбоксинга

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

**2. Изучение техники ударов ногами прямого, бокового, с разворота**

**Прямой удар ногой.** Очень эффективный приём в спортивном и особенно в реальном рукопашном бою. В спортивном поединке бойцы обычно работают без обуви и попадания в локоть соперника не очень приятны. В реальном бою стопа защищена ботинком и эффективность прямого удара ногой повышается в разы. Разберём технику нанесения. Первая часть – вынос колена. Дальше разгибаем ногу и, подав таз вперёд, всей массой проламываем цель. Ударная поверхность – основание большого пальца либо пятка. После нанесения сгибаем ногу в колене, ставим её **вперёд** и продолжаем атаку, если это необходимо. Важный момент – голова и корпус при ударе остаются на месте, вперёд подаётся таз, при этом спина несколько выгибается в пояснице. Руки держим около головы, при возможном продолжении атаки бьём одновременно с постановкой ноги

Боковой удар ногой. Очень сильный удар, к сожалению, немного более сложный в исполнении, чем прямой. Начальная фаза удара, как при любом другом ударе ноги, вынос колена. А потом, необходимо не проваливая колени, распрямив ногу, сильно отправить ногу в соперника, при этом, повернуть бедро и таз так, чтобы во время удара ваши тело (ориентируйтесь по лопаткам) и ударная нога находились на одной линии. Во время тренировок полезно рукой, одноименной с бьющей ногой как бы наносить прямой удар рукой в сторону противника, это позволит вам правильно повернуть таз. Не наклоняйте туловище в стороны, противоположную удару или вперед, в противном случае мощного удара не получится. Важное дополнение: пятка ударной ноги, во время удара, должна находиться выше носка. Если вы слишком рано выбросите ногу – будет весьма слабый. Очень часто такое происходит во время удара «отстающей в развитии» левой ногой (это в том случае если вы правша). В этом случае постарайтесь сперва повернуть таз, а потом разогнуть ногу. Когда разберетесь в механике удара, все станет весьма просто. Удар должен наноситься пяткой (или ребром ступни) в колено, корпус, бедро, горло или же в голову. После нанесения удара не забывайте тут же «погасить» бьющую ногу – согнуть колено и опустить на землю, в противном случае существует вероятность её захвата соперником. Для удара по корпусу, а тем более по голове требуется некоторая растяжка, её нужно обрабатывать. Тело стараемся держать вертикально, назад не наклоняемся!

### 3. Изучение правил кикбоксинга

#### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КИКБОКСИНГУ РАЗДЕЛЫ ФУЛЛ-КОНТАКТ и ФУЛЛ-КОНТАКТ с ЛОУ-КИКОМ

##### 1. МЕСТО, ХАРАКТЕР и СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнования проводятся на боксёрском ринге, каждая сторона которого равна 6 метров
- Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные
- Соревнования могут проводиться по олимпийской (с выбыванием после первого поражения) или круговой системе

##### 2. ЭКИПИРОВКА и ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

- в разделах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком спортсмены выступают с голым торсом
- экипировка должна соответствовать цвету угла в котором находится спортсмен
- штаны (фулл-контакт) или трусы(лоу-кик) имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками
- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капу- защита для зубов
- бандаж — протектор на пах
- щитки на голень
- футы- защитное приспособление для ступни
- женщины кикбоксёры должны носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор

##### 3. ВЗВЕШИВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

\* взрослые ----- каждый день за 2 часа до начала соревнований \* юниоры -----  
каждый день за 2 часа до начала соревнований \* старшие юноши, юноши, младшие юноши,  
кадеты ----- 1 раз, в день

##### 3. ДОПУСК к УЧАСТИЮ в СОРЕВНОВАНИЯХ

\* Спортсмен обязан каждые 6 месяцев проходить углублённое медицинское обследование во врачебно- физкультурном

диспансере \* Перед каждым соревнованиями спортсмен проходит медицинский осмотр  
ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНА ПРОХОДЯТ МАНДАТНУЮ КОМИССИЮ В КОТОРУЮ ПОДАЮТСЯ:

\* Заявка на участие в соревнованиях заверенная спортивной организацией и ВФД \* Паспорт спортсмена(разрядная книжка) \*

Документ удостоверяющий личность спортсмена (паспорт, свидетельство о рождении)

\* Страховой полис \* Стартовый взнос

#### 4. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

\* взрослые ----- 19 лет и старше \* юниоры ----- 17 — 18 лет \* старшие юноши ----- 15-16 лет \* юноши ----- 13-14 лет \* младшие юноши ----- 11-12 лет \* кадеты -- ----- 9-10 лет \*

#### 5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ

\* взрослые ----- 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута \* юниоры ----- 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута \* старшие юноши ----- 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута \* юноши ----- 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута \* младшие юноши ----- 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута \* кадеты ----- 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута

#### 6. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

##### МУЖЧИНЫ

взрослые: 51, 54, 57, 60, 63, 5, 67, 71 75, 81, 86, 91, свыше 91.

юниоры: 51, 54, 57, 60, 63, 5, 67, 71 75, 81, 86, 91, свыше 91.

старшие юноши: 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 74, 79, свыше 79

юноши: 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60 63, 67, 70, свыше 70

младшие юноши: 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, свыше 63

кадеты: без весовых категорий с допуском не более 3—х кг

##### ЖЕНЩИНЫ

взрослые: 48, 52, 56, 60, 65, 70, свыше 70

юниорки: 48, 52, 56, 60, 65, 70, свыше 70

старшие девушки: 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, свыше 60

девушки: 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, свыше 60

младшие девушки: 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, свыше 56

кадеты: без весовых категорий с допуском не более 3—х кг

#### 7. РАЗРЕШЁННЫЕ УДАРЫ и ЦЕЛИ

техника ног:

\* фронт кик — фронтальный прямой удар \* сайд кик — прямой удар боком \* хук кик — боковой удар \* раундхаус кик — круговой удар \* хил кик- удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов \* крисент кик — полукруговой удар \* экс кик — рубящий удар \* джампинг кик — удар в прыжке \* футсвипс — подсечка

техника рук:

\* джеб — прямой удар \* хук — боковой удар \* апперкот — удар снизу в верх

-Удар считается правильным, если он нанесён частью кулака которая соответствует

пястнофаланговым суставам ( на многих

боксерских перчатках эта часть выделена белым цветом)

-Удары руками и ногами разрешается наносить в переднюю и боковые части туловища выше пояса и голову

— Наносить удары по внутренней и внешней стороне бедра (в разделе фулл-контакт с лоу-киком)

— Подсечки в зону ступни на уровне фута

#### 8. ЗАПРЕЩЁННЫЕ УДАРЫ и ДЕЙСТВИЯ

— Наносить удары головой, предплечьем, плечём, локтём, внутренней частью перчатки ребром, наотмаш, коленом

— Осуществлять броски, наступать на ноги и толкать соперника

— Наносить удары по затылку, спине и ниже пояса

— Делать опасные движения головой, наклоняться и производить нырки ниже пояса

— Наносить удары после команды «СТОП»

#### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 143 «Элементы единоборств. Обучение технике комбинированных ударов руками, ногами, броски»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике комбинированных ударов руками, ногами, бросков

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

### **2. Изучение техники комбинированных ударов руками, ногами, бросков**

Наработка комбинаций

Отработка комбинаций в парах

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 144 «Элементы единоборств. Техника и тактика ведения боя. Тренировочные спарринги»**

**Цель: Обучение элементам единоборств**

**Задачи:**

1. Популяризация единоборств
2. Обучение технике и тактике ведения боя
3. Тренировочные спарринги

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники и тактики ведения боя**

Учебные спарринги по 1 и 2 минуты (только руками, руками и ногами, руками и ногами и с использованием бросков)

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 145 «Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру)»**

**Цель: Обучение методу определения уровня здоровья**

### ***Задачи:***

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

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **Рассказ о методике организации здорового образа жизни по Э.Н.Вайнеру**

#### **Дневник здоровья школьника**

Невозможно приохотить ребенка к здоровому образу жизни, если не заинтересовать его и если он сам в конце концов не будет принимать участие в этом процессе. Работая с дневником здоровья, школьник сможет понять задачи, которые стоят перед ним, и станет относиться к своему здоровью совершенно осознанно

Основные показатели

*Здоровье – это состояние полного благополучия организма, которое позволяет человеку жить счастливой жизнью и достигать поставленных целей, соответствующих его возможностям.*

Основными показателями здоровья являются:

1. Стремление и умение поддерживать и укреплять собственное здоровье и строить свое поведение без ущерба для здоровья и благополучия других людей.
  2. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, для чего должны нормально работать все органы и системы организма.
  3. Уверенность в себе, умение контролировать и управлять своими поступками, чувствами и мыслями.
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это повседневная жизнедеятельность, соответствующая наследственным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.
- Основными условиями построения ЗОЖ являются:
1. Настрой на здоровый образ жизни.
  2. Достаточная двигательная активность.
  3. Умение регулировать свое психическое состояние.
  4. Правильное питание.
  5. Закаливание и тренировка иммунитета.
  6. Четкий режим жизни.
  8. Выполнение гигиенических требований.
  9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
  10. Отказ от вредных привычек.



**11.** Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

Чтобы разработать такой образ жизни, каждому человеку надо как можно точнее определить свои индивидуально-типологические черты. Для этого следует возможно точнее заполнить приведенную ниже *форму 1*.

Там, где могут возникнуть затруднения, можно обратиться к учителю физкультуры, школьному психологу, родителям.

*Форма 1*

### **Карта индивидуального развития**

Пол \_\_\_\_\_  
Возраст (дата рождения) \_\_\_\_\_  
Количество членов семьи \_\_\_\_\_  
Жилищные условия \_\_\_\_\_  
Перенесенные заболевания \_\_\_\_\_  
Перенесенные травмы \_\_\_\_\_  
Имеющийся диагноз \_\_\_\_\_  
Физическое развитие \_\_\_\_\_

Для оценки состояния здоровья учитывается значительное число показателей состояния человека и его образа жизни, что позволяет определить уровень здоровья. Благодаря ему можно:

– найти в организме человека самую слабую систему, которая ограничивает его уровень здоровья, и разработать программу образа жизни, помогающую укреплению ослабленной системы;

– контролировать успешность воплощения в жизнь этой программы и в случае необходимости вносить в нее нужные изменения.

Оценку уровня здоровья проводят по показателям *физического развития, физической подготовленности* (по двигательным качествам – силе, скорости, выносливости, ловкости и гибкости), по состоянию *иммунитета и образу жизни* в настоящее время. Все эти данные вносят в специальную таблицу (*на с. 20*) и каждый из показателей оценивают *в баллах*, что позволяет сделать вывод о сильных и слабых сторонах здоровья данного человека и наметить меры для улучшения показателей.

Для того чтобы лучше выполнить задание, можно воспользоваться следующими рекомендациями. Чтобы измерить у себя *частоту сердечных сокращений*, необходимо кончиками 2-, 3-го и 4-го пальцев (указательный, средний и безымянный) нащупать пульс в одном из мест, где артерии расположены прямо под кожей. Лучше всего пульс прощупывается на внутренней стороне предплечья возле запястья (ближе к большому пальцу), на височной или сонной артерии (на шее). А можно подсчитать частоту сердечных сокращений, просто приложив пальцы чуть слева от грудины (в промежутке между 4-м и 5-м ребрами), где хорошо прощупывается сердечный толчок.

Чтобы получить правильные данные, которые потом можно будет сравнить между собой, пульс всегда надо измерять в спокойном состоянии и в одной и той же позе (лежа или сидя). Более того, желательно подсчитывать пульс в одно и то же время суток (лучше всего утром после пробуждения).

*Артериальное давление.* Для его измерения требуются специальное оборудование и определенные навыки, поэтому этот показатель необходимо взять в медицинском кабинете школы.

*Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.* – это показатель, который характеризует способность кровообращения нормализоваться после физических нагрузок. Его выполняют вместе с преподавателем физкультуры.

*Жизненный показатель* отражает состояние дыхательной системы человека. Чтобы его определить, необходимо знать массу тела и жизненную емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ определяют в медицинском кабинете. Полученную величину ЖЕЛ (в мл) необходимо разделить на массу тела (в кг).

*Динамометрию кисти* (силу мышц – сгибателей пальцев) можно определить специальным динамометром в медицинском кабинете. Там же помогут уточнить и тип *осанки*.

*Соответствие массы тела росту*. Для оценки этого показателя массу тела в килограммах делят на квадрат роста в метрах.

Двигательные качества школьника (показатели: *бег 30 м с ходу и на выносливость*) обычно определяют на занятиях физической культурой, поэтому свои результаты можно уточнить у преподавателя физкультуры. Не страшно, если какие-либо тесты отличаются от приведенных в таблице, – важно лишь, чтобы они были неизменными в течение всего времени обучения.

Показатели, которые характеризуют эффективность работы иммунной системы организма (*закаливание, количество простудных заболеваний в год*), отражают устойчивость организма человека к простудным и другим заболеваниям. Количество же *хронических заболеваний* отражает состояние здоровья ученика.

**В результате по сумме баллов можно сделать вывод:**

Уровень здоровья \_\_\_\_\_ баллов.

Самая слабая система \_\_\_\_\_ баллов.

Что надо изменить в своем образе жизни \_\_\_\_\_

Теперь появляется возможность получить свою собственную оздоровительную программу, но разрабатывать ее следует только вместе с валеологом, учителем физкультуры, врачом и другими специалистами. Желательно, чтобы в разработке оздоровительной программы принимали участие и родители – ведь они самые заинтересованные в здоровье ребенка люди, и от них во многом зависит создание здоровой среды и ЗОЖ в семье.

Спустя некоторое время (например, через полгода) при повторном обследовании можно установить, есть ли результат от предпринятых усилий. Если ответ положительный, то следует продолжать выполнять разработанную программу образа жизни; если нет, то в эту программу необходимо внести определенные изменения (разумеется, после консультации у специалиста).

И так шаг за шагом можно добиться, что слабое звено в организме, как и уровень здоровья в целом, будет постепенно укрепляться.

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если обучаемые уяснили тему, могут донести ее содержание и основные понятия;
- «хорошо» - если обучаемые в целом уяснили тему, могут донести ее содержание;
- «удовлетворительно» - если обучаемые в целом могут донести содержание темы;
- «неудовлетворительно» - если обучаемые не уяснили тему занятия.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 146 «Дыхательная гимнастика. Физиотерапевтический метод Бутейко К.П.»**

**Цель:** Обучение элементам дыхательной гимнастики

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики
2. Обучение технике дыхательной гимнастики Бутейко К.П.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

- 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
- 2 - и.п.
- 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
- 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. В верхних отделах легких.

5 сек. - вдох, 5 сек. - выдох, 5 сек. - пауза. Повторить 10 раз.

\* В диафрагме и в груди (полное дыхание).

7 сек. – вдох, начиная с диафрагмы, заканчивая грудным дыханием; 7 сек. – выдох, начиная с диафрагмы, заканчивая нижним отделом легких; 5 сек. – пауза. Повторить 10 раз.

\* Выполните полное дыхание поочередно через левую и правую ноздри. Повторите по 10 раз.

\* Втяните живот.

7 сек. – вдох, 7 сек.– выдох, 5 сек. – пауза, втянуть мышцы живота. Повторить 10 раз.

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 147 «Дыхательная гимнастика. Физиотерапевтический метод Бутейко К.П.»**

**Цель: Обучение элементам дыхательной гимнастики**

### ***Задачи:***

1. Популяризация дыхательной гимнастики
2. Обучение технике дыхательной гимнастики Бутейко К.П.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

**2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. Максимально вентилируем легкие.

Сделать 12 быстрых вдохов и выдохов, 2 сек. – вдох, 2 сек. – выдох. Сразу выполнить максимальную паузу на выдохе 1 раз.

\* Редко дышать.

5 сек. – вдох, 5 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 4 раза.

5 сек. – вдох, 5 сек. – задержка после вдоха, 5 сек.– выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 6 раз.

**Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 148 «Дыхательная гимнастика. Физиотерапевтический метод Бутейко К.П.»**

**Цель: Обучение элементам дыхательной гимнастики**

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики
2. Обучение технике дыхательной гимнастики Бутейко К.П.

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

### **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания.

7 сек. – вдох, 7 сек. – задержка после вдоха, 7 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 6 раз.

10 сек. – вдох, 10 сек. – задержка после вдоха, 10 сек. – выдох, 10 сек. – пауза. Повторить 6

раз.

\* Выполнить максимальную задержку дыхания на выдохе, затем на вдохе 1 раз.

\* Пауза: сидя 3-10 раз, пауза при ходьбе 3-10 раз, пауза при беге 3-10 раз, пауза при приседаниях 3-10 раз.

Поверхностно, невидимо дышать от 3 до 10 минут – постепенно уменьшать количество вдыхаемого воздуха. Сильная нехватка воздуха свидетельствует о правильном выполнении упражнения.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 149 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнения «ладошки», «погончики»»**

**Цель: Обучение элементам дыхательной гимнастики**

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики

2. Обучение технике дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.

- 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
- 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Методика дыхания Стрельниковой Александры Николаевны. Упражнение «Ладонки». Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов). Упражнение «Погончики». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 150 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «насос»»**

**Цель: Обучение элементам дыхательной гимнастики**

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики
2. Обучение технике дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

- 2 – и.п.  
 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)  
 4 – и.п.
- б) и.п. – руки вверх  
 1-4 – круг руками вперед  
 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе  
 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней  
 2 – и.п.  
 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней  
 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч  
 1 – присед, руки вперед  
 2 – встать, руки в сторону  
 3 – присед, руки вперед  
 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Насос». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 151 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «восьмерки»»**

**Цель:** Обучение элементам дыхательной гимнастики

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики

2. Обучение технике дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок  
 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)  
 2 -и.п.  
 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)  
 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх  
 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам  
 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки  
 2 - и.п.  
 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки



- 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе  
1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе  
1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)  
2 – и.п.  
3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)  
4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх  
1-4 – круг руками вперед  
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе  
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней  
2 – и.п.  
3 – левую в сторону, наклон касаются к ней  
4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч  
1 – присед, руки вперед  
2 – встать, руки в сторону  
3 – присед, руки вперед  
4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Восьмерки». Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, быстро вдохните носом и задержите дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми, стараясь, чтобы у вас получилось как можно больше «восьмерок».

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 152 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания кундалини йоги»**

**Цель:** Обучение элементам дыхательной гимнастики

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики
2. Обучение технике дыхательной гимнастики кундалини йоги

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок  
1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)  
2 -и.п.  
3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)  
4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх

- 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
- 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
- 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
- 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверху
- 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
- 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
- 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Методика дыхания кундалини-йоги. Бхастрика (или «огненное дыхание»). Энергичное непрерывное дыхание через нос с сильным сокращением мышц живота на выдохе и еле заметным коротким грудным вдохом. Согревающая, наполняющая организм энергией дыхательная техника. Прекрасно чистит все чакры организма, а на физиологическом уровне стимулирует работу кровеносной и гормональной систем, бодрит ум и повышает работоспособность;

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 153 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания кундалини йоги»**

**Цель: Обучение элементам дыхательной гимнастики**

**Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики
2. Обучение технике дыхательной гимнастики кундалини йоги

**Время, отведенное на работу: 1 ч.**

**Алгоритм выполнения:**

**1.Выполнить разминку**

## **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

## **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

Методика дыхания кундалини-йоги. Полное дыхание (или «йогическое») снизу доверху. Представляет собой глубокий волнообразный вдох с воображаемым заполнением всего внутреннего объема тела (от нижней части живота до верхнего отдела легких и ключиц) вдыхаемым воздухом и такой же медленный выдох, постепенно освобождающий все тело от воздуха.

### ***Критерии оценки:***

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 154 «Дыхательная гимнастика. Методика дыхания в казацком СПАСЕ»**

**Цель: Обучение элементам дыхательной гимнастики**

## **Задачи:**

1. Популяризация дыхательной гимнастики

2. Обучение технике дыхательной гимнастики в казацком СПАСЕ

**Время, отведенное на работу:** 1 ч.

**Алгоритм выполнения:**

### **1. Выполнить разминку**

#### **ОРУ на гибкость**

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
  - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
  - 2 -и.п.
  - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
  - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рукаверху
  - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
  - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
  - 2 - и.п.
  - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
  - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
  - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
  - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – рукиверху
  - 1-4 – круг руками вперед
  - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
  - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
  - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
  - 1 – присед, руки вперед
  - 2 – встать, руки в сторону
  - 3 – присед, руки вперед
  - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

### **2. Изучение техники дыхательной гимнастики**

упражнение первое «Сок земли»

второе «Озеро силы»

- 1)Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч.
- 2)Наклониться вперед, вместе с наклоном вдохнуть через нос.
- 3)Выдыхая, плавно присесть на корточки, руки, сжатые в кулаки, положить на колени.
- 4)На вдохе подняться, ладони разжать и прижать к груди в районе подмышек.
- 5)На выдохе медленно повернуться вправо, вытягивая руки по направлению поворота корпуса,  
тянуть руки как можно дальше, чтобы получился «перекрут» позвоночника.
- 6)С новым вдохом вернуться в исходное состояние, руки, обращенные ладонью наружу, прижать ко лбу.

7)На выдохе поворачиваться влево, вновь вытягивая руки в направлении поворота.

8)На вдохе вернуться в первоначальное положение.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

## **Зачет**

**Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам**

### **Задачи:**

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

**Время, отведенное на работу:** 2 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 1-33

### **Критерии оценки:**

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

## **Зачет**

**Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам**

### **Задачи:**

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

**Время, отведенное на работу:** 2 ч.

### **Алгоритм выполнения:**

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 34-101

### **Критерии оценки:**

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:  
за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;  
за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

## **Дифференцированный зачет**

**Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам**

**Задачи:**

1. Популяризация уровня знаний
2. Проверка уровня навыков

**Время, отведенное на работу:** 2 ч.

**Алгоритм выполнения:**

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 102-154

**Критерии оценки:**

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:  
за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;  
за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ**

**Основные источники:**

**Основные источники:**

1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.И.

Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"; учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. Изд. центр "Академия", 2012- 272с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.

Здоровье и физическая культура студента; учебное пособие, 2-е издание, Альфа - М; ИНФРА - М, 2012 - 336 с.

3. Бишаева А.А.

Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования - М.И.Ц. "Академия " 2010 - 272 с.

4. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения; учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования - 7-е издание , Издание центр "Академия" 2012-520с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Э.Л.

Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений - 5 издание, Из. Ц. "Академия" 2012-176с.

6.Кузнецов В.С.

Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). –ISBN 978-5-09-026060-2.

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:

Web: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал "Российское образование":

Web: <http://www.edu.ru>

3. Сайт кафедры физической культуры ГБОУ СПО "Перевозский строительный колледж" : "Не только строительный, но и спортивный!!!"

Web: <http://www.fgoupsk.ru>