

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени Александра
Васильевича Воскресенского»**

**Практические работы
по дисциплине ОУД.07 «Физическая культура»**

Разработал
преподаватель:

С.Н. Титов

Ижевск, 2024

Практические занятия (темы, содержание)

| № п/п | Наименование темы и содержание занятий по программе | Формы и методы контроля |
|----------|---|--|
| 1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Подготовка информационных сообщений Изучение методик физического восстановления |
| 2 | Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none"> • бег 100 м; 200 м; 400 м. • бег 2000 м., 3000 м. • прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; • метание гранаты. | Выполнение нормативных требований |
| 3 | Гимнастика | Выполнение нормативных требований |
| 4 | Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> • баскетбол; • волейбол. • футбол | |
| 5 | Лыжная подготовка | Выполнение нормативных требований |

Практическая работа № 1

Тема: Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.

Цель работы: Закрепление теоретических знаний по оказанию первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах, кровотечениях.

Оборудование: рабочие места обучающихся, бланки для заполнения таблицы

Информационный лист

Перелом – это полное или частичное нарушение целостности кости. Их делят на открытые – с нарушением целостности кожно – мышечных покровов. Закрытые – без нарушения целостности.(запись на доске в виде схемы).

Признаки перелома: острая боль при попытках изменить положение повреждённой части тела, появление подвижности в тех местах, где её не должно быть. Если перелом открытый, то мы увидим выступающую деформированную кость и кровотечение. Нельзя пытаться придать повреждённым костям естественное положение, так как отломанные концы могут повредить мягкие ткани, а также кровеносные сосуды и нервы.

Нужно заметить, что отличить закрытый перелом от вывиха достаточно сложно. Что же такое вывих? Вывих – это стойкое смещение суставных костей, при котором головка одной кости выходит из суставной ямки другой. Вывих нельзя вправлять самостоятельно, это может делать только врач.

Ушибом называют травмирование мягких тканей, вследствие которого могут повреждаться капилляры. Ушиб причиняет боль, особенно при движениях, припухает. На ушибленном месте может возникнуть синяк – признак внутреннего капиллярного кровотечения. Первой помощью при ушибе является его местное охлаждение путем приложения холодных компрессов, примочек, пузыря со льдом. Под действием холода сужаются кровеносные сосуды и уменьшается внутреннее кровотечение. Также можно наложить на место ушиба давящую повязку. При сильных ушибах поврежденному месту обеспечивают покой для уменьшения болевых ощущений.

Бригады медицинской скорой помощи, когда прибывают на место происшествия, оказывая помощь при переломах, используют специальные средства – медицинские шины (они бывают из пластика, гипсовые, лестничные). Вы же не будете располагать такой возможностью, поэтому должны фиксировать повреждённую конечность, чтобы она не двигалась, любыми подручными средствами (они должны быть твёрдыми и крепкими), начиная от веника и кончая гитарой. Сразу хочу обратиться к ребятам, которые будут демонстрировать помощь при переломах. При наложении шины не забудьте о правильности её наложения. Это важно!

При переломе рёбер грудной клетки шины не используются. А самой опасной травмой является – перелом позвоночника. Как вы думаете почему она самая опасная. Запомните! При травме позвоночника больного не в коем случае нельзя сажать, его нужно зафиксировать в одном положении лёжа на ровной поверхности или на щите, переносить очень осторожно!

Задание 1. Работа по группам - демонстрация оказания первой помощи при кровотечениях, ушибах, вывихах и переломах.

Задание 2. Заполнение таблицы.

Виды травм

Причины

Признаки

Первая помощь

Возможные осложнения

Задание 3. Решить ситуационную задачу.

Человек при прыжке с вышки ударился головой о дно бассейна. Его извлекли из воды, положили на ровную поверхность, голову разместили на сделанный из одежды валик, вызвали

бригаду скорой помощи. Мужчина был без сознания, наблюдается остановка дыхания и «синюшность» кожных покровов.

Какую травму получил этот человек? Имеет ли здесь место ошибка при оказании первой помощи? Из – за чего произошла остановка дыхания?

В конце занятия пройденный материал обобщается.

Критерии оценки:

Условия, при которых выставляется оценка:

Отлично - задание выполнено полностью;

Хорошо - небольшие погрешности в выполнении задания;

Удовлетворительно - задание выполнено не точно, расчет не верен;

Неудовлетворительно - не владеет методикой определения работоспособности.

Практическая работа № 2

Тема: Обучение методам восстановления после физической нагрузки.

Цель работы:

Развитие и закрепление навыков контроль состояния здоровья, двигательных качеств в зависимости от профессиональной деятельности.

Основные показатели оценки результата:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Оборудование:

Бланки для заполнения результатов, информационный лист.

Информационный лист

I.

Формы труда при различных видах трудовой деятельности

Умственный и физический труд как основные формы труда редко представлены в «чистом» виде. Чаще имеет место смешанный труд с преобладанием того или другого. При этом соотношение умственного и физического труда даже в рамках одной профессии может меняться в зависимости от выполняемой функции, занимаемой должности, времени года. Например, представители многих инженерных профессий во время проектных работ, при монтаже и наладке заняты преимущественно умственным трудом, а при технологических осмотрах цехов, полевых испытаниях оборудования, ремонте испытывают значительные физические нагрузки.

Сами по себе формы труда также различаются по степени тяжести. С учетом преобладания умственного или физического труда и его тяжести разработана классификация профессий, в которой все виды трудовой деятельности разделены на четыре группы.

Первая группа профессий включает однообразные, монотонные операции с небольшими физическими усилиями и малой подвижностью. Это в основном работа на поточно-конвейерных линиях, в области контроля автоматизированных процессов и обслуживания электронной техники.

Вторая группа профессий сочетает элементы умственного и физического труда. Работа сопровождается разнообразными движениями при умеренных физических усилиях. Многие трудовые операции выполняются стоя и в движении. К этой группе относится труд большинства инженерно-технических работников, специалистов сельского хозяйства, медицинских работников, в частности, хирургов, преподавателей физической культуры и т. д.

Третья группа профессий объединяет работы, связанные преимущественно с физическим трудом, отличающимся большими физическими усилиями и высокой подвижностью. К этой группе относится большинство рабочих специальностей: строительные рабочие, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов, горнорабочие и др.

Четвертая группа профессий предполагает умственный или преимущественно умственный труд. Такие профессии требуют, как правило, большого психического напряжения при отсутствии или незначительной величине физических усилий и малой подвижности. Работа выполняется в положении сидя. Умственным трудом занимаются работники науки, педагоги, отдельные категории инженерно-технических работников (экономисты, проектировщики, программисты), руководители предприятий и организаций и т. д.

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки специалистов определенного профиля

Особенности трудовой деятельности могут быть рассмотрены на примере такой распространенной инженерной профессии, как инженер-электрик. Подготовка инженеров-электриков осуществляется по ряду специальностей, в том числе связанных с монтажом и эксплуатацией систем электроснабжения. По форме труд инженера-электрика, специализирующегося на монтаже и эксплуатации систем электроснабжения, относится к смешанному труду с преобладанием умственного.

Условия труда весьма разнообразны. Работа производится в помещении и на открытом воздухе. Время нахождения на открытом воздухе в течение рабочего дня составляет летом в среднем 3-4 ч, зимой — 1-2 ч. Часто работа выполняется на высоте с передвижением на ограниченной опоре, сопровождается ветром и сквозняками. Освещенность, как правило, достаточная. Преимущественные рабочие позы: стоя, присев и со сменой положения, иногда напряженные. На рабочем месте трудовые операции осуществляются в зоне досягаемости. К вредным воздействиям относятся высокие и низкие температуры, резкие перепады температур, мощные электромагнитные поля. Режим труда — как в одну смену в дневное время, так и в несколько смен со стандартной продолжительностью рабочего дня.

Характер труда заключается в следующем. Преобладают оптические и тактильные сигналы. Получение информации (кроме словесной) происходит преимущественно за счет зрительного восприятия (показаний приборов, сигнальных устройств и т. п.), двигательных ощущений, возникающих при выполнении операций руками. Имеют место регулирующие и контролирующие наблюдения. Наиболее значимы все свойства внимания и оперативная память. Встречаются задачи с известным алгоритмом решения. Основные моторные акты связаны с монтажом, регулированием и управлением техническими системами. Они сопряжены с преодолением за день расстояния порядка 3-4 км, а иногда до 15 км. Двигательные действия относительно стабильны, в них задействованы, в первую очередь, руки и спинной отдел туловища. Много циклических движений с небольшой амплитудой, малыми и средними мышечными усилиями, а также движений по переноске небольших грузов. Требования к способности дифференцировать пространственные параметры движений высокие. Для выполнения двигательных действий необходимы общая выносливость, статическая силовая выносливость основных мышечных групп, ловкость, быстрота реакции. Наибольшая физическая нагрузка падает на опорно-двигательный аппарат (мышцы рук и ног, мышцы разгибатели туловища), сердечнососудистую систему, зрительный и вестибулярный анализаторы.

Режим работы мышц комбинированный. Работа часто происходит на фоне эмоционального напряжения, вызванного психологическими трудностями, что требует проявления выдержки и самообладания, смелости и решительности. Как правило, нагрузка адекватна возможностям работающих. В редких случаях наблюдаются признаки значительного общего утомления. Из заболеваний наиболее распространены простудные, радикулит, гипертония. Встречающиеся виды производственных травм — поражения электрическим током.

II.

Условия труда электромонтера

Электромонтер, как правило, работает на территории строительной (производственной) площадки, в производственных и бытовых помещениях. Специалист 2-3 разряда промывает детали, проводит чистку контактов. Специалисты 4-5 разряда занимаются более сложной, ответственной работой. Они проводят диагностику в механических и электрических схемах аппаратов, устройств, при необходимости устраняют неисправности. Составление чертежей и эскизов также в их компетенции. Профессия разделяется более чем на 30 специальностей, обязанности зависят от специфики конкретных областей и видов производства. Разборка и сборка, наладка и ремонт, техническое обслуживание различных устройств, аппаратов, схем, приборов, узлов – общие для всех электромонтеров функции.

Медицинские противопоказания

Работа противопоказана людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Для отдельных специальностей профессия противопоказана лицам с выраженными болезнями сердца, легких, сосудов, глаз, нервной системы. В зависимости от условий и тяжести труда по ряду специальностей допустимы обучение и труд при наличии некоторых сердечных заболеваний (без расстройства кровообращения), гипертонической болезни первой и второй степени, близорукости малой и средней степени.

Задание 1. Внимательно изучите информационный лист. Ответьте на следующие вопросы:

1. К какой группе профессий по степени тяжести относится профессия «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»? (1 балл)
2. Какие виды физических упражнений следует выполнять электромонтеру с целью профилактики профессиональных заболеваний? (3 балла)
3. Какими прикладными видами спорта следует заниматься электромонтеру с целью профилактики профессиональных заболеваний? (1 балл)

Задание 2. Обобщите материал, заполнив таблицу. (5 баллов)

| Наименование профессии | Наименование мероприятия для профилактики профессиональных заболеваний на производстве | Цель мероприятия |
|---|--|------------------|
| Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования | 1. . 2. . 3. . | |

Критерии оценки:

Отлично – 9 -10 баллов

Хорошо – 7 -8 баллов

Удовлетворительно –5- 6 баллов

Неудовлетворительно – менее 5 баллов

Эталоны ответов:

- 1) Профессия «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования» относится ко второй группе профессий по степени тяжести.
- 2) Электромонтеру следует выполнять следующие виды физических упражнений с целью профилактики профессиональных заболеваний:
 - Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

- Упражнения для развития статической силовой выносливости основных мышечных групп и динамической силовой выносливости мышц туловища и верхних конечностей: приседы и полуприседы на правой и левой ноге, равновесия на одной ноге, на колене, с наклонами; мост на правой и левой руке, ноге, на предплечьях; стойки на лопатках, груди, предплечьях, голове, руках; вис углом; поднимание туловища лежа на бедрах на гимнастическом коне лицом вниз; отжимание на брусьях; лазание по канату с помощью и без помощи ног; упражнения со скакалкой и гантелями (жим, разведение рук, тяга стоя, лежа и в наклоне), выполняемые с отягощением 30 % от максимального; борьба в стойке и партере.

- Упражнения для развития ловкости с акцентированным воздействием на вестибулярный аппарат: жонглирование двумя мячами, стоя на набивных мячах; кувырки в сочетании с прыжками и поворотами вокруг вертикальной оси; приставные шаги с наклонами и поворотами налево и направо; ходьба и бег с дополнительными движениями на повышенной опоре (скамейке, столбиках); ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, со сменой направления движения, с закрытыми глазами.

- Упражнения для развития быстроты: бег со стартом из различных положений по звуковому и световому сигналу; бег с рывками и остановками по сигналам разных цветов; ловля и передача мяча на месте и в движении, 2-3 мячей одновременно; броски теннисного мяча в стенку и ловля его пальцами рук; игра в баскетбол, волейбол, футбол, теннис по обычным и упрощенным правилам. Упражнения с мячом способствуют также совершенствованию объема, устойчивости и других свойств внимания.

3) В качестве прикладных видов спорта могут выступать гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры. Эти виды спорта обеспечивают не только развитие необходимых прикладных физических качеств, но и освоение прикладных умений и навыков, в частности, навыка быстрой ходьбы с минимальными затратами энергии при передвижении на большие расстояния.

4)

| Наименование профессии | Наименование мероприятия для профилактики профессиональных заболеваний на производстве | Цель мероприятия |
|---|---|---|
| Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования | 1. Для предупреждения развития утомления, функционального перенапряжения и профессиональных заболеваний спины, установить регламентированные перерывы через 1,5 - 2,0 ч работы, продолжительностью не менее 10 мин. каждый. | 1. Профилактика развития перенапряжения и профессиональных заболеваний спины у работников физического труда |

Практическая работа № 3

Тема: Аутотренинг для повышения работоспособности

Цель: научиться применять аутотренинг для повышения работоспособности

Чувство усталости и снижение работоспособности у человека обычно только частично является следствием физического переутомления. Часто усталость бывает субъективной, «психологической», не связанной с реальным физическим состоянием организма. Расслабление мышц тела и активизация механизмов саморегуляции, наступающие в состоянии аутогенного погружения, а также использование вспомогательных образов и формулировок,

стимулирующих процессы восстановления, будут способствовать преодолению чувства усталости и повышению работоспособности.

Для эффективного отдыха и повышения работоспособности можно провести занятие по следующей схеме:

1. Принять одну из основных поз для занятия аутогенной тренировки.
2. Дыхание ровное и спокойное. Короткий, неглубокий вдох и длинный спокойный выдох. Дышится легко и спокойно. С каждым выдохом нарастает пассивное состояние и приятная вялость во всем теле. С каждым выдохом удаляются, становятся все слабее все посторонние, не связанные с занятием звуки и мысли.

3. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. С каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Ступни левой и правой ноги совсем тяжелые. Ступни ног тяжелые, как чугунные гири. Чувство тяжести все больше и больше наполняет обе ноги. Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность.

4. Мысленно представить ситуацию, способствующую восстановлению работоспособности (отдых на берегу реки, на берегу моря, в лесу и др.). Важно при этом удерживать состояние аутогенного погружения, увязывая восстановительные процессы с ритмом дыхания: вдох наполняет расслаблением, покоем, делает ярче используемые в занятии образы, а с каждым выдохом по телу разливается расслабление, с каждым выдохом из тела уходит усталость, отрицательные эмоции.

Эта стадия занятия продолжается от 5 до 30 минут. Важной частью аутогенной тренировки является то, что в конце себе дается установка, определяющая в общих контурах то состояние, которое желательно иметь после окончания занятия (свежесть, бодрость, готовность действовать энергично и др.)

Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10-40 минут.

Образы и формулировки, которые облегчают вхождение в аутогенное погружение:

1. Покой и умиротворение заполняют меня.
2. Спокойствие окутывает меня, как мягкое покрывало.
3. Все, не связанное с этим отдыхом, становится для меня несущественным, безразличным.
4. Наполняющее меня внутреннее спокойствие благотворно действует на мое тело, на мою душу,
5. Я теряю представление о времени, мне некуда спешить.
6. Я погружаюсь в себя.
7. Все происходит как бы само собой.
8. Приятное внутреннее спокойствие наполняет меня.
9. Кисти рук и ступни ног тяжелые и неподвижные, словно чугунные гири.
10. Прозрачный купол отделяет меня от внешнего мира, создавая вокруг меня зону безопасности, приглушая посторонние звуки.
11. Все меньше импульсов поступает от расслабленных мышц в мозг, все труднее определить положение рук, ног...

Критерии оценки:

Условия, при которых выставляется оценка:

Отлично – упражнения из аутотренинга выполнено полностью;

Хорошо - небольшие погрешности в выполнении аутотренинга;

Удовлетворительно - задание выполнено не точно;

Неудовлетворительно - не выполнил задание.

Практическая работа № 4

Тема: Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности станочника, или мастера по обработке цифровой информации, или радиомеханика

Цель: создать комплекс упражнений для регулирования работоспособности электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Краткий теоретический материал

Цель производственной физической культуры - способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда работающего.

Методика производственной физической культуры находится в зависимости от характера и содержания трудового процесса и имеет "контрастный" характер:

- чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;
- чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами производственной физической культуры;
- чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях производственной физической культуры.

Ко второй группе относятся виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда (профессия электромонтер). Движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях. Большая часть работ, относящихся к этой группе, может выполняться стоя, (на месте или в движении, что должно быть учтено при составлении комплекса). Для этой группы профессий комплексы физкультурпауз составляют из разнообразных динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Очень важно исключить дополнительные нагрузки! на те мышцы, которые участвовали в трудовых операциях. Типовая схема физкультурной паузы: Упражнения:

- * в потягивании;
- * для мышц туловища, рук, ног с элементами расслабления;
- * для мышц туловища, рук, ног;
- * общего воздействия — бег, прыжки, приседания и их комбинации;
- * махового характера;
- * на расслабление;
- * на координацию и точность движений.

Задание:

- 1) Составьте комплекс упражнений для регулирования работоспособности электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования с учетом вышеизложенного теоретического материала.
- 2) Выполните составленный комплекс упражнений.

Критерии оценивания:

Условия, при которых выставляется оценка:

Отлично - задание выполнено полностью;

Хорошо - небольшие погрешности в выполнении задания;

Удовлетворительно - задание выполнено не полностью, в комплексы представлены не все виды упражнений;

Неудовлетворительно - не владеет методикой составления комплекса упражнений для регулирования работоспособности электромонтера.

Эталон

Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, - сидя на скамейке):

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Практическая работа № 5

Тема: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Цели:

Обучающая: научить выполнять высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Воспитательная: формирование сознательного отношения к овладению техническими приемами.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

Содержание практического занятия:

I часть – подготовительная 10-12 мин

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.

2. Рапорт учащихся 1-2 мин

Построение в одну шеренгу

Четче отдавать команды

3. Строевые упражнения.

4. Перестроение из одной в две и три шеренги 30 сек

Повороты "Направо", "Налево", "Кругом". Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом. Четко под счет

5. Ходьба с заданиями

- на носках
- на пятках
- на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе 2 мин

Следить за правильной осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая, не сгибаться в тазобедренных суставах

6. Специальные беговые упражнения.

- Бег с высоким подниманием бедра (максимальная частота работы ног, бежать свободно, не закрепощено)
- Бег с захлестыванием голени назад
- Прыжки с ноги на ногу (толчковая нога полностью выпрямляется, а маховая, согнутая в колене, активно посылается вперед – вверх)
- Бег с прямыми ногами
- скачки – «бег на одной ноге»
- И.П. – упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись («лягушка»)
- семенящий бег (руки свободно опущены)
- ускорение
- Медленный бег с переходом на ходьбу. **5-6 мин**

Интервал-дистанция в колонне 1-2 метра. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать.

Бедро поднимается до горизонтального положения, плечи назад не отклонять

Руки работают как при беге

Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях

Работает стопа, ноги не сгибать

Стараться ноги полностью выпрямлять

Плечевой пояс не напрягать

7.ОРУ в движении

- Ходьба с круговыми движениями головой.
- Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз
- И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге
- Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
- Ходьба с прямой маховой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Руки на поясе.
- Ходьба выпадами.
- Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты

Следить за дисциплиной при выполнении упражнений

Четкий счет, не спешить

Спина, ноги и голова одна прямая линия, касание грудью пола.

II часть-основная 28-30 мин

2. Техника бега Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование

а) Опрос уч-ся

-Для чего используется низкий старт? (Низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. При низком старте тело бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры, как только спортсмен отделит руки от дорожки.)

б) общее выбегание (10-15 м) - от линии старта до учителя (по одному) – от учителя назад до линии старта

в) бег парами

д) подведение промежуточных итогов 10 мин

Индивидуальное исправление ошибок

- бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание);
- недостаточный подъём бедра маховой ноги;
- бег согнувшись (круглая спина) или «падающий» бег (сильный наклон туловища вперёд);

- излишняя напряжённость, скованность, отсутствие лёгкости и свободы движения;
- большие боковые колебания;
- большие вертикальные колебания.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Практическая работа №6

Тема: Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров

Цели:

Обучающая: научить технике бега на дистанцию 100 метров, 200 метров, 400 метров

Воспитательная: формирование сознательного отношения к овладению техническими приемами.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.

2. Соревновательный бег на короткие отрезки в сочетании с выполнением различных упражнений.

3. Обще развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.

4. Упражнения по технике:

1 . Повторный бег на 100 м

Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 с от задания бег повторить

2. Повторный бег на 200 м

Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции

3. Повторный бег на 400 м

Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению

1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога



Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед



2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию



Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед



3. Ноги слишком согнуты в коленях



Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки



4. Бегун отклоняется назад



Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить



Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх



Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх



2. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх



Опустить подбородок к груди



3. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи



Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса



Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Практическая работа №7,8

**Тема: Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции,
Бег 2000 метров и 3000 метров**

Цели:

Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. Обучить технике бега по прямой. Обучить технике бега по повороту.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

Содержание практического занятия:

1. несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.
2. Бег с равномерным ускорением
3. Бег с повторными ускорениями на отрезках в 15-20 метров и свободный бег между ускорениями
4. Бег по вороту дорожки с равномерной скоростью
5. Бег по прямой, пробежать часть поворота дорожки
6. Начать бег в конце поворота, пробежать 20-30 метров по прямой
7. Бег с быстрым началом с некоторым уменьшением скорости в середине и быстрым финишированием

Критерии оценки выполнения практических занятий.

Оценка за освоение технических действий на уроках по бегу выставляется в зависимости от выполнения норматива

Контрольные вопросы:

- 1) В чем заключается специальная подготовка бегуна
- 2) Какие упражнения используют бегуны для расслабления
- 3) Какие виды бега направлены на развитие специальной выносливости .

Подведение итогов: анализ технических приемов

Практическое занятие № 9,10

Тема: Длительный бег с переменной скоростью, Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Цели:

Обучающая: научить выполнять длительный бег с переменной скоростью по пересеченной местности.

Воспитательная: воспитание начековости выполнения упражнений

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: объяснение, показ, рассказ.

Оборудование и инвентарь: секундомер, флажки, пересеченная местность.

Содержание практического занятия:

1. Беговые упражнения (семенящий бег)
2. Бег захлестом голени
3. Бег с высоким подниманием бедра
4. Имитация движений рук при беге
5. Преодоление небольших подъемов
6. Преодоление небольших спусков
7. Прохождение пологих поворотов
8. Длительный бег с переменной скоростью
9. Длительный бег с равномерной скоростью

Критерии оценивания: Оценка за освоение технических действий на уроках по беге выставляется в зависимости от выполнения нормативов

Контрольные вопросы:

- 1) Как изменяется техника бега при подъеме
- 2) Как изменяется техника бега на спусках
- 3) Как изменяется центр тяжести при прохождении поворота

Подведение итогов занятия: Анализ бега при подъеме и спуске

Практическое занятие № 11,12,13

Тема: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места, метание гранаты с трех шагов, метание гранаты с разбега

Цели:

Обучающая: научить правильно метать гранату с разбега, с места, с трех шагов.

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: развитие скоростно-силовых качеств

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

Оборудование и инвентарь: теннисные мечи, гранаты, поле для метания.

Содержание практического занятия:

1. метание теннисного меча с места, ноги на ширине плеч мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы.

2. метание теннисного мяча с места, ноги на ширине плеч мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы после замаха.
3. метание теннисного мяча с места, ноги на ширине плеч мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы после замаха.с участием туловища.
4. Метание мяча одной рукой стоя левая нога впереди
5. Метание мяча одной рукой стоя левая нога впереди после замаха.
6. Метание мяча одной рукой стоя левая нога впереди после замаха туловища хлестообразные движения рукой
7. Метание гранаты с места.
8. Метание гранаты с крестного шага
9. Метание гранаты с трех шагов.
10. Подбор разбега для метания
11. Метание гранаты с разбега

Критерии оценки выполнения практических занятий:

Оценивается правильность выполнения замаха, с крестного шага, выпуск гранаты, финальное усилие.

Контрольные вопросы:

- 1)Для чего ноги опережают центр тяжести во время финального усилия
- 2)Для чего нужны с крестные шаги
- 3)Как отводится рука с гранаты
- 4)Как выпускается граната

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

8. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100м.

Практическое занятие № 14, 15, 16

Тема: Виды передачи и приема эстафетной палочки, бег 4x100 метров, бег 4x400 метров

Цели:

Обучающая: научить выполнять передачу и прием эстафетной палочки, бег 4x100 метров, бег 4x400 метров

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

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

Оборудование и инвентарь: эстафетные палочки, свисток. Стадион

Содержание практического занятия:

- 1.Имитация приема эстафетной палочки на месте (в парах) – в две шеренги.
2. Передача и прием палочки партнеру в медленном беге на месте по сигналу передающего.
3. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой.
4. Старт с опорой на одну руку с виража напрямую.
5. Старт с опорой на одну руку с выбеганием, с прямой на вираж.
6. Старт по отдельной дорожке в момент достижения контрольной отметки.
7. Передача и приём палочки на максимальной скорости с учётом зоны передачи.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках физкультуры выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно

считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов – незначительное отклонение от установленных требований.

Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат

Контрольные вопросы:

1. Какие дистанции в (м) считаются короткими, средними, длинными?
2. Какие старты применяются в спринтерском беге?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов

Практическое занятие № 17,18,19

Тема: Подбор разбега для прыжка в длину с разбега, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», Прыжки в длину с разбегом способом «прогнувшись».

Цели:

Обучающая: научить выполнять подбор разбега, отталкивание, полета и приземление

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

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

Оборудование и инвентарь: Стадион, планка для прыжков, прыжковая яма, барьера и перекладина

Содержание практического занятия:

1. Имитация постановки ноги и отталкивания с подхода шагом
2. Выведение таза и груди вперед, стоя у гимнастической скамейки с опорой на нее стопой
3. Подъемы таза вверх из положения лежа с опорой пяткой ноги и пол или возвышение
4. Из положения стоя тяга штанги с одновременной имитацией отталкивания
5. Стоя с партнером на плечах лицом к гимнастической стенке, подняться на носок впереди стоящей ноги и вывести энергономичным взмахом другую ногу и таз вперед
6. Прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу через один или три беговых шага
7. Прыжки в длину с 4-6 шагового разбега, с удлинением последующего шага
8. Прыжки в длину с доставанием коленок маховой ноги предмета
9. Прыжки через планку с прямого или бокового разбега
10. Прыжки с места с возвышением 40-50 см, а затем в длину
11. Прыжки с двух ног через барьер
12. Имитация движения выброса ног, на перекладину

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценка ставится за правильность выполнения разбега, отталкивания, полета и приземление

Контрольные вопросы:

1. В чем состоит суть техники прыжка в длину
2. Как надо ставить ногу на брусок при отталкивании
3. Какие движения делает прыгун в полетной фазе

Практическое занятие № 20, 21

Тема: Толчок ядра с места, Толчок ядра с скачка.

Цель:

Обучающая: научить выполнять без ошибок толчок ядра с места и толчок ядра с скачка.

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

Оборудование и инвентарь: ядро, площадка

Содержание практического занятия:

1. держание ядра
2. выталкивание ядра вверх
3. выталкивание ядра вперед вверх
4. толкание ядра с места из положения стоя боком к направлению толкания.
5. толкание ядра с места из положения стоя спиной к направлению толкания.
6. толкание ядра с места из положения стоя на одной правой ноге с постановкой левой ноги на грунт
7. толчок ядра со скачка

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценка ставится за правильное выполнение скачка и финального усилия

Контрольные вопросы:

1. как нужно держать ядро при толкании
2. от чего зависит величина начальной скорости вылета ядра
3. почему более высокий толкатель ядра при прочих равных показателях имеет преимущество перед более низким?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов

Практическое занятие № 22, 23, 24

Тема: Прыжки с 3-х шагов, Прыжки без разбега, Прыжки с разбегом

Цели:

Обучающая: научить выполнять без ошибок прыжки с 3-х шагов, без разбега и с разбегом

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

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

Оборудование и инвентарь: мостик ,спортивный зал , рулетка

Содержание практического занятия:

- 1.прыжки в высоту с места и разбега;
- 2.прыжки в длину;
- 3.прыжки через короткую и длинную скакалку;
- 4.прыжки с разбега толчком о гимнастический мост:
 - а) прогнувшись;
 - б) прогнувшись с поворотами налево, направо и кругом;
 - в) ноги врозь;
 - г) группируясь и разгибаясь;
 - д) согнувшись, тоже ноги врозь;

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках физкультуры выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов – незначительное отклонение от установленных требований.

Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат

Контрольные вопросы:

1. Что такое прыжки?
2. На какие виды делятся легкоатлетические прыжки?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов

Практическое задание №25 **Тема: Выполнение строевых упражнений**

Цели:

Обучающая: научить выполнять без ошибок строевые упражнения.

Воспитательная: воспитание дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал.

Содержание практического занятия:

1. Строй.
2. Шеренга.
3. Фланг.
4. Фронт.
5. Тыл.
6. Перестроение из одной шеренги в три.
7. Перестроение из шеренги уступом.
8. Движение в обход, остановка группы в движении.
9. Движение змейкой.
10. Движение в колоннах по два, по четыре.
11. Сведение, разведение колон.
12. Смыкание и размыкание.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках строевых упражнений выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов – незначительное отклонение от установленных требований. Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Контрольные вопросы:

1. Что такое строй?
2. Какой строй называется шеренгой?
3. Какая часть строя называется флангом?

4. Какой строй называется колонной?
5. Какая сторона строя называется фронтом?
6. Какая сторона строя называется тылом?
7. Какие виды команд подаются при строевых упражнениях?
8. Как звучит предварительная команда?
9. Как подается исполнительная команда?
10. Какая команда подается при отмене действий?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое задание №26

Тема: Выполнение акробатических упражнений

Цели:

Обучающая: научить выполнять без ошибок акробатические упражнения.

Воспитательная: воспитание дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал.

Содержание практического занятия:

1. Группировки.
2. Перекаты.
3. Круговой перекат.
4. Перекат вперед прогнувшись.
5. Кувырки.
6. Кувырок вперед.
7. Длинный кувырок вперед.
8. Кувырок прыжком.
9. Стойка на лопатках.
10. Мост.
11. Шпагаты.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках акробатических упражнений выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов - незначительное отклонение от установленных требований. Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Контрольные вопросы:

1. Какие упражнения называются акробатическими?
2. Какие виды акробатических упражнений вам знакомы?
3. Какое влияние на организм оказывают акробатические упражнения?
4. Какие упражнения называются кувырками?
5. Какие упражнения называются перекатами?
6. Какие виды стоек вам известны?
7. Какое упражнение называется «мост»?
8. Как правильно выполнять «шпагаты»?
9. Почему при выполнении акробатических упражнений необходима страховка?

10. Каковы типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое задание №27
Тема: Упражнения на перекладине

Цели: От учащихся требуется овладеть рядом движений и в конечном итоге – умениями правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: Спортивный зал, перекладина.

Содержание практического занятия:

1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.
2. Перемахи
3. Повороты в упоре.
4. Соскок из упора сзади.
5. Соскок другой
6. Оборот вперед.
7. Оборот назад из упора ноги врозь
8. Оборот назад в упоре.
9. Размахивание изгибами и мах дугой.
10. Размахивание в висячем положении.
11. Подъем силой.
12. Подъем переворотом.
13. Подъем разгибом.
14. Мах дугой
15. Соскок махом назад.
16. Соскок махом вперед.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках акробатических упражнений выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов – незначительное отклонение от установленных требований. Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, не соблюдение правил безопасности.

Контрольные вопросы:

1. Как правильно выполнять упражнение “перемахи”?
2. Как научиться делать ‘подъем силой’?
3. Как правильно организовать страховку при выполнении упражнения ‘подъем силой’?
4. На какие группы мышц больше всего влияют упражнения на перекладине?
5. Почему так важно уметь делать упражнения на перекладине?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое задание №28
Тема: Выполнение упражнений на брусьях

Цели:

Обучающая: научить выполнять без ошибок
Воспитательная: воспитание дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, брусья.

Содержание практического занятия:

1. Размахивание
2. Соскок махом вперед
3. Соскок махом назад
4. Размахивание изгибами
5. Перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди
6. Соскок ноги врозь
7. Подъем махом назад
8. Соскок из седа на бедре
9. Подъем разгибом

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на брусьях выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов- незначительное отклонение от установленных требований. Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое задание №29

Тема: Выполнение опорного прыжка через спортивный снаряд

Цели:

закрепление строевых упражнений и перестроений на месте и в движении; развитие гибкости; закрепление кондиционных и координационных способностей студентов, через искусственно созданные препятствия; воспитание сознательного отношения к занятиям.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: нестандартное, перекладины, г/скамейки, маты, мостик, козел, барьеры, свисток

Содержание практического занятия:

Вводная часть

Построение. Выявление больных и освобожденных, наличие с/формы. Краткое сообщение о задачах. Повторный инструктаж: правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнения; безопасное поведение в спортивном зале при выполнении гимнастических упражнений

Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника - на месте

Основная часть

Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.

Группа №1(м)

Опорный прыжок

Подготовительные:

- и.п полный присед и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа;
- напрыгивания на г/мостике, руки находятся на снаряде (козел);

- имитация, опираясь на руки и толкаясь ногами, принять упор присев на тумбу, выпрямиться – руки вперед;
- с 1-2 шага вскочить в упор стоя на коленях и, опираясь руками, соскочить назад на г/мостик;
- целостное выполнение прыжка через г/козла ноги врозь.

Группа №3 (д)

Акробатические упражнения:

- перекат в группировке, левым, правым боком;
- кувырок вперед, назад в группировке;
- перекат назад из упора присев, поставить согнутые руки на мат возле головы, выпрямить и развести ноги в стороны (до касания носками пола);
- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- переворот в сторону (влево, вправо).

Группы №1,2,3

Полоса препятствий:

- объяснение, постановка задач, уточнение задачи;
- а) бег, подлезание под барьер, оббегание стойки, кувырок вперед, бег – передача эстафеты касанием руки;
- б) бег, перекат правым боком, бег по г/скамейкам, подлезание под барьером, преодоление шведской лестнице правым боком приставным шагом с передвижением вперед, подлезание под барьером бег, передача эстафеты с касанием руки.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий при прыжке выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов- незначительное отклонение от установленных требований. Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 30, 31

Тема: Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку (волейбол)

Цели:

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

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

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

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Соревновательный бег на короткие отрезки в сочетании с выполнением различных упражнений.
3. Обще развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
4. Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх, передачи баскетбольного мяча.
5. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча, передача с собственного подбрасывания, передача у стены.
6. Упражнения по технике: передача в парах с разного расстояния.
7. Подготовительные упражнения при обучении подачи мяча: броски набивного мяча, теннисного мяча.

8. Подводящие упражнения, имитация подачи мяча, подача в стену, подача через сетку с близкого расстояния.
9. подача на технику: подача из-за лицевой линии, подача на силу, подача в прыжке.
10. Соревнования на точность подач.
11. Обучение нижней передачи мяча:
имитация приема;
передача мяча у стены;
нижняя передача с набрасыванием партнером;
нижняя передача в парах стоя на месте и после перемещения.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

- Какие ошибки допускаются в верхней передаче мяча?
- Какие подготовительные упражнения используются при обучении подачи мяча?
- Перечислите упражнения для совершенствования подачи мяча.
- Какие ошибки допускаются при нижней передаче мяча?
- Роль подготовительных упражнений при обучении нижней передачи мяча.

Практическое занятие № 32, 33, 34

Тема: Прием и передача мяча сверху, стоя на месте; в парах; через сетку (волейбол)

Цели:

- Обучающая: научить выполнять без ошибок верхнюю передачу мяча в сочетании с нижней.
- Воспитательная: воспитание игровой дисциплины
- Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов.

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

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, две волейбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением имитации верхней передачи мяча, различных общих развивающих упражнений.
2. В парах. Передача между партнерами.
3. Передача над собой - передача снизу партнеру.
4. Тоже - через сетку с изменением расстояния, траектории и направления.
5. Подготовительные упражнения: а) доставание волейбольной сетки толчком двух ног; б) прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; в) серийное впрыгивание на тумбу.
6. Подводящие упражнения:
 - а) отработка на прыжки с 3-х беговых шагов;
 - б) удары по мячу с собственного подбрасывания;
 - в) многократные удары по мячу стоя у стены.
7. Тренировка подачи.

8. Учебная игра.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

1. Какие упражнения применяются при совершенствовании верхней и нижней передачи мяча?
2. Какие ошибки допускаются при выполнении подачи мяча?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 33, 34

Тема: Выполнение нападающего удара через сетку. Блокирование нападающего удара (волейбол)

Цели:

Обучающая: научить этапам обучения нападающего удара.

Воспитательная: выработать сознательное отношение к овладению техническими приемами.

Развивающая: развитие прыгучести.

Методы обучения: Объяснение, непосредственный показ.

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

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с упражнениями с различными неожиданными и нелогичными продолжениями: броски, падения, прыжки, разные рывки, с различной скоростью выполнения и др.
2. Многократные прыжки через гимнастические скамейки спиной вперед, с вращением, с разведением ног и др.
3. Подготовительные упражнения:
 - а) броски набивного мяча снизу вперед-вверх;
 - б) тоже после передвижения шагом, бегом и подводящие упражнения;
4. Подводящие упражнения:
 - а) имитация приема мяча стоя на месте, после передвижения шагом, бегом;
 - б) прием мяча наброшенного партнером;
 - в) прием мяча у стены.
5. Упражнения по технике:
 - а) в парах, прием мяча после передачи партнера;
 - б) чередование приема сверху - снизу;
 - в) прием мяча через сетку на различном расстоянии, с различной траекторией.
6. Нападающие удары, наброшенные партнером.
7. Нападающие удары с собственного подбрасывания.
8. Подготовительные упражнения: а) серийные прыжки с переносом рук через сетку; б) в парах через прыжки с касанием рук партнера.
9. Подводящие упражнения:
 - а) блокирование мячей наброшенных партнером;
 - б) блокирование атакующих ударов через сетку.

10. Учебная игра с применением нападающих удара, постановкой блока.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

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

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 35

Тема: Взаимодействие игроков в нападении и защите.

Цели:

Обучающая: научить выполнять защитные и атакующие действия игроков команды.

Воспитательная: воспитание игровой дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, две волейбольных площадки.

Содержание практического занятия:

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
3. Упражнения по технике: передача в парах с разного расстояния.
4. Нападающий удар через сетку
5. Нападающий удар через сетку с страховкой защитника
6. Блок у сетки
7. Блок у сетки с страховкой защитника
8. Нападающий удар с расстановкой защитников противоположной команды.
9. Скидка мяча за блок
10. Скидка мяча за блок. Защитные действия игроков.
11. Принятие правильного положения во время защитных действий

Критерии оценки выполнения практических занятий

Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований

Контрольные вопросы:

1. Расположение защитников во время блокирования.
2. Расположение страховщика во время нападающего удара своего игрока.
3. Страховка блокирующих.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 36

Тема: Выполнение перемещения игроков по площадке во время игры

Цели: Научиться различным видам перемещения на площадке

Методы обучения: Объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: Волейбольные мячи, площадка.

Содержание практического занятия:

1. Стойка игроков передней линии для быстрой блокировки

2. Стойка игроков задней линии для защитных действий

3. Стартовые стойки делят:

А) Низкие

Б) Средние

В) Высокие

4. Варианты перемещения:

Пригибным шагом

Приставные шаги

Скрестный шаг

Перемещение вперед

Перемещение в сторону

Скачок

Бег

Прыжки

Падения

Выпады

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках волейбола выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов.

Контрольные вопросы:

1. В какой стойке делаются приставные шаги?

2. Зачем люди делают приставные шаги?

3. Какие ошибки проявляются при выполнении упражнений 'скачок' и 'выпады'?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 37

Тема: Использование нападающего удара, блокирование. Страховка у сетки.

Цели: Научить предвидеть атакующие действия противника и быть к ним готовым.

Методы обучения: Объяснение, непосредственный показ. Выполнение упражнений.

Оборудование и инвентарь: Волейбольный мячи, площадка. Сетка

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с упражнениями с различными неожиданными и нелогичными продолжениями: броски, падения, прыжки, разные рывки, с различной скоростью выполнения и др.

2. Многократные прыжки через гимнастические скамейки спиной вперед, с вращением, с разведением ног и др.

3. Подготовительные упражнения:

- а) броски набивного мяча снизу вперед-вверх;
- б) тоже после передвижения шагом, бегом и подводящие упражнения;
- 4. Подводящие упражнения:
 - а) имитация приема мяча стоя на месте, после передвижения шагом, бегом;
 - б) прием мяча наброшенного партнером;
 - в) прием мяча у стены.
- 5. Упражнения по технике:
 - а) в парах, прием мяча после передачи партнера;
 - б) чередование приема сверху - снизу;
 - в) прием мяча через сетку на различном расстоянии, с различной траекторией.
- 6. Нападающие удары, наброшенные партнером.
- 7. Нападающие удары с собственного подбрасывания.
- 8. Подготовительные упражнения: а) серийные прыжки с переносом рук через сетку; б) в парах через прыжки с касанием рук партнера.
- 9. Подводящие упражнения:
 - а) блокирование мячей наброшенных партнером;
 - б) блокирование атакующих ударов через сетку.
- 10. Учебная игра с применением нападающих удара, постановкой блока.
- 11. Страховка защитником нападающего.
- 12. Страховка защитника блокирующего

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках волейбола выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Предвидение атакующих действий соперника. Предвидение защитных действий игроков своей команды.

Контрольные вопросы:

- 1. Игрок какой зоны страхует нападающего?
- 2. Какой игрок страхует блокирующего?
- 3. Расстановка игроков во время нападающего удара противника?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 38, 39

Тема: Использование силовых подач. Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока (волейбол)

Цели:

Обучающая: освоить тактику нападения с двумя нападающими.

Воспитательная: воспитание тактических умений в упражнениях по технике.

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

Методы обучения: объяснение, упражнения, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

- 1. Ходьба, бег. При передвижениях в ответ на сигнал преподавателя - ускорение различными способами; изменение способа передвижения, падения, имитация приемов игры и т.д.
- 2. В парах, Разминка "волейболиста")
- 3. В парах. При передачах, в зависимости от действия партнера изменить высоту передачи.

4. При атакующих ударах. То же самое. Пример: партнер отвернулся - нет удара, повернулся к партнеру - атакующий удар и т.д.
5. Взаимодействие игроков при двух нападающих:
 - а) нападающие располагаются в зоне №4 и в зоне №1;
 - б) связующий направляет мяч в зону №4, при переходе в зону №3, при переходе в зону №2 тоже самое делает связующий, когда на переднюю линию выходит игрок №1;
 - в) нападающие на передней линии после того, когда мяч находится в игре может занимать любую позицию у сетки.
6. Учебная игра с применением изученных тактических действий.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

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

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие №40 **Тема: Различные приемы ведения мяча.**

Цели:

- Обучающая: научить выполнять ведение мяча.
Воспитательная: воспитание игровой дисциплины
Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений.

Оборудование и инвентарь: баскетбольный мяч, баскетбольная площадка.

Содержание практического занятия:

1. Объяснение и показ.
2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке.
4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:
 - а) Чередую и.п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или двух коленях и т.п.;
 - б) С переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
 - в) Со сменой направления движения мяча: по кругу, вокруг ноги или ног, по «восьмерке».

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках баскетбола выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов- незначительное

отклонение от установленных требований. Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Контрольные вопросы:

1. Какова цель технического приема ведения мяча?
2. Когда используют ведение мяча без зрительного контроля?
3. Каковы основные ошибки при выполнении ведения мяча?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие №41

Тема: Ловля и передача мяча из различных положений и способами

Цели: Обучающая: овладеть техникой ловли и передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой сбоку.

Воспитательная: воспитание инициативности.

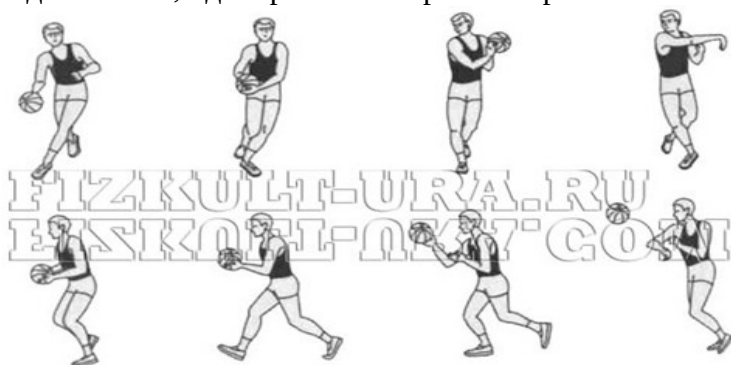
Развивающая: развитие скоростных качеств.

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

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Челночный бег с ведением мяча.
2. Догонялки с ведением мяча.
3. 1x1 с ведением у обоих игроков.
4. Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



Передача мяча одной рукой от плеча

5. Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.
6. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.
7. Остановки в прыжке с броском в корзину.
8. Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центрбежной силой.
9. 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.

10. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.
11. Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Контрольные вопросы:

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

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 42

Тема: Броски мяча из различных положений и способами (баскетбол)

Цели занятия:

- Обучающая: научить технике броска в корзину.
Воспитательная: формирование чувства коллективизма и взаимовыручки.
Развивающая: развитие точности, координации движений.

Методы: Соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

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

Содержание практического занятия:

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

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

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

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 43, 44, 45

Тема: Выбивание мяча, вырывание мяча, перехват мяча (баскетбол)

Цели занятия:

Обучающая: освоить технику выполнения финтов.

Воспитательная: воспитание сознательного отношения к учебной деятельности.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы: объяснение, выполнение упражнений по заданию.

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

Содержание практического занятия:

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

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

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

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 46

Тема: Тактические действия игроков в нападении и в защите (баскетбол)

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений в нападении.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег со сменой перемещений.

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

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

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

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 47

Тема: Закрепление навыков по ведению, ловле и передаче, броскам мяча (баскетбол)

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой разных бросков по кольцу.
Воспитательная: воспитание ответственности
Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

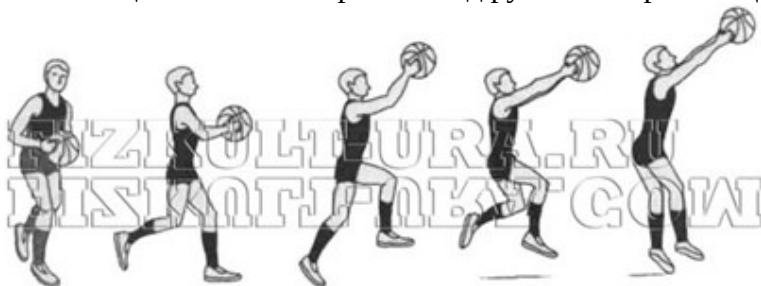
1. Разминка круговой тренировкой.
2. Совершенствование ведения мяча.
3. Ведение двумя мячами. Эстафета и зачет.
4. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.
5. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.



6. Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



7. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

8. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью



Бросок двумя руками сверху вниз

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в броске мяча.

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 48

Тема: Двусторонняя игра

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой разных бросков по кольцу.

Воспитательная: воспитание ответственности

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка круговой тренировкой.
2. Совершенствование ведения мяча.
3. Ведение двумя мячами. Эстафета и зачет.

Критерии оценки выполнения практических занятий

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

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в броске мяча.

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 49

Тема: Классический ход.

Цель: Овладеть техникой попеременного классического хода.

Инструкция по выполнению: Выполнить предложенные упражнения.

Задание: Основой попеременных лыжных ходов является скользящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Существенную роль в увеличении скорости играют попеременные отталкивания палками. По числу шагов выделяют попеременные двухшажный и четырехшажный ходы.

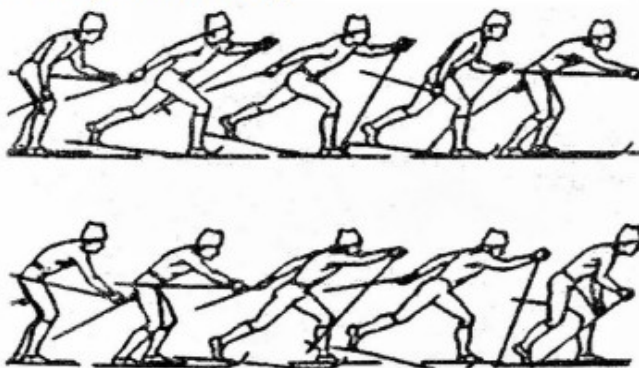


Рисунок 1 – Попеременный двухшажный ход

Техника попеременного двухшажного хода

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажный – 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. 1).

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. 2). 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. Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге (рис. 2). 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.

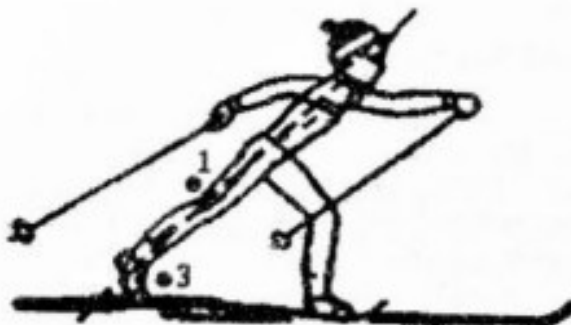


Рисунок 2 – Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже



Рисунок 3 – Скольжение на опорной ноге с подседанием

При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 5) под углом $80-85^\circ$. Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5) (Рис. 3).

При начале отталкивания палкой (рис. 4) 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. 5). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 к

2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад). Давление кистью осуществляется через петлю палки (рис.

6). В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.

13

Рисунок 5 – Выпад с подседанием Рисунок 6 – Момент окончания толчка

Рисунок. 7 – Окончание отталкивания ногой, переход к скольжению на одной лыже

Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 7), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу (рис. 7). 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). **Критерии оценивания:** Согласованная техника работы рук и ног,

постановка лыжных палок. Отталкивание, прокат на лыжах. В эстафете пробежать 4x100м. двушажным ходом.

Инструкция по выполнению: Выполнить предложенные упражнения.

Задание: Прохождение дистанции 1 км – дев. 3км – юн.

Торможение выполнить обеими лыжами, носки лыж соединить, задние концы лыж развести в стороны. Выполнить норматив по лыжной подготовке в эстафете 3 x 50 м.

Переход с одновременных на попеременные ход

Прямой переход. Этот способ применяется при использовании основного способа одношажного одновременного хода — с выносом палок кольцами вперед, т. е. не скоростного способа. Одновременно с толчком правой ногой лыжник готовит к постановке на снег правую палку. Во время скольжения на левой ноге начинает готовить к постановке левую палку. Сначала делает толчок правой палкой, потом — левой.

Переход с прокатом выполняется быстрее, потому что применяется при скоростном варианте одношажного хода, когда палки

Переход с неоконченным толчком одной палкой. После одновременного отталкивания палками, когда руки приближаются к опорной ноге, одноименная рука быстро выходит вперед. В это время другая рука заканчивает начатое ранее отталкивание. При этом лыжник приходит в положение двушажного попеременного хода. Этот способ самый быстрый и экономный.

Критерии оценивания: Торможение выполнить обеими лыжами, носки лыж соединить, задние концы развести. Выполнить норматив по лыжной подготовке. Согласованная техника работы рук и ног постановки лыжных палок и отталкивание. Показать технику классического и конькового ходов. Технику подъема елочкой выполнить согласованной работой рук и ног (лыжных палок и лыж).

Практическое занятие № 50, 51, 52, 53

Тема: Коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания. Двухшажный коньковый ход. Одновременно-одношажный коньковый ход.

Цель: Совершенствовать технику конькового хода, овладеть техникой смешанных лыжных ходов.

Инструкция по выполнению: Выполнить предложенные упражнения.

Задание:

Выполнить подъем в гору и спуск с горы на высокой скорости в эстафете. Чередую технику лыжных ходов проходя. Для конькового хода должна быть подготовлена специально и плотно укатана лыжня. Лыжи должны быть на 10-15 см. короче, а палки же, наоборот, длиннее на 5-10 см. Отталкивание производится скользящим упором, толчок ребром лыжи, сначала выполнить без палок – поворот переступанием после спуска вправо или влево, затем переступанием по кругу, переходят к освоению согласованию работы рук и ног. Применяют два варианта конькового хода: 1. С 2 – м отталкиванием лыжами назад- в сторону. 2. С односторонним отталкиванием ногой и толчком обеих рук. Затем подключают палки. Подъем в гору и спуск с горы выполнять на высокой скорости, применяется на склонах и лыжи ставятся на внутренние ребра, поочередно переступают перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу.. Палки лыжные ставят по бокам и сзади лыж.

Подъем в гору и спуск с горы выполнять на высокой скорости, применяется на склонах и лыжи ставятся на внутренние ребра, поочередно переступают, перенося пятку поднятой лыжи над пяткой другой, стоящей на снегу. Палки лыжные ставят по бокам и сзади лыж.

Изучение различных видов конькового хода. В эстафете пробежать только коньковым ходом 4 x 50.

Практическое занятие № 54 **Тема: Попеременный коньковый ход**

Цель: Овладеть техникой попеременного конькового хода, совершенствовать технику смешанных лыжных ходов.

Инструкция по выполнению: Выполнить предложенные упражнения.

Задание:

Стиль катания подходит для новичков конькового хода на равнинных трассах. Не требует особой физ.подготовки лыжника. 2 переменных отталкивания = 2 скользящих шага Во время катания, в условиях изменения поверхности трассы, рельефа, а также для обгона лыжников, используются переходы с одного хода катания на другой. Как в классическом, так и в коньковом стиле, переходы не должны отражаться на скорости езды, поэтому промежуточные шаги сводятся к минимуму.

Практическое занятие № 55, 56

Тема: Закрепление техники классического хода. Закрепление техники конькового хода

Цель: закрепить технику классического и конькового ходов.

Задание: прохождение дистанции 1км-дев. 3км-юн., половина дистанции классическим ходом, половина коньковым ходом.

Прямой переход. Этот способ применяется при использовании основного способа одношажного одновременного хода — с выносом палок кольцами вперед, т. е. не скоростного способа. Одновременно с толчком правой ногой лыжник готовит к постановке на снег правую палку. Во время скольжения на левой ноге начинает готовить к постановке левую палку. Сначала делает толчок правой палкой, потом — левой.

Переход с прокатом выполняется быстрее, потому что применяется при скоростном варианте одношажного хода, когда палки

Переход с неоконченным толчком одной палкой. После одновременного отталкивания палками, когда руки приближаются к опорной ноге, одноименная рука быстро выходит вперед. В это время другая рука заканчивает начатое ранее отталкивание. При этом лыжник приходит в положение двушажного попеременного хода. Этот способ самый быстрый и экономный.

Критерии оценивания: Выполнить норматив по лыжной подготовке. Согласованная техника работы рук и ног постановки лыжных палок и отталкивание. Показать технику классического и конькового ходов.

Практическое занятие № 57

Тема: Подъем «Елочкой»

Цели:

Обучающая: научить выполнять упражнения на развитие и укрепление мышц живота

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

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

Оборудование и инвентарь: Штанга, блины.

Содержание практического занятия:

1. Лежа на мате, ноги закреплены поднимаем туловища
2. Лежа на спине поднятие ног
3. Сидя на скамейке с диском на согнутых ногах поднятие и опускание туловища
4. Сидя на скамейке захватив ее руками круговые движение с диском зажаты между ступнями
5. Лежа на спине зацепив гирю одной ногой и удерживая диски на плечах сед и медленное опускание
6. Упор сидя в зади переключивание зажатого ступнями диска через гирю с одной стороны на другую

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценка за правильность выполнения и количество повторений и подходов

Контрольные вопросы:

1. Какая цель общей физической подготовки
2. В чем состоит методика развития силовых качеств

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов

Практическое занятие № 58

Тема: Подъем «Лесенкой»

Цели:

Обучающая: научить подбирать и выполнять упражнение на укрепление верхнего плечевого пояса

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

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

Оборудование и инвентарь: Перекладина, штанга, блины, гиря, блочное устройство.

Содержание практического занятия:

1. Тяга штанги, гантелей или блочного устройства снизу к подбородку
2. Жим штанги или гантелей выше уровня головы, жим из-за головы
3. Сгибание рук с отягощением стоя, сгибание рук с отягощением на подставке
4. Разгибание из-за головы согнутых в локтевых суставах рук со штангой лежа на скамейке, лежа жим штанги узким хватом, отжимание в упоре на брусьях
5. Сгибание в запястьях рук со штангой или гантелями хватом сверху или снизу, стоя сгибание рук в локтевых и лучезапястных суставах хватом штанги сверху
6. Жим штанги или гантелей, разведение в сторону рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценка за правильность выполнения и количество повторений и подходов

Контрольные вопросы:

1. Какие двигательные способности следует развивать в первую очередь
2. В чем состоит методика развития скоростно-силовых качеств

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов

Практическое занятие № 59 Тема: Способы спуска на лыжах

Цели:

Обучающая: научить подбирать и выполнять упражнение на укрепление мышц ног

Воспитательная: воспитания спортивной дисциплины

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов

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

Оборудование и инвентарь: Штанга, блины, гантели, гири

Содержание практического занятия:

Для эффективного прохождения любых трасс и прогулок на лыжах и длительных походов, необходимы знания об основных стойках лыжника, способствующие эффективному спуску



Особенности каждой стойки, положение тела лыжника:

| Стойка | Положение тела лыжника | Область применения |
|---------|--|--|
| Высокая | Локти полусогнуты; Ноги немного согнуты в коленях; лыжни практически сомкнуты друг с другом; | Склоны со сложным рельефом, высокие склоны, с толстым слоем снега Тело в высокой стойке очень устойчиво, но она влияет на |

| | | |
|--------------------|---|--|
| | туловище немного выдвинуто вперёд; палки расположены кольцами назад. | скорость движения. Когда необходимо уменьшить скорость на спуске, лыжник переходит в высокую стойку |
| Средняя (основная) | Ноги немного согнуты; Туловище наклонено вперёд; Руки опущены; Палка сзади, склона не касаются; Лыжни находятся на расстоянии 10-15 см друг от друга; | Универсальная стойка для склонов, различных по высоте и длине. Устойчивое положение тела позволяет выполнять любые манёвры. Во время движения одна нога находится на 15-20 см. впереди. |
| Низкая | Туловище наклонено и уведено вперёд Колени согнуты; Руки вытянуты максимально вперёд Локти прижаты к телу, опущены; | Применяется на участках трассы, где нужна максимальная скорость. В положении низкой стойки тело неустойчиво, амортизация от поверхности снижена, мышц ног быстро устают, поэтому длительное нахождение не всегда целесообразно |
| Стойка отдыха | Положение тела выпрямлено и наклонено вперед Руки выпрямлены Ноги слегка согнуты Палки опущены и находятся сзади туловища | Снимает напряжение в ногах и пояснице. Применима на ровных и длинных трассах |

Все виды стоек классифицируют ещё в зависимости от расположения ширины лыж:

- Широкая
- Узкая
- Средняя

Широкая стойка редко применяется лыжниками, уже имеющими некий опыт катания, но новички довольно часто переходят в неё для сохранения равновесия

Обучение всех стоек начинается на ровном месте, чтоб понять основные моменты положения частей тела в каждой из них. Затем оттачиваются стойки на небольших, ровных склонах.

Переходить к длинным и крутым склонам, требующих движение на высоких скоростях, можно только уверенно катаясь на лёгких трассах. Выход на крутые спуски без определённых навыков и страхом скорости, может увенчаться падением и травмами

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценка за правильность выполнения и количество повторений.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов