

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Техникум радиоэлектроники и информационных технологий  
имени А.В. Воскресенского»**

**Практические работы  
по дисциплине ФК «Физическая культура»**

Разработал  
преподаватель:

С.Н. Титов

Ижевск, 2018

Практические занятия (темы, содержание)

№ п/п	Наименование темы и содержание занятий по программе	Кол-во часов	Формы и методы контроля
1	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	3	Подготовка информационных сообщений Изучение методик физического восстановления
2	<b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 100 м; 200 м; 400 м.</li> <li>• бег 2000 м., 3000 м.</li> <li>• прыжки в длину с разбега «согнув ноги»;</li> <li>• метание гранаты.</li> </ul>	14	Выполнение нормативных требований
3	<b>Спортивные игры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баскетбол;</li> <li>• волейбол.</li> </ul>	19	Выполнение нормативных требований

## Практическая работа № 1

### Тема: Обучение методам восстановления после физической нагрузки.

#### Цель работы:

Закрепление теоретических знаний по диагностике и самодиагностике состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; оценке работоспособности, утомления и усталости.

#### 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:

Секундомер, бланки для заполнения результатов.

#### Методика оценки работоспособности, утомления и усталости

#### Задание:

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .

#### Результаты замеров:

2 - 4 - хорошая работоспособность;

5 – 8 - удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. - плохая работоспособность.

#### 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: Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии «Мастер по обработке цифровой информации»

#### 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 оператора**

Рабочее место оператора должно быть аттестовано по условиям труда. Оператор должен быть ознакомлен с результатами аттестации его рабочего места, знать параметры имеющихся вредных и опасных факторов, планы профилактических мероприятий, полагающиеся ему льготы и компенсации за работу во вредных условиях труда.

Климатические условия на рабочем месте оператора должны соответствовать следующим санитарно-гигиеническим нормам:

- температура окружающей среды - от 21 до 25 °С (в холодный период года), от 23 до 25 °С (в теплый период года);
- атмосферное давление - от 630 до 800 мм рт. ст.;

- относительная влажность - 40-60 %, но не более 75 %;
- скорость движения воздуха - не более 0,1 м/с (в холодный период года), 0,1-0,2 м/с (в теплый период года).

Уровень шума на рабочем месте при выполнении оператором основной работы на ПК не должен превышать 50 дБА.

#### **Медицинские противопоказания**

Работа противопоказана людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Профессия противопоказана лицам с плохим зрением, с нарушением координации движений.

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

1. К какой группе профессий по степени тяжести относится профессия «Мастер по обработке цифровой информации»? **(1 балл)**
2. Какие виды физических упражнений следует выполнять мастеру по обработке цифровой информации с целью профилактики профессиональных заболеваний? **(3 балла)**
3. Какими прикладными видами спорта следует заниматься мастеру по обработке цифровой информации 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
Мастер по обработке цифровой информации	1. . 2. . 3. .	

#### **Критерии оценки:**

Отлично – 9 -10 баллов

Хорошо – 7 -8 баллов

Удовлетворительно –5- 6 баллов

Неудовлетворительно – менее 5 баллов

### Практическая работа № 3

#### Тема: Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности мастера по обработке цифровой информации

**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.

## Практическое занятие № 8

### 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:

1. Какие ошибки допускаются в верхней передаче мяча?
2. Какие подготовительные упражнения используются при обучении подачи мяча?
3. Перечислите упражнения для совершенствования подачи мяча.
4. Какие ошибки допускаются при нижней передаче мяча?
5. Роль подготовительных упражнений при обучении нижней передаче мяча.



## Практическое занятие № 9

**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 № 10

### 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 № 11

**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 № 12

### 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.

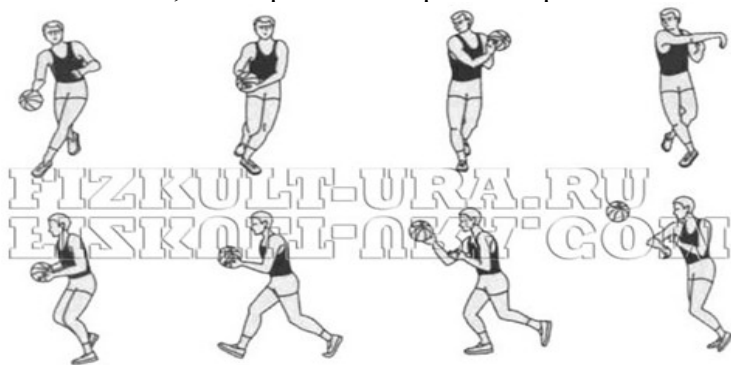
Развивающая: развитие скоростных качеств.

**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 центробежной 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 № 13

### 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 шеей, 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 № 14**

### **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 № 15

### 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 х 2
5. Игра в нападении 2 х 3
6. Игра в нападении 3 х 4
7. Игра в нападении 4 х 5
8. Двухсторонняя игра.

#### 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 № 16

**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.

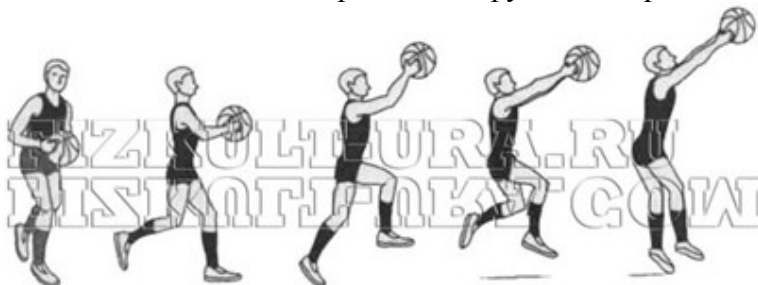


Бросок  
двумя руками от груди

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



### **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.