

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.03.2021  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по выполнению практических работ  
учебная дисциплина **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям технического профиля

- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции
- 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
- 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий
- 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
- 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
- 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

по специальности экономического профиля

- 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

по специальности социально-экономического профиля

- 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Протокол от «27» августа 2020 г. № 1

Председатель \_\_\_\_\_ /Андрющенко Т.Н./

Утверждаю  
Заместитель директора по учебной  
работе ГБПОУ КК «КМТ»  
\_\_\_\_\_/Ж.Г. Рувина/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методические рекомендации по выполнению лабораторных и практических работ предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретение необходимых практических навыков и умений по программе учебной дисциплины **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**, составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины по специальностям среднего профессионального образования:

технического профиля:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

экономического профиля:

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

социально-экономического профиля:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Организация разработчик: - государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель:

***Преподаватель ФК Грищенко Лариса Александровна***

---

---

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению лабораторных и практических работ по учебной дисциплине **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины для студентов очной формы обучения специальностям среднего профессионального образования:

технического профиля:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

экономического профиля:

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

социально-экономического профиля:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

В соответствии с рабочей программой ОУД.06 Физическая культура на изучение учебной дисциплины предусмотрено **117** часов, из которых **113** часов на проведение практических занятий.

Цель проведения практических занятий: формирование навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Содержание программы ОУД 06 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организа-

ции здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем будут закрепляться в процессе изучения профессионального модуля, выполнения курсовой работы, прохождения учебной, производственной практики (по профилю специальности) и преддипломной.

### Перечень практических занятий

Наименование раздела (темы)	Практическая работа	Содержание практического занятия	Кол-во часов
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие 1</b> ТБ на занятиях. Бег. Прыжки	Инструктаж по технике безопасности Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 2</b> Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 3</b> Техника бега на короткие дистанции	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 4</b> Тест ГТО – бег на 30м	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 5</b> Эстафетный бег	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 6</b> Тест ГТО – бег на 60м	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 7</b> Кроссовая подготовка – 4-6 мин	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 8</b> Тест ГТО – бег на 100м	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 9</b> Техника прыжка в длину	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 10</b> Тест ГТО – прыжок в длину с места	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 11</b> Тест ГТО – прыжок в длину с разбега	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 12</b> Кроссовая подготовка – 5-7 мин	Выполнение физических упражнений	1

	<b>Практическое занятие 13</b> Техника бега на средние дистанции	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 14</b> КН - бег на 1000м, 500м	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 15</b> Обучение метанию спортивного снаряда	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 16</b> Тест ГТО - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 17</b> Закрепление и совершенствование техники метания	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 18</b> Тест ГТО – метание спортивного снаряда	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 19</b> Бег на выносливость 15-25мин	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 20</b> Итоговое занятие по теме	Выполнение физических упражнений	1
<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры</b>  <b>Волейбол</b>	<b>Практическое занятие 21</b> ТБ в спортивном зале. Стойки и перемещения	Инструктаж по технике безопасности Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 22</b> Техника передачи двумя руками сверху	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 23</b> Техника приема двумя руками снизу	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 24</b> Техника верхней прямой подачи	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 25</b> Закрепление техники элементов игры	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 26</b> Техника приема с подачи	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 27</b> Передача и прием мяча в парах	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 28</b> КН – передача сверху над собой, в парах	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 29</b> Техника атакующего удара	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 30</b> КН – прием снизу над собой, в парах	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 31</b> Совершенствование техники изученных приемов	Выполнение физических упражнений	1

	<b>Практическое занятие 32</b> Учебно-тренировочная игра	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 33</b> КН – верхняя прямая подача	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 34</b> Учебно-тренировочная игра с судейством	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 35</b> КН – атакующий удар	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 36</b> Итоговое занятие по теме	Выполнение физических упражнений	1
<b>Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие 37</b> Стойки и перемещения	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 38</b> Эстафеты по технике перемещений	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 39</b> Техника ведения и передачи мяча	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 40</b> Эстафеты с мячом	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 41</b> Передачи на месте и в движении	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 42</b> Обучение технике двух шагов	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 43</b> Техника броска с близкого расстояния	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 44</b> Игра по упрощенным правилам	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 45</b> Техника броска со среднего расстояния	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 46</b> Учебно-тренировочная игра	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 47</b> Техника броска с дальнего расстояния	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 48</b> Итоговое занятие по теме	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 49</b> Зачет	Выполнение физических упражнений	1
<b>Тема 2.3</b> <b>Гимнастика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, ритмическая гимнастика</b>	<b>Практическое занятие 50</b> ТБ в тренажерном зале. Упражнения на растяжку	Инструктаж по ТБ Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 51</b> Элементы акробатики	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 52</b> Специальная физическая подготовка (СПФ)	Выполнение физических упражнений	1

<b>Практическое занятие 53</b> Составление акробатической комбинации	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 54</b> КН - акробатическая комбинация	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 55</b> Техника опорного прыжка	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 56</b> Элементы ритмической гимнастики (РГ)	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 57</b> КН - опорный прыжок	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 58</b> Освоение упражнений на брусках	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 59</b> Прыжок на гимнастической скакалке	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 60</b> Упражнения на перекладине, равновесие	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 61</b> КН - комбинация на брусках	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 62</b> Упражнения для мышц плечевого пояса	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 63</b> КН - упражнения на перекладине, равновесие	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 64</b> Индивидуальная работа на тренажерах	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 65</b> Составление и выполнение комплекса РГ	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 66</b> Тест ГТО - гибкость	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 67</b> Техника рывка гири	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 68</b> Упражнения для развития мышц спины	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 69</b> Техника толчка гири	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 70</b> Тест ГТО - поднимание туловища из положения лежа	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 71</b> Упражнения для развития мышц ног	Выполнение физических упражнений	1
<b>Практическое занятие 72</b>	Выполнение	1

	Тест ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа	контрольных нормативов	
	<b>Практическое занятие 73</b> Применение упражнений на расслабление	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 74</b> СФП	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 75</b> Итоговое занятие по теме	Выполнение физических упражнений	1
<b>Тема 2.4</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие 76</b> Упражнения на снарядах, перекладине, брусьях	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 77</b> СФП	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 78</b> Упражнения на развитие координации	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 79</b> Тестирование	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 80</b> Упражнения на развитие выносливости	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 81</b> Тестирование	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 82</b> Упражнения на развитие силы	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 83</b> Тестирование	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 84</b> Упражнения на развитие быстроты	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 85</b> Тестирование	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 86</b> Работа с отягощениями	Выполнение физических упражнений	1
<b>СФП</b>	<b>Практическое занятие 87</b> Упражнения на расслабление	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 88</b> Тест ГТО – бег 3x10м	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 89</b> ОФП	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 90</b> Ознакомление с элементами полосы препятствий	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 91</b> Круговая тренировка	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 92</b> Позатпное прохождение полосы	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 93</b> СФП	Выполнение физических упражнений	1
<b>ОФП</b>	<b>Практическое занятие 94</b> КН - прохождение полосы на	Выполнение	1



	результат	контрольных нормативов	
	<b>Практическое занятие 95</b> Итоговое занятие по теме	Выполнение физических упражнений	1
<b>Тема 2.5</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>и оценка уровня</b> <b>физического</b> <b>развития</b>	<b>Практическое занятие 96</b> Техника прыжка в длину	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 97</b> Методика оценки телосложения	Ознакомление с методикой	1
	<b>Практическое занятие 97</b> Тест ГТО – прыжок в длину с места	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 99</b> Методика коррекции телосложения	Ознакомление с методикой	1
	<b>Практическое занятие 100</b> Техника бега на средние дистанции	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 101</b> Самоконтроль в спорте	Ознакомление с методикой	1
	<b>Практическое занятие 102</b> КН – бег на 1000м и 500м	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 103</b> Дневник самоконтроля	Ознакомление с методикой	1
	<b>Практическое занятие 104</b> Техника бега на длинные дистанции	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 105</b> Корригирующая гимнастика (КГ)	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 106</b> Тест ГТО – прыжок в длину с разбега	Выполнение контрольных нормативов	1
	<b>Практическое занятие 107</b> КГ при нарушениях осанки	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 108</b> Техника бега по пересеченной местности	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 109</b> Опробование комплексов КГ	Выполнение физических упражнений	1
	<b>Практическое занятие 110</b> Тест ГТО – бег на 2000м и 3000м	Выполнение контрольных нормативов	1
<b>Практическое занятие 111</b> Упражнения на расслабление	Выполнение физических упражнений	1	
<b>Практическое занятие 112</b> ОФП	Выполнение физических упражнений	1	
<b>Практическое занятие 113</b> Дифференцированный зачет	Выполнение физических упражнений	1	
<b>ИТОГО</b>			<b>113</b>

## **Критерии оценки результатов выполнения практических заданий**

Критериями оценки результатов выполнения практического задания являются:

-степень реализации цели работы;

-правильность технического выполнения двигательных действий;

-степень соответствия результатов выполнения двигательного действия заданным требованиям и оценочным нормативам.

### **Оценка выполнения практических заданий**

Отметка **5** – «**отлично**» выставляется, если студент имеет высокий уровень физической подготовленности

Отметка **4** – «**хорошо**» выставляется, если студент имеет средний уровень физической подготовленности

Отметка **3** – «**удовлетворительно**» выставляется, если студент имеет низкий уровень физической подготовленности.

Отметка **2** – «**неудовлетворительно**» выставляется студенту при невыполнении нормативных требований.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

## Тема 2.1

### Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

#### Практическое занятие 1-2

**1. Название темы:** ТБ на занятиях. Бег. Прыжки. ОФП

**2. Учебные цели:** Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на разные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
- Уметь
- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

• Развивающая

- 1 Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
- 2 Развитие познавательных способностей.
- 3 Психологическое развитие в коллективе.

• Воспитательная

- 1 Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
- 2 Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
- 3 Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014
- 2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

- 1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018
- 2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтневич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018
- 3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### 1. Выполнить разминку

**ОРУ 1 комплекс**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

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

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

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

## **2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

## **3.Выполнение низкого старта и стартового разгона**

**Техника низкого старта и стартового разгона.**

**По команде «На старт!»:**

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;

- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

#### **По команде «Внимание!»:**

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

#### **По команде «Марш!»:**

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



#### **Стартовый разбег:**

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

#### **4. Контроль ОФП**

- Тест на быстроту – челночный бег 3x10 м

Норматив:

юноши – «5» - 6,9 сек.; «4» - 7,6 сек.; «3» - 7,9 сек

девушки - «5» - 7,9 сек.; «4» - 8,7 сек.; «3» - 8,9 сек

- Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 14 раз; «4»- 11 раз; «3» - 9 раз. Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 16 раз; «4» - 11 раз; «3» - 9 раз.
- Тест на мышцы брюшного пресса

Юноши – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 50 раз; «4» - 40 раз; «3» - 36 раза. Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 44 раз; «4»- 36 раз; «3» - 33 раз.

### **Практическое занятие 3-4**

**1. Название темы:** Техника бега на короткие дистанции. Тест ГТО – бег на 30м

**2. Учебные цели:** Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках

- основы техники бега на разные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
- Уметь
- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - 1 Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - 2 Развитие познавательных способностей.
  - 3 Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - 1 Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - 2 Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - 3 Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

#### **1.Выполнить разминку**

##### **ОРУ на гибкость**

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

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

### **2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

### **3. Техника бега на короткие дистанции:**

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

**Начало бега (старт).** (см. ПР№ 1-2)

#### **Стартовый разбег.**

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

#### **Бег по дистанции.**

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад — несколько наружу. Угол сгибания в

локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз-назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать, ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — первые признаки чрезмерного напряжения. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

#### **Финиширование.**

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части тела (туловища) при относительном замедлении нижней.

#### **4. Контроль в беге на 30 м (юн), (дев).**

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	4,4	4,7	4,9
девушки	5,0	5,5	5,7

### **Практическое занятие 5-6**

**1. Название темы:** Эстафетный бег. Тест ГТО – бег на 30м

**2. Учебные цели:** Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на разные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
- Уметь
- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

• **Развивающая**

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

• **Воспитательная**

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.



**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

## **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

## **7.Порядок выполнения работы:**

### **1.Выполнить разминку.**

#### ***ОРУ 2 комплекс:***

1) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – и.п.

2) и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

3) и.п. – руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней

4 – и.п.

4) и.п. – руки на поясе

1 – выпад правой вперед, руки на колено

2-3 – пружинистые покачивания

4 – и.п., тоже самое левой

5) и.п. – руки в стороны

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в сторону

6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

7) и.п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз

Девушки – 6 - 8 раз

8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги

вместе.

## 2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

## 3. Эстафетный бег:

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

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

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

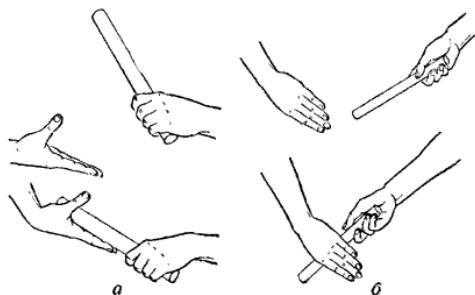


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

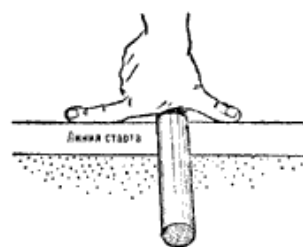


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

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

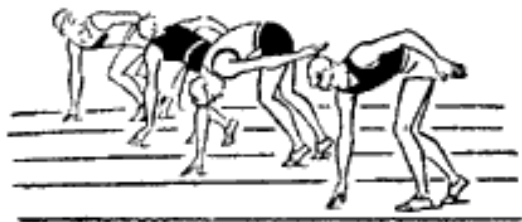


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис.

49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

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

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

#### **4. Контроль в беге на 60 м (юн), (дев).**

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	8,0	8,5	8,8
девушки	9,3	10,1	10,5

### **Практическое занятие 7-8**

**1. Название темы:** Кроссовая подготовка - 4-6 мин. Тест ГТО – бег на 100м

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на разные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку.**

**ОРУ 2 комплекс (ПЗ 5-6)**

**2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

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

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	13,4	14,3	14,6
девушки	16,0	17,2	17,6

**4.Выполнение упражнений на развитие выносливости – кроссовая подготовка.**

Бег в умеренном темпе – 4 - 6 мин.

### Практическое занятие 9-10

**1. Название темы:** Техника прыжка в длину. Тест ГТО – прыжок в длину с места

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
  - основы техники прыжка в длину с места и разбега;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
  - влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.Уметь
  - выполнять беговые и прыжковые упражнения;
  - правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
  - регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

**ОРУ 1 комплекс (ПЗ 1-2)**

**2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

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

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

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

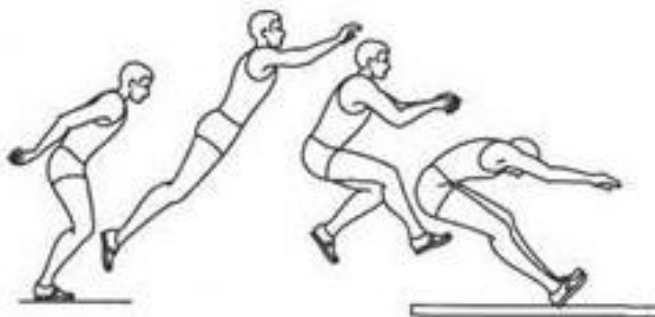


Рис. 19. Прыжок в длину с места

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

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

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

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

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

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

#### **4. Контроль в прыжках в длину с места.**

Контрольный норматив:

Юноши - «5» - 230см; «4» - 210 см.; «3» - 195 см

Девушки - «5» - 185см; «4» - 170 см.; «3» - 160 см

### **Практическое занятие 11-12**

**1. Название темы:** Тест ГТО – прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка – 5-7 мин

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
  - основы техники прыжка в длину с места и разбега;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
  - влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.Уметь
  - выполнять беговые и прыжковые упражнения;
  - правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
  - регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ 1 комплекс (ПЗ 1-2)**

**2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

Беговые и прыжковые упражнения:

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

**3. Ошибки и средства их исправления прыжков в длину с разбега**

**Разбег**

*Ошибка*

1. Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего.

*Исправление ошибки*

Сокращение длины разбега с сохранением количества беговых шагов.

*Ошибка*

2. Нестабильность беговых шагов

*Исправление ошибки*

Разбег с применением контрольных отметок.

*Ошибка*

3. Быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.

*Исправление ошибки*

Бег с наращиванием скорости, имитирующий набегание. Уточнить уровень скоростных возможностей.

*Ошибка*

4. Непопадание на брусок толчковой ногой.

*Исправление ошибок*

Многократное пробегание разбега с задачей точного попадания на место отталкивания.

**Отталкивание**

*Ошибка*

1. Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги.

*Исправление ошибок*

Прыжки в длину через препятствие.

*Ошибка*

2. Неправильная постановка толчковой ноги.

*Исправление ошибки*

Прыжки, отталкиваясь после 4-6 шагов разбега со скамейки или невысокой опоры. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега через препятствие, проставленное далеко от места отталкивания.

*Ошибка*

3. Мах недостаточно согнутой в колене ногой.

*Исправление ошибок*

Прыжки "в шаге", поджимая голень маховой ноги к бедру.

*Ошибка*

4. Низкий подъем бедра маховой ноги.

*Исправление ошибки*

Прыжки с доставанием коленом маховой ноги предметов, подвешенных на различной высоте.

*Ошибка*

5. Пассивная работа рук.

*Исправление ошибки*

Прыжки с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте.

## **Полет**

*Способ "согнув ноги"*

*Ошибка*

1. Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед.

*Исправление ошибки*

При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища.

*Ошибка*

2. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета "в шаге".

*Исправление ошибки*

Прыжки "в шаге" через один шаг; на третий; на пятый.

*Ошибка*

3. Недостаточная группировка перед приземлением.

*Исправление ошибки*

Прыжок в длину на возвышение.

*Способ "прогнувшись"*

*Ошибка*

1. Длительное сохранение положения "в шаге" в первой половине полетной фазы.

*Исправление ошибки*

Прыжок через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия.

*Ошибка*

2. Раннее прогибание туловища в начале полетной фазы.

*Исправление ошибки*

Прыжок в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием.

## **Приземление**

*Ошибка*

1. Преждевременное опускание ног перед приземлением.

*Исправление ошибки*

Прыжок через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета.

*Ошибка*

2. Сильный наклон туловища и низкий подъем ног.

*Исправление ошибки*

Прыжок с короткого разбега на возвышение.



### Ошибка

3. Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.

### Исправление ошибки

Прыжки с места с опусканием таза в след, оставленный ногами.

### 4. Контроль в прыжках в длину с разбега.

Контрольный норматив:

Юноши - «5» - 440см; «4» - 385 см.; «3» - 375 см

Девушки - «5» - 345см; «4» - 300 см.; «3» - 285 см

### 5. Выполнение упражнений на развитие выносливости – кроссовая подготовка.

Бег в умеренном темпе – 5 - 7 мин.

---

## Практическое занятие 13-14

**1. Название темы:** Техника бега на средние дистанции. КН - бег на 1000м, 500м

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на разные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
- Уметь
- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

**ОРУ в парах:**

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

Перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

**2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

**Специальные беговые упражнения.**

- Бег приставными шагами правым боком
- Бег приставными шагами левым боком
- Бег скрестным шагом правым боком
- Бег скрестным шагом левым боком
- Бег с высоким подниманием бедра
- Прыжки на правой до преподавателя, левой до флажка
- Прыжки с ноги на ногу после разбега
- Прыжки на двух из положение «старта пловца»
- Бег с подскоками и круговыми движениями рук назад – вперед
- Прыжки «коньковым ходом» (из стороны в сторону)
- Бег сгибая ноги сзади

### 3.Выполнение бега на средние дистанции.

#### **Техника.**

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

#### **Старт и стартовый разгон.**

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию.

#### **Бег по дистанции.**

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

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

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

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

#### **Финиширование.**

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

#### **Техника высокого старта**

Техника выполнения команды «На старт!»:

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



Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;

- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

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



#### Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

#### 4. Контроль в беге на 1000 м (юн), 500 м (дев) мин.

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	3,50	4,00	4,15
девушки	2,10	2,15	2,20

### Практическое занятие 15-16

**1. Название темы:** Обучение метанию спортивного снаряда. Тест ГТО - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
  - основы техники метания снаряда;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
  - влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
 Уметь
  - выполнять беговые и прыжковые упражнения;
  - правильно распределять силы на дистанции при беге;
  - регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнение разминки**

**ОРУ 3 комплекс:**

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

1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра

2 – и.п.

8) и.п. – стойка ноги врозь

1 – руки вверх (прогнуться)

2 – наклон касаясь

3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

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

## **2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:**

### **Специальные беговые упражнения.**

- Бег приставными шагами правым боком
- Бег приставными шагами левым боком
- Бег скрестным шагом правым боком
- Бег скрестным шагом левым боком
- Бег с высоким подниманием бедра
- Прыжки на правой до преподавателя, левой до флажка
- Прыжки с ноги на ногу после разбега
- Прыжки на двух из положение «старта пловца»
- Бег с подскоками и круговыми движениями рук назад – вперед
- Прыжки «коньковым ходом» (из стороны в сторону)
- Бег сгибая ноги сзади

## **3.Выполнение метания гранаты.**

### **Техника метания гранаты.**

Техника метания мяча состоит из:

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



### ***Держание мяча, гранаты***

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

### ***Разбег***

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

### ***Замах***

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;

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

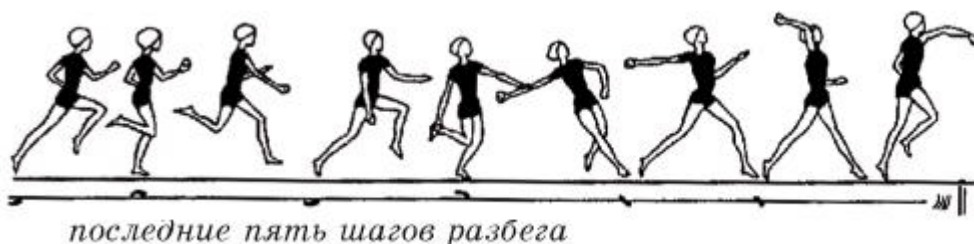
### **Бросок**

При выполнении броска:

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

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

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



### **Метание гранаты**



### **4. Контроль подтягивания из вися на высокой перекладине (юн), из вися лежа на низкой перекладине (дев).**

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14	11	9
девушки	19	13	11

### **Практическое занятие 17-18**

**1. Название темы:** Закрепление и совершенствование техники метания. Тест ГТО – метание спортивного снаряда

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
  - основы техники метания снаряда;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
  - влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
- Уметь
  - выполнять беговые и прыжковые упражнения;



- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### 1. Выполнение разминки

ОРУ 3 комплекс (ПЗ 15-16)

#### 2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений (ПЗ 1-2)

#### 3. Закрепление и совершенствование техники метания.

Техника (ПЗ 15-16)

**Ошибки, допускаемые при метании**

Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.



Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.



Метающая рука не полностью выпрямлена.



При броске метающая рука слишком отводится в сторону от туловища.





При броске голова и верхняя часть туловища отклоняются влево.



Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.



Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.



#### 4. Контроль метания спортивного снаряда – 700г (ю) и 500г (д).

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	35	29	27
девушки	20	16	13

### Практическое занятие 19-20

1. **Название темы:** Бег на выносливость 15-25мин. Итоговое занятие по теме

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега, прыжка и метания снаряда;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
- Уметь
- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при беге;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

3. **Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи

## **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

## **7.Порядок выполнения работы:**

### **1.Выполнение разминки**

#### **ОРУ – 4 комплекс**

- 1) и.п. – руки согнутые перед грудью
  - 1 – рывки согнутыми руками
  - 2 – рывок, правая вверху, левая внизу
  - 3 – рывки согнутыми руками
  - 4 – рывок, левая вверху, правая внизу
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки вверх
  - 1 – круг правой рукой вперед
  - 2 – круг левой рукой вперед
  - 3-4 – 2 круга обеими руками вперед
- 3) и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
  - 1 – присед, достать пр. локтем левого колена
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед, достать л. локтем правого колена
  - 4 – и.п.
- 4) и.п. – широкая стойка ноги врозь, взяться руками за голеностоп
  - 1 – присед на правой
  - 2 – и.п.
  - 3 – присед на левой
  - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе
  - 1 – наклон назад (сгибая колени), коснуться руками пяток
  - 2 – и.п.
  - 3 – наклон касаясь вперед
  - 4 – и.п.
- 6) и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам (локти вперед)
  - 1 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя
  - 2 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя
  - 3 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя
  - 4 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя
- 7) и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны
  - 1 – наклон касаясь
  - 2 – руки в сторону
  - 3 – прыжок, ноги вместе, руки вверх
  - 4 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны
- 8) и.п. –руки на поясе

1-4 – прыжки на двух с поворотом на 90 градусов в левую сторону

5-8 – тоже самое в правую сторону

**2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений (ПЗ 1-2)**

**3.Выполнение бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости.**

Бег на выносливость 15-25мин.

**4.Выполнение контрольных нормативов и сдача задолженностей по теме.**

---

**Тема 2.2**

**Спортивные игры – Волейбол**

**Практическое занятие 21-22**

**1. Название темы:** ТБ в спортивном зале. Стойки и перемещения. Техника передачи двумя руками сверху

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- Уметь

- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;

- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;

- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

## 1.Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

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

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

## 2. Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

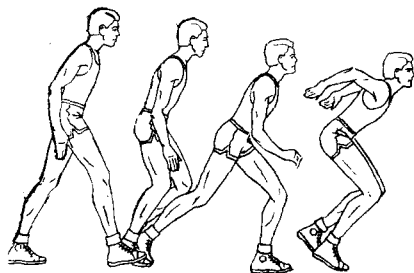


Рис. 12



Рис. 13

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проектируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (см. рис.)



**Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

### **Перемещения.**

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

**Ходьба** - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения,

резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

**Скачок** - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

### **Стойки игрока**

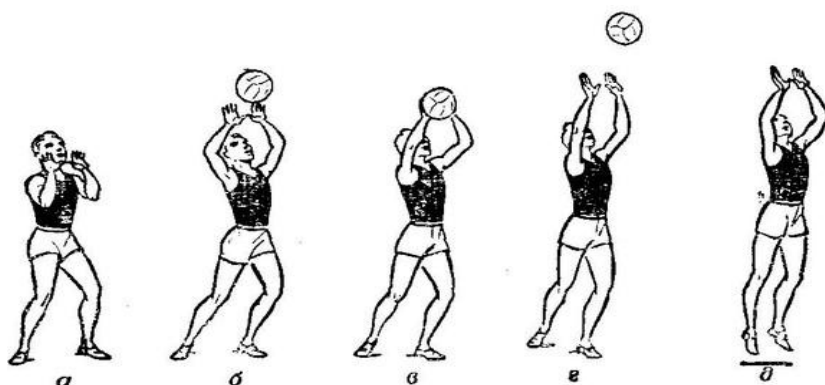
Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

### **Возможные ошибки**

- ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
- руки опущены;
- чрезмерный наклон вперед.

### **3.Разучить технику передачи мяча 2 руками сверху.**

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



### **Верхняя передача мяча**

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются

- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

#### **4. Применить полученные данные в учебной игре**

---

### **Практическое занятие 23-24**

**1. Название темы:** Техника приема двумя руками снизу. Техника верхней прямой подачи

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
  - основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
  - основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
  - Уметь
  - выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;
  - взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;
  - выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху
- Развивающая  
Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.  
Развитие познавательных способностей.  
Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная  
Воспитание стремления к физическому совершенствованию.  
Воспитание чувства ответственности и коллективизма.  
Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

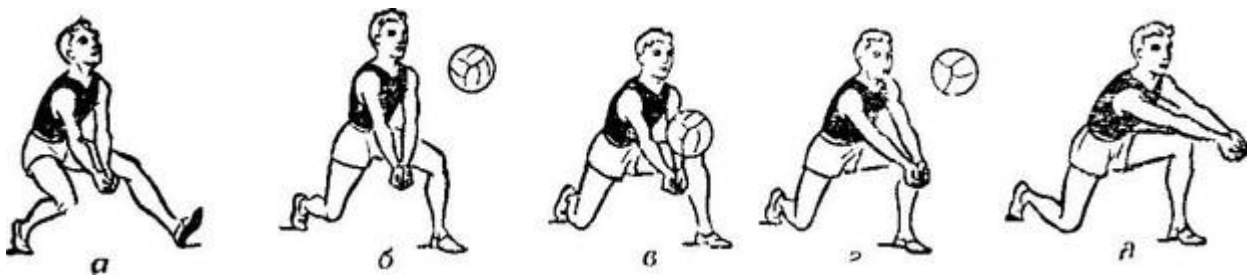
10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

## **2.Разучить технику приема мяча 2 руками снизу.**

### **Прием мяча снизу двумя руками.**

По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако, это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.





### Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту приема мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

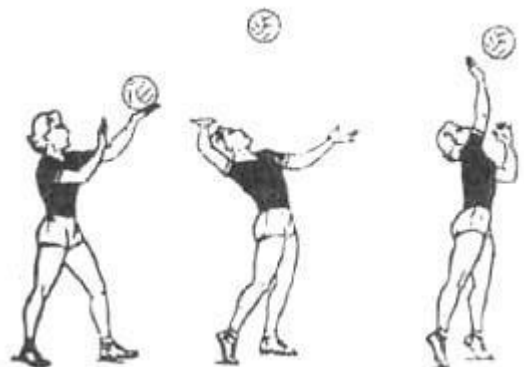
Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

### 3.Разучить технику верхней прямой подачи.

Поддача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении.

**Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.



При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

**Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.** Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может

быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

#### 4. Применить полученные данные в учебной игре.

---

### Практическое занятие 25-26

**1. Название темы:** Закрепление техники элементов игры. Техника приема с подачи

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- основы техники верхней прямой подачи и приема подачи;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- Уметь

- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;

- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;

- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### 1. Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

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

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

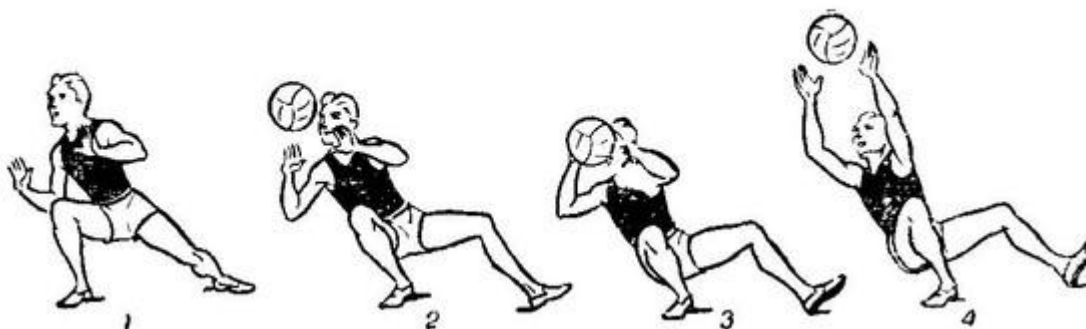
3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

## 11. Прыжки со скакалкой

### 2. Разучить технику приема с подачи.

**Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.**



**Прием мяча сверху с падением**

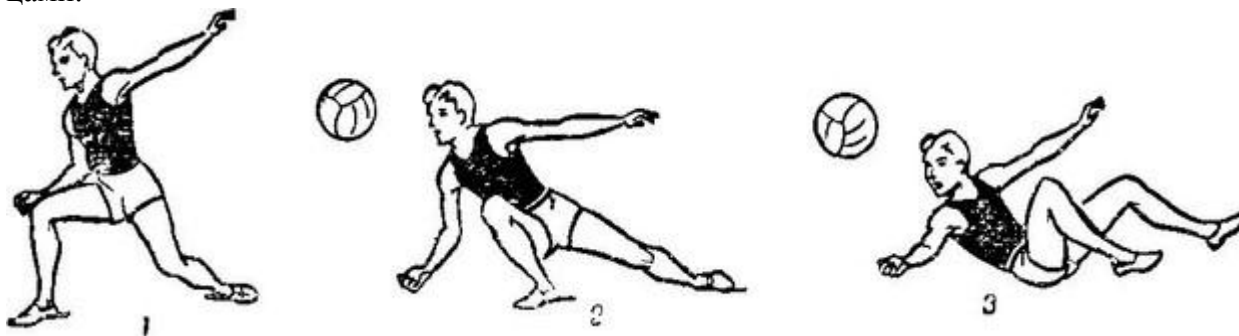
Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

### **Прием мяча снизу одной рукой с падением.**

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.



**Прием мяча снизу одной рукой с падением**

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

### 3. Закрепление техники изученных приемов в учебной игре.

## Практическое занятие 27-28

**1. Название темы:** Передача и прием мяча в парах. КН – передача сверху над собой, в парах

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;

- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- основы техники верхней прямой подачи и приема подачи;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- Уметь
- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;
- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

#### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

#### **7. Порядок выполнения работы:**

##### **1. Выполнить разминку**

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8- первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

## **2. Передача и прием мяча в парах.**

Контролировать правильную постановку рук и ног при выполнении передачи и приема.

## **3. Контроль. Передача сверху над собой, в парах.**

Передача над собой – выполнить не менее 20 передач без потери мяча (визуальное оценивание правильного технического выполнения).

Передача в парах через сетку – работа в паре. Выполняется не менее 20 передач в паре без потери мяча (визуально оценивается взаимодействие с партнером и правильное техническое выполнение).



## **Практическое занятие 29-30**

1. **Название темы:** Техника атакующего удара. КН – прием снизу над собой, в парах

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- основы техники верхней прямой подачи и приема подачи;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;
- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

### 3. Продолжительность занятия: 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

### 5. Литература, информационное обеспечение

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### 7.Порядок выполнения работы:

#### 1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

**ОРУ** в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

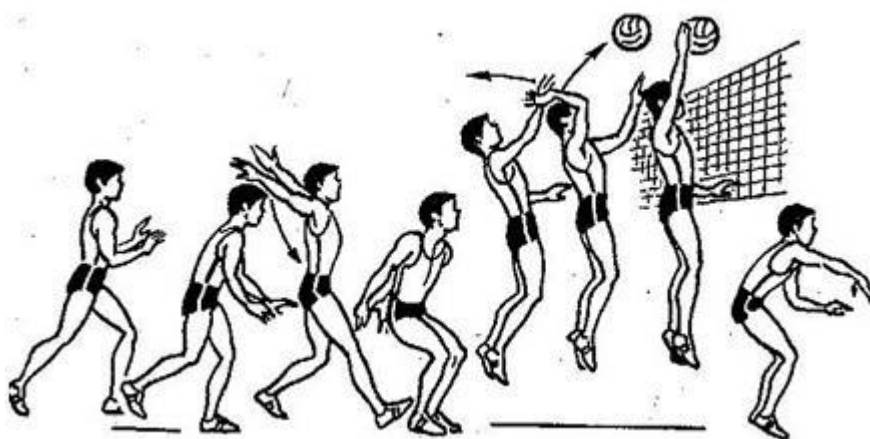
2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены
    - 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему
    - 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
  3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
    - 1,2,3-наклоны направо
    - 4-и.п.
    - 5,6,7-наклоны налево
    - 8-и.п.
  4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
    - 1,2-присед
    - 3-4-и.п.
  5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
    - 1-присед
    - 2-и.п.
    - 3-присед
    - 4-и.п.
  6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
    - 1,2,3,4-наклоны
  7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены
    - 1-4-поворот на 360 в одну сторону
    - 5-8-в другую сторону
  8. И.п. – взять партнера за ноги
    - 1-4-ходьба на руках вправо
    - 5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
    - 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
  - 10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера

## **2.Изучить технику атакующего удара**

Действия команды в нападении завершаются направлением мяча через сетку с целью затруднить его прием командой соперников и добиться выигрыша очка или права на подачу. Самый эффективный способ при этом — атакующий удар, который производят по мячу выше верхнего края сетки.

### **Прямой атакующий удар**

В прямом атакующем ударе по ходу



(рис. 1)



выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх. Большое значение имеет согласованность движений; в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

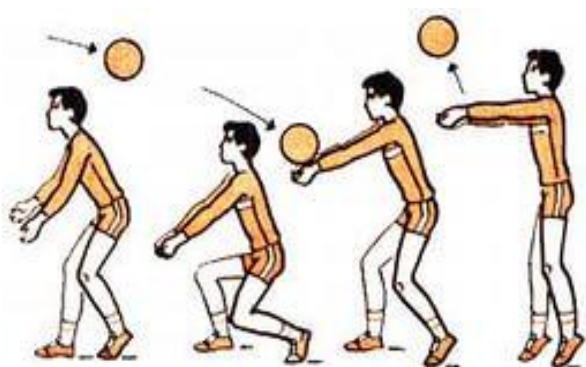
Движение на замах начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит руку. При условии, что сильнее рука правая; для левши—положение зеркальное: прямой удар по ходу из зон 2, 4, 3 и назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку.

Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть. Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания кистью мяча. При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно. После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.

### **3. Контроль. Прием снизу над собой, в парах.**

Прием над собой – выполнить не менее 20 приемов без потери мяча (визуальное оценивание правильного технического выполнения).

Прием в парах через сетку – работа в паре. Выполняется не менее 20 приемов в паре без потери мяча (визуально оценивается взаимодействие с партнером и правильное техническое выполнение).



## **Практическое занятие 31-32**

**1. Название темы:** Совершенствование техники изученных приемов. Учебно-тренировочная игра

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- основы техники верхней прямой подачи и приема подачи;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- Уметь

- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;

- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;
- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу

- **Развивающая**

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- **Воспитательная**

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

### **3. Продолжительность занятия: 2 часа.**

### **4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

### **6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### **7.Порядок выполнения работы:**

#### **1.Выполнить разминку**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. ,взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., ,взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

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

## **2.Совершенствование техники изученных приемов**

**Упражнения для изучения и совершенствования передач мяча из различных исходных положений в волейболе.**

### **Упражнение 1.**

Занимающиеся располагаются у стенки(около баскетбольного щита или высокого забора) и выполняют передачу мяча. Если мяч отскочил от стенки в сторону или за игрока или опустился ниже уровня лица, то такой мяч ловят и упражнение начинают сначала.

### **Упражнение 2.**

Занимающиеся располагаются парами; один игрок набрасывает точно мяч, другой возвращает его, пользуясь верхней передачей.

### **Упражнение 3.**

Занимающиеся образуют несколько кругов( в зависимости от количества мячей). В центре каждого круга находится игрок, хорошо владеющий передачей, и направляет мяч поочередно каждому занимающемуся.

**Упражнения для изучения и совершенствования передач от сильных нападающих ударов.**

### **Упражнение 1.**

Выполнение приема передачи в парах. Один игрок принимает мяч, другой посылает его не сильным ударом.

### **Упражнение 2.**

Передачи с падением- перекатом на преподавателя, находящегося в различных зонах передней линии.

### **Упражнение 3.**

Передачи на «водящего» с падением- перекатом (в тройках, четверках, пятерках при построении в шеренгу).

### **Упражнения для изучения и совершенствования передачи мяча с подачи.**

#### **Упражнение 1.**

Упражнение в передачи мяча с подачи и подаче в парах при расположении игроков поперек волейбольной площадки (подача выполняется поочередно то одним, то другим игроком).

#### **Упражнение 2.**

Занимающиеся разбиваются на группы по три человека. Два игрока принимают мяч с подачи, один выполняет подачу (игроки располагаются поперек площадки).

#### **Упражнение 3.**

Игроки располагаются по обе стороны сетки. Выполнив передачу с подачи, занимающийся ловит мяч, переходит на место подачи, подает и вновь перемещается на площадке для передачи с подачи.

### **Упражнение для изучения и совершенствования способов приема - передачи далеко летящих мячей.**

#### **Упражнение 1.**

Один игрок (водящий) с мячом располагается у сетки, другой (защитник)- на площадке в 3-4 м от партнера. Водящий бросает мяч в сторону от защитника или за него, а защитник должен быстро переместиться и как можно точнее возвратит мяч водящему, после чего встать на место для повторения упражнения.

#### **Упражнение 2.**

Выполняется аналогично первому, но водящий направляет мяч на противоположную сторону, где находится защитник, который принимает мяч снизу через голову и направляет водящему.

#### **Упражнение 3.**

Игроки выполняют те же упражнения, но с усложнением их за счет преодоления различных препятствий.

### **Изучение и совершенствование нападающих ударов с переводом.**

#### **Упражнение 1.**

Игрок имитирует удары с переводом вправо и влево.

#### **Упражнение 2.**

Игрок имитирует нападающие удары с переводом вправо и влево, выбрасывая теннисные мячи.

#### **Упражнение 3.**

Игрок выполняет удары с переводом вправо и влево без прыжка.

### **3. Применить полученные данные в учебно-тренировочной игре.**

---

## **Практическое занятие 33-34**

**1. Название темы:** КН – верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с судейством

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- основы техники верхней прямой подачи и приема подачи;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;

- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;
- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу

- **Развивающая**

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- **Воспитательная**

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

### **3. Продолжительность занятия: 2 часа.**

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### **7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку.**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег, бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**ОРУ с мячом в кругу.**

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь  
 1- вращение мяча вокруг шеи  
 2- вращение мяча вокруг туловища  
 3-4- «восьмерка»
7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой  
 1- мах правой, мяч под ней в левую  
 2- и.п.  
 3- мах левой, мяч под ней в правую  
 4- и.п.
8. И.п.- о.с. , мяч внизу  
 1- выпад правой, мяч вверх  
 2- и.п.  
 3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу  
 1- подкинуть мяч вверх  
 2- сед  
 3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног  
 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать  
 2-и.п.  
 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать  
 4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

**2.Контроль. Подача мяча в зоны.**

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	5	4	3
девушки	4	3	2

**3.Применить полученные данные в учебно-тренировочной игре с судейством.**

**Практическое занятие 35-36**

**1. Название темы:** КН – атакующий удар. Итоговое занятие по теме

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники верхней прямой подачи в волейболе;
- основы техники передачи и приема мяча над собой и в паре;
- основы техники верхней прямой подачи и приема подачи;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры: прием мяча и передача мяча над собой и в паре;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов волейбола;
- выполнять технически правильно передачу двумя руками сверху, прием двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу
- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, волейбольная сетка, волейбольные мячи, медицинболы

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтеевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

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

**2.Контроль. Атакующий удар.**

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	5	4	3
девушки	4	3	2

**3.Применить полученные данные в учебно-тренировочной игре с судейством.**

**Тема 2.2**  
**Спортивные игры – Баскетбол**

**Практическое занятие 37-38**

**1. Название темы:** Стойки и перемещения. Эстафеты по технике перемещений

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
  - основы техники перемещений в баскетболе;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
 Уметь
  - выполнять технические элементы игры;
  - взаимодействовать с партнером при выполнении приемов баскетбола;
  - выполнять технически правильно стойки и перемещения –
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.



Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная  
Воспитание стремления к физическому совершенствованию.  
Воспитание чувства ответственности и коллективизма.  
Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

**ОРУ** в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

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

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

## 2. Стойки и перемещения.

**Стойка** — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приемов игры в баскетбол. **Ее варианты:** стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии; одна нога выдвинута вперед. В обоих случаях игрок находится в устойчивом положении, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

*В зависимости от игровой обстановки стойка может быть высокой, средней или низкой.* В ходе игры стойка баскетболиста претерпевает постоянные изменения, но в любом случае не следует находиться на прямых ногах.

**Ходьба** используется в баскетболе либо при смене позиций, либо при перемене темпа движения. Игрок передвигается на слегка согнутых ногах, что позволяет ему быстро изменить способ передвижения — сделать рывок, прыжок и т. д. При игре в защите он, как правило, передвигается приставным шагом, в низкой или средней стойке. Первый шаг делается ногой, ближайшей к направлению движения, другая нога скользящим движением приставляется к первой. Ноги не скрещивать.

Передвижениям приставным шагом следует уделять как можно больше внимания и времени на тренировках, совмещая их с продвижением лицом вперед, спиной вперед, боком, а также с движениями руками, имитирующими выбивание, вырывание мяча у соперника. Тем самым одновременно решается вопрос подготовки так называемого активного защитника. Необходимо следить за тем, чтобы движения были легкими, пружинящими.

**Передвижение** осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

**Прыжки** выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при

прыжке толчком двумя ногами подставляет маховую ногу к опорной и одновременно отталкивается двумя ногами вверх. Перед толчком ноги всегда согнуты. Важно отталкиваться быстро и энергично. Прыжки в длину применяются значительно реже.

**Остановки** выполняются прыжком и двумя шагами. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

**Повороты** выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, напереди и сзади стоящей ноге.

Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 3), а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 4).



Рис 3. Поворот на сзади стоящей ноге

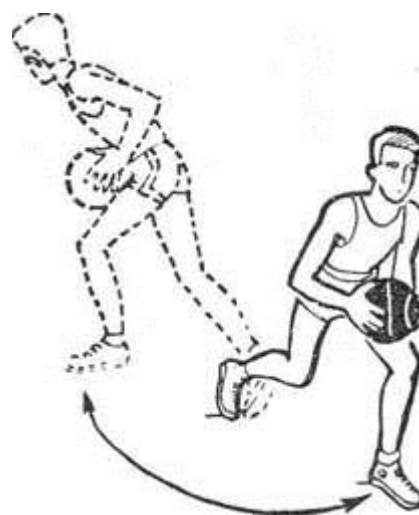


Рис 4. Поворот на впереди стоящей ноге

### **3. Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.**

#### 1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

#### 3) «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (по очереди). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами»

## Практическое занятие 39-40

**1. Название темы:** Техника ведения и передачи мяча. Эстафеты с мячом.

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники перемещений, ведения и передачи мяча в баскетболе;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов баскетбола;
- выполнять технически правильно стойки и перемещения

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

### 1. Выполнить разминку

ОРУ № 1 (ПЗ 1-2)

### 2. Техника ведения и передачи мяча.

#### *Упражнения для отработки ведения*

-Разминочный бег с мячом. В начале тренировки, когда организм еще не разогрет, можно убить сразу двух зайцев: пробежаться и поработать над владением мячом.

-Ведение с двумя мячами. Важно, чтобы баскетболист одинаково хорошо чувствовал мяч обеими руками. Данное упражнение позволяет развить координацию и поработать над техникой как правой, так и левой руки. Чтобы достичь максимального эффекта, попробуйте такую комбинацию: сначала одновременный отскок обеих мячей, а затем переменный. Это довольно сложно, но очень полезно.

-Ведение мяча с изменением направления. В баскетболе ситуация быстро меняется, часто приходится двигаться задом или боком. Попробуйте вести мяч приставными шагами и выполнить с ним челночный бег. Не расставайтесь с мячом. Даже за пределами баскетбольной площадки старайтесь передвигаться с мячом. Нужно сходить в магазин – берите мяч. Идете на

тренировку – вместо поездки на транспорте, прогуляйтесь с мячом. Дриблинг на неровных поверхностях очень полезен для развития координации.

#### ***Несколько советов***

-Во время игры всегда кто-то будет мешать спокойному ведению мяча. Поэтому его нужно стараться держать рядом, по возможности прикрывая телом и второй рукой.

-Вести мяч нужно дальше от противника рукой. Вторая рука всегда должна находиться впереди и не давать сопернику выбить мяч.

#### ***Правила ведения мяча в баскетболе:***

-Бить мяч о пол можно только одной рукой.

-Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.

-Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение.

-Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен последовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.

-Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.

-Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

-Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок.

-Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

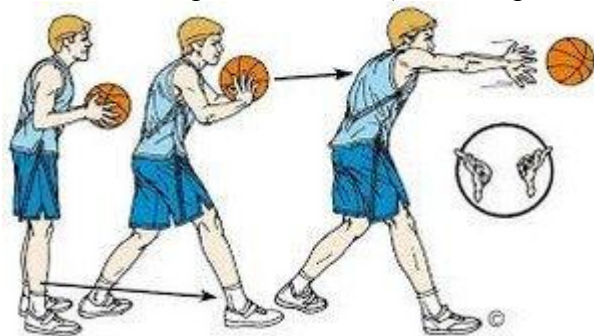
### **3. Техника передачи мяча.**

#### **Основная классификация передачи мяча:**

1. Передача от груди двумя руками
2. Пас с отскоком об площадку
3. Из-за головы
4. Другие типы: сбоку, снизу, из рук в руки, от плеча, бейсбольный пас, из-за спины, скрытая, в движении.

#### ***Передача от груди***

Это самый распространенный и самый эффективный пас в баскетболе. Его можно использовать в большинстве различных ситуаций и мест на игровой площадке. Чтобы выполнить передачу от груди равномерно положите руки по обе стороны мяча и расставьте пальцы рук (большие пальцы смотрят в сторону груди). Мяч держим около груди и чтобы отдать пас партнёру полностью вытяните руки вперёд, выталкивая таким образом игровой снаряд в сторону партнёра. При этом ладони рук разворачиваются и смотрят друг на друга внешней стороной, а большие пальцы направлены вниз (см. на картинке).

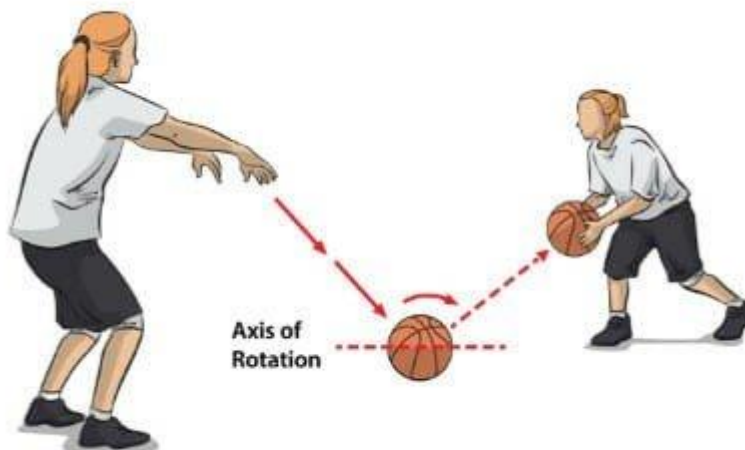


Если ситуация позволяет, попробуйте сделать шаг одной ногой вперёд к партнёру, которому собираетесь сделать пас. В идеале нужно бросить мяч партнёру так, чтобы он попал чуть ниже груди — в таком случае игроку будет само удобно принимать.

#### ***Передача с отскоком***

Чтобы выполнить такой пас необходимо проделать все те же действия, что и при передаче от груди, только направлять мяч к партнёру нужно с ударом об пол. Также, если есть время,

делается шаг вперёд и бросает мяч примерно на расстояние  $\frac{2}{3}$  от партнёра, чтобы он прилетел ему выше колен в район талии. Для точности паса нужно попрактиковаться, так как новички часто ударяют мяч не в положенном месте и он летит не точно.



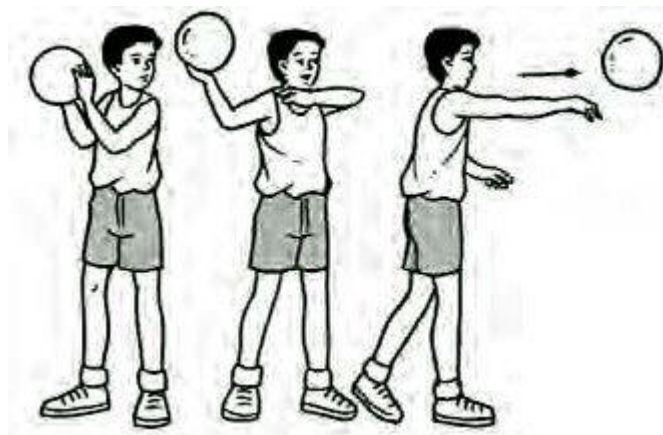
Не стоит забывать, что передача мяча с отскоком выполняется медленнее, чем от груди по воздуху, что даёт возможность чужим баскетболистам сделать перехват. Поэтому такую доставку мяча необходимо выполнять с осторожностью, рассчитывая время и место полёта мяча.

#### ***Передача из-за головы***

Данный вид паса применяется в ситуациях, когда игрока загоняют в затруднительное положение и больше ничего не остаётся сделать, как отдать мяч партнёру таким способом. Для выполнения нужно положить руки по бокам мяча, растопырив пальцы, затем поднять мяч за голову и выпрямив руки и сделав шаг вперёд в намеченное место передачи выпустить игровой снаряд из рук (если обстановка не позволяет выставить ногу вперёд, пасуем без этого действия).

#### ***Бейсбольный пас***

Этот вариант используют в редких случаях, когда необходимо быстро совершить длинный пас, например, со своей половины площадки на чужую. Передача похожа на бросок бейсболиста при броске. Чтобы сделать такой пас нужно сначала двумя руками взять мяч и расположить его возле плеча около уха. Корпус тела полу развёрнут. Затем одной рукой совершаете выталкивающее движение: рука должна идти за шаром, вытягиваясь во всю длину, а последнее касание совершается кончиками пальцев.



#### ***Скрытая передача***

С её помощью можно запутать защиту соперника и она особо эффективна, когда пас происходит в движении при дриблинге. Зачастую такой пас использует разыгрывающий. Он чрезвычайно сложен и в большинстве случаев выполняется профессиональными баскетболистами. Передачу трудно исполнить, потому что игроку нужно смотреть в одном направлении, а

мяч бросать в другую точку. Ситуация усложняется скоростью движения игрока и количеством рядом находящихся с ним противников. Отдавать такой пас нужно по ситуации: одной рукой, двумя, с отскоком либо другим способом.

### ***Пас за спиной***

Такая передача мяча в баскетбольном матче заставит публику подняться со своих мест и поблагодарить её автора громкими аплодисментами. С этим типом паса есть проблемка и не каждый игрок сможет его выполнить качественно, особенно не рекомендуется делать такую передачу новичкам. Зачастую пас за спиной выполняется на большой скорости, когда два нападающих выходят на одного защитника, и когда соперник идёт атаковать того, кто с мячом, тот отдаёт игровой снаряд партнёру. На картинке ниже наглядно показано, как выполняется данная передача мяча.

### **4. Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.**

#### 1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

#### 3) «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (по очереди). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами»

---

## **Практическое занятие 41-42**

**1. Название темы:** Передачи на месте и в движении. Обучение технике двух шагов.

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники перемещений, ведения и передачи мяча в баскетболе;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов баскетбола;
- выполнять технически правильно ведение и передачи мяча;
- выполнять бросок после ведения

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.



**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### **7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ № 2 (ПЗ 5-6)

#### **2. Освоить технику передач на месте и в движении.**

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

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

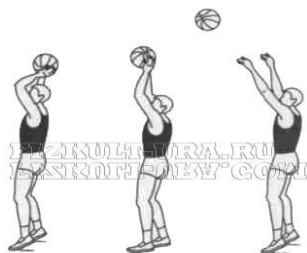
**Основная фаза:** мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

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

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

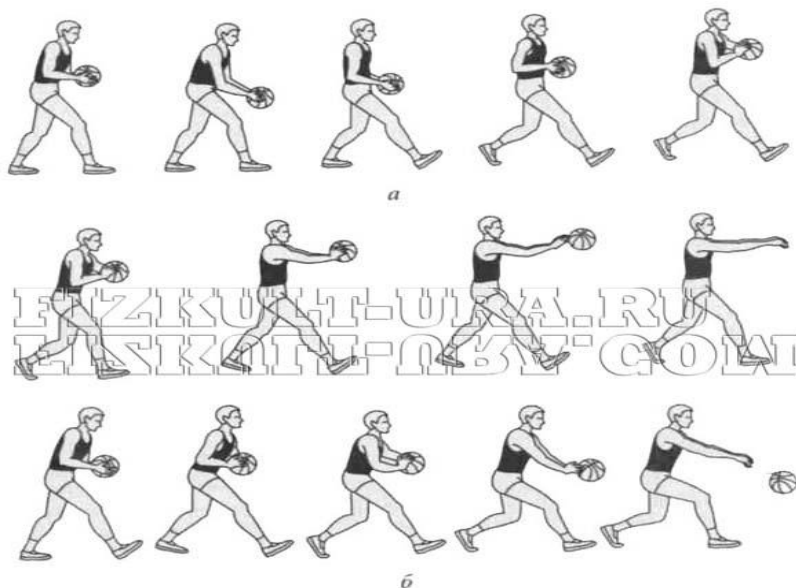
**Передачи мяча двумя руками сверху** чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

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



Передача мяча  
двумя руками сверху





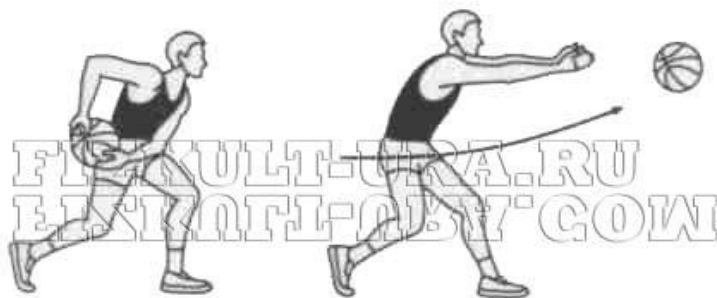
Передача двумя руками от груди (а)  
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

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

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

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

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



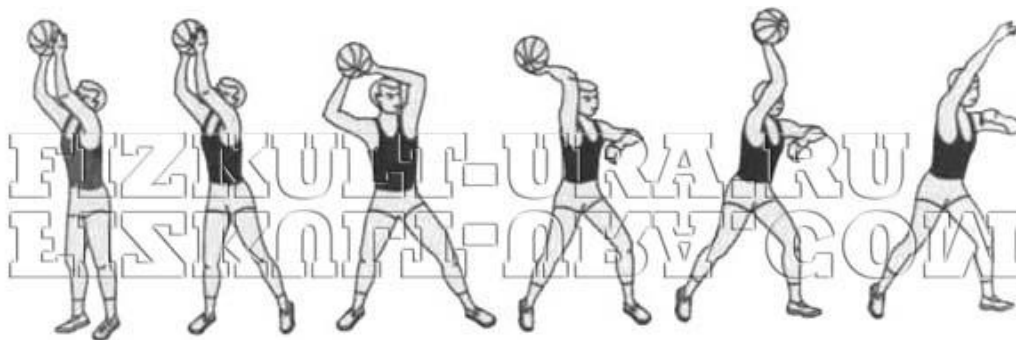
Передача мяча двумя руками снизу

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

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

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

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



Передача мяча одной рукой от головы или сверху

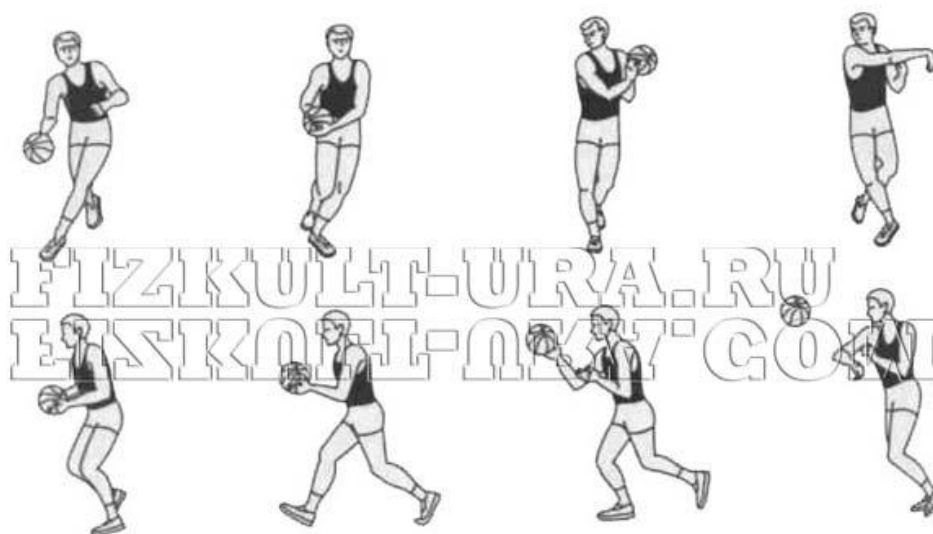
Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

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

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

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

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



Передача мяча одной рукой от плеча

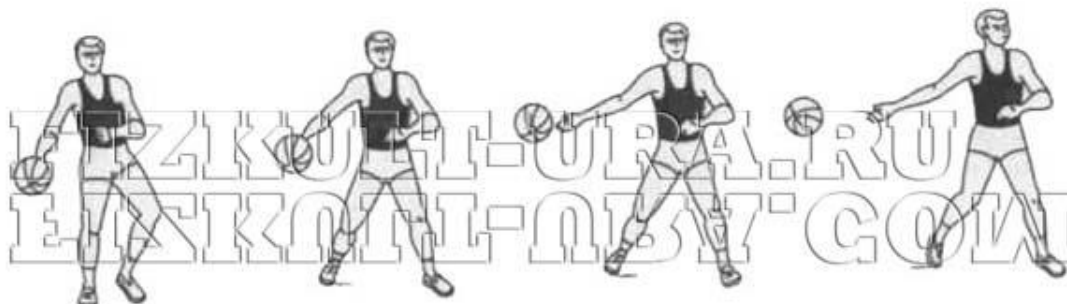
Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

**Передача одной рукой сбоку** сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.



Передача одной рукой снизу



Передача одной рукой сбоку

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

### **3. Техника двух шагов.**

Этапы:

1. Ведение мяча
2. Ловля мяча
3. Выполнение двух шагов
4. Выведение мяча в точку броска
5. Выпрыгивание вверх с одной ноги
6. Бросок мяча в корзину
7. Приземление после прыжка

**Ведение мяча.** Ведение мяча в баскетболе выполняется, как правой рукой, так и левой. Это зависит от местоположения игрока на площадке относительно щита. Если игрок стоит лицом к щиту и находится справа от кольца, то атака производится правой рукой, слева относительно щита левой. Выполняя ведение мяча, игрок должен правильно определить ситуацию во время игры и принять решение об атаке кольца. Наиболее рациональным углом атаки считается 45 градусов относительно щита.

**Ловля мяча.** Первое, что необходимо для реализации атаки, определить место для ловли мяча для выполнения двух шагов. Необходимо рассчитать и подобрать выполнение последнего удара, при ведении правой рукой, удар мячом об пол под шаг левой ногой.

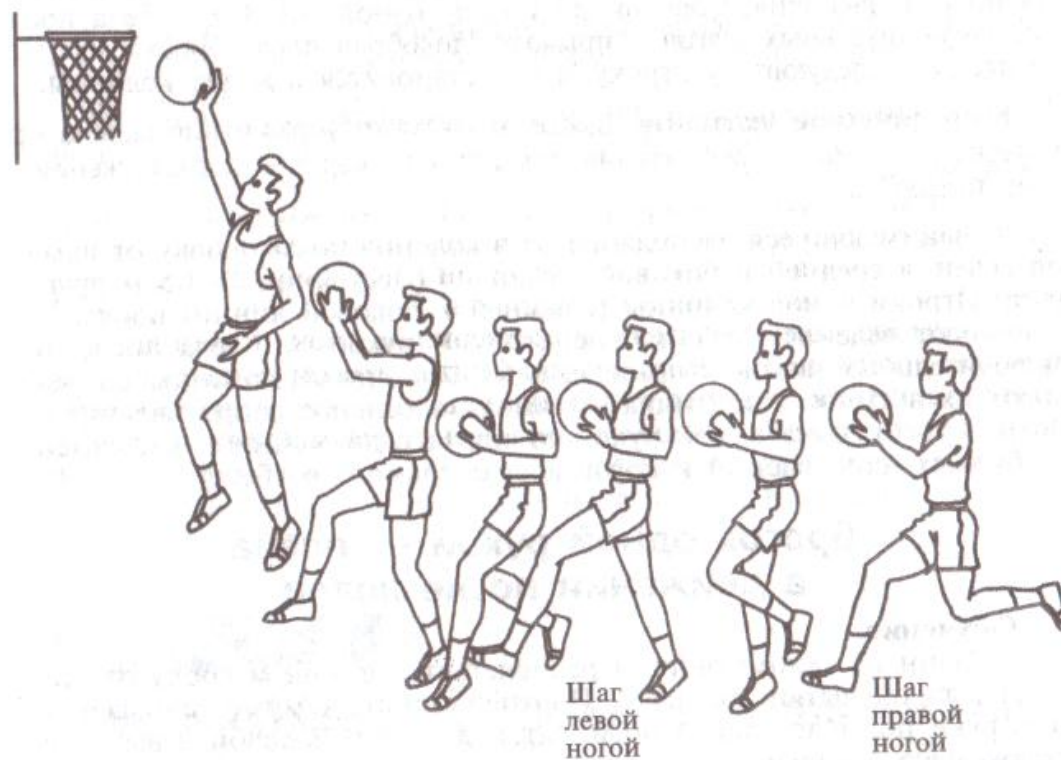
**Выполнение двух шагов.** Расчёт длины шага для выхода на обозначенные точки, а так же место отталкивания после выполнения двух шагов являются необходимыми элементами при движении. Овладев мячом двумя руками (правая рука сзади мяча левая снизу мяча) под шаг левой ногой, начинается отсчёт двух шагов. Каждый игрок считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой игрок делает длинный вперёд, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх.

**Выведение мяча в точку броска.** Во время выполнения двух шагов и отсчёта мяч плавным движением поднимается вверх после каждого шага. Руки занимают положение правая снизу мяча, левая слева от мяча.

**Выпрыгивание вверх с одной ноги.** Высота прыжка то же является элементом точного попадания мяча в корзину. Вместе с выносом рук с мячом вверх выносятся и правая нога, согнутая в колене, это способствует увеличению высоты прыжка.

**Бросок мяча в корзину.** Необходимо выбрать правильную точку отскока мяча от щита и силу броска, с которой он посылается. Как правило, это правый верхний угол прямоугольника над кольцом. Бросок мяча по кольцу с отскоком от щита, под углом к нему, осуществляется в максимально высокой точке выноса мяча. Мяч посылается мягким движением кисти правой руки с обратным вращением мяча относительно горизонтальной оси. При правильном выполнении броска мяч, отскочив от щита, попадает в кольцо. Необходимо отметить, что итогом выполнения всех элементов, попадания с двух шагов в движении, есть результат броска с попаданием в кольцо. Без попадания все предыдущие действия считаются безрезультатными. Бросок является основным элементом баскетбола. Работа над ним требует максимальной концентрации и техники выполнения. Необходимо правильно подготавливаться к броску. Уметь управлять своими мышцами тела с правильным чередованием напрягать и расслаблять. Выбирать правильную траекторию полёта и вращение мяча. Правильно оценивать ситуацию для броска в игре – рядом защитник или нет. Бросок самый трудоёмкий элемент баскетбола. Кто умеет попадать - тот умеет выигрывать.

**Приземление после прыжка.** Правильное приземление после прыжка является неотъемлемой частью выполнения броска с двух шагов в движении. После выполнения атаки кольца в прыжке мышцы находятся в расслабленном состоянии. Необходимо сконцентрироваться, скоординироваться, правильно выбрать положение тела и постановку ног. При не соблюдении этих требований это может привести травме и выбыванию надолго из тренировочного процесса.



## Практическое занятие 43-44

**1. Название темы:** Техника броска с близкого расстояния. Игра по упрощенным правилам

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники перемещений, ведения и передачи мяча в баскетболе;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов баскетбола;
- выполнять технически правильно ведение и передачи мяча;
- выполнять бросок после ведения

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

### 1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

- 1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему  
 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.  
 3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.  
 1,2,3-наклоны направо  
 4-и.п.  
 5,6,7-наклоны налево  
 8-и.п.  
 4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  
 1,2-присед  
 3-4-и.п.  
 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки  
 1-присед  
 2-и.п.  
 3-присед  
 4-и.п.  
 6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера  
 1,2,3,4-наклоны  
 7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены  
 1-4-поворот на 360 в одну сторону  
 5-8-в другую сторону  
 8. И.п. – взять партнера за ноги  
 1-4-ходьба на руках вправо  
 5-8-и.п.  
 Следующие 8 счетов – влево  
 9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого  
 1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.  
 10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

## 2.Техника броска с близкого расстояния.

**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 сверху** целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



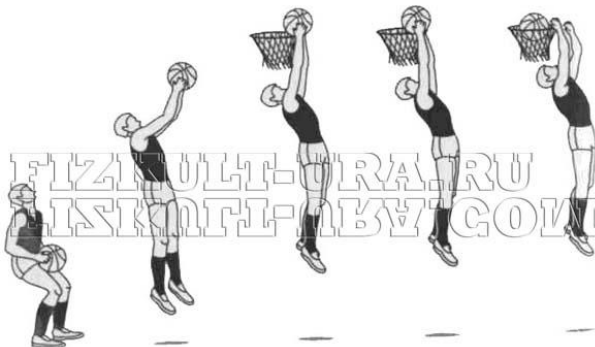
Бросок двумя руками сверху

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



Бросок двумя руками в прыжке

**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

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

**Бросок одной рукой от плеча** - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.



Бросок одной рукой от плеча

**Бросок одной рукой сверху** используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

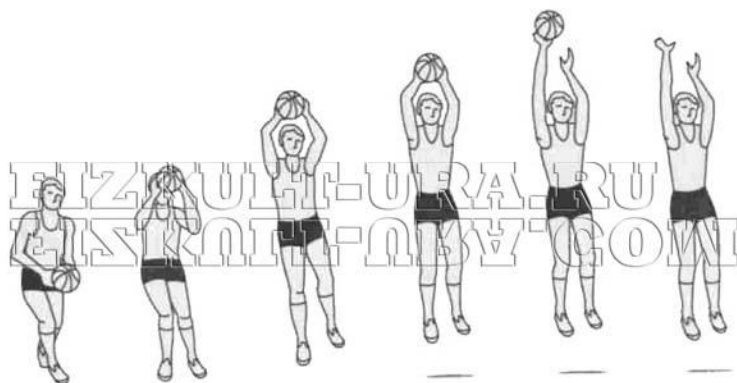


Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и переключают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

**Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)** - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Бросковые движения кистью

**Бросок в прыжке с отклонением туловища назад** стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

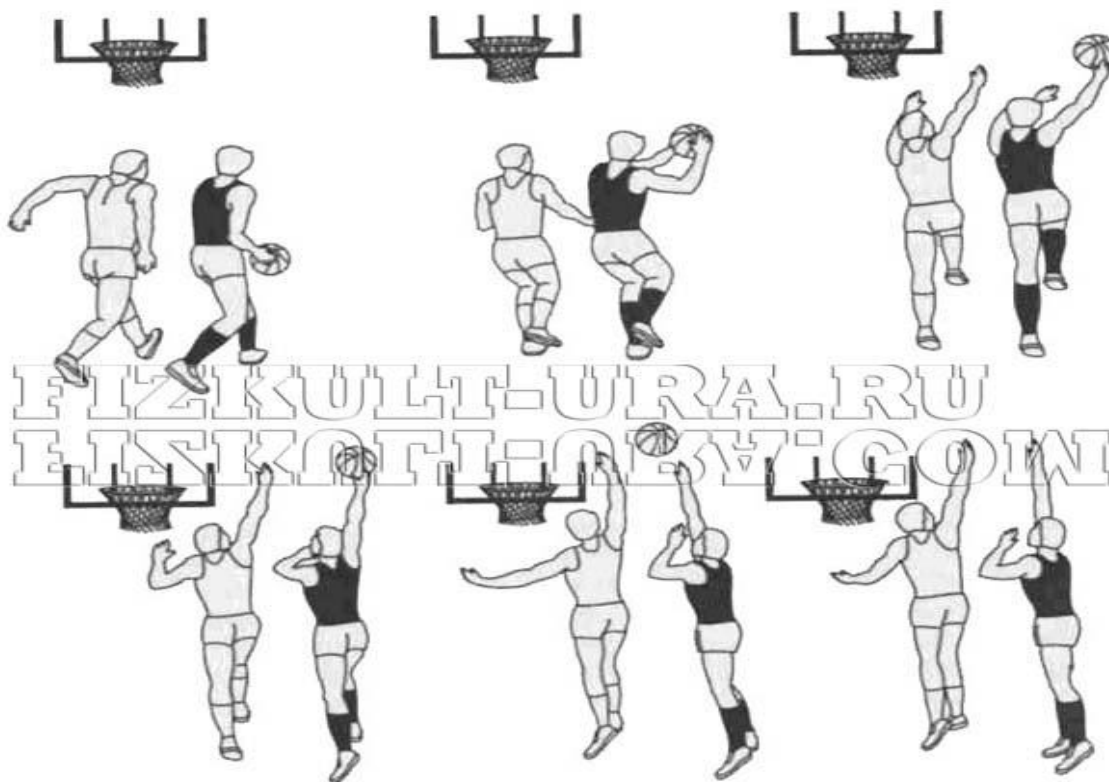




Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

**Бросок одной рукой «крюком»** часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой «крюком»

**Подготовительная фаза:** игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

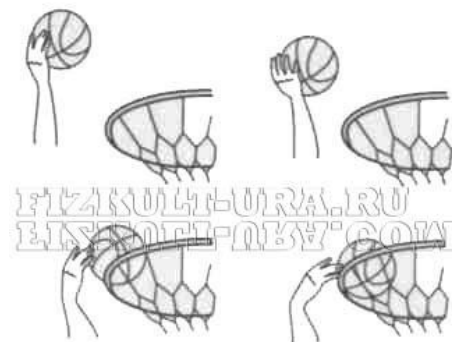
**Основная фаза:** отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

**Бросок одной рукой снизу** применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.



Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»

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

**Практическое занятие 45-46**

**1. Название темы:** Техника броска со среднего расстояния. Учебно-тренировочная игра

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
  - основы техники перемещений, ведения и передачи мяча в баскетболе;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
 Уметь
  - выполнять технические элементы игры;
  - взаимодействовать с партнером при выполнении приемов баскетбола;
  - выполнять технически правильно ведение и передачи мяча;
  - выполнять бросок после ведения
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

## 7. Порядок выполнения работы:

### 1. Выполнить разминку

ОРУ №3 (ПЗ 15-16)

### 2. Техника броска со среднего расстояния.

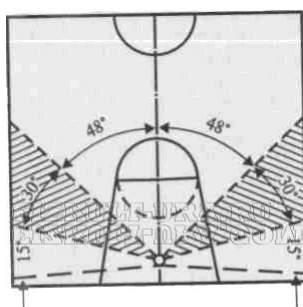
Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Классификация бросков в корзину

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной

непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

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

---

## **Практическое занятие 47-48**

**1. Название темы:** Техника броска с дальнего расстояния. Итоговое занятие по теме

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
- основы техники перемещений, ведения и передачи мяча в баскетболе;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять технические элементы игры;
- взаимодействовать с партнером при выполнении приемов баскетбола;
- выполнять технически правильно ведение и передачи мяча;
- выполнять бросок после ведения

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

### **1. Выполнить разминку**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. ,взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., ,взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, ,взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., ,руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., ,взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

## **2.Техника броска с дальнего расстояния.**

К броскам с дальнего расстояния относятся бросок мяча одной рукой с места и двумя руками от головы (см. ПЗ 43-44).

Для совершенствования техники бросков со средних и дальних позиций применяют следующие упражнения:

- Броски с разных точек на расстоянии 5 – 6 метров от щита. Необходимо как можно больше раз попасть мячом в корзину с большого расстояния. Если попасть не получается, можно начать упражняться с меньшего расстояния.
- Броски с расстояния 5 – 6 метров от щита с условием сопротивления защитника. Можно играть против защитника вдвоем, передавая друг другу мяч и выжидая наиболее подходящий момент для броска.
- Подвижная игра «Школа». Отмечаются несколько точек на разном расстоянии от корзины, не меньше 5 – 6 метров. Игрок должен забросить мяч в корзину с первой точки, если забросил – можно перейти к другой точке и так далее. Необходимо пройти «экзамен» и сдать бросок со всех точек.

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

---

## **Практическое занятие 49**

**1. Название темы:** Зачет

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях в игровом зале;
  - основы техники спортивных игр;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
 Уметь
  - выполнять технические элементы игры;
  - взаимодействовать с партнером при выполнении приемов спортивных игр;
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.; Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

**ОРУ** в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. ,взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., ,взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, ,взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., ,руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., ,взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

**2.Зачет по итогам 1 семестра.**

**3.Спортивные игры по интересам.**

## **Тема 2.3 Гимнастика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, ритмическая Гимнастика**

### **Практическое занятие 50-51**

**1. Название темы:** ТБ в тренажерном зале. Упражнения на растяжку. Элементы акробатики

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять акробатические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

#### **1.Выполнить разминку**

ОРУ на гибкость (см. ПЗ 3-4).

#### **2.Элементы акробатики.**

##### **Перекаты**

*Подготовительные упр.*

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).



2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Перека́т - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.



1.1

### **Перека́ты вперед**

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перека́титься вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

*Ошибки.*

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

1.2

### **Перека́т назад**

1. *Исходное положение.*

Упор присев, упор сидя, сед.

*Исполнение.*

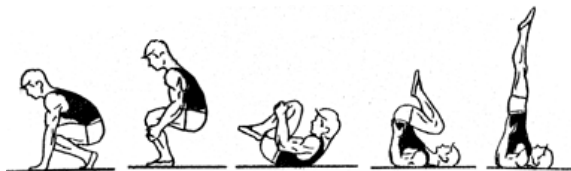
Перека́т назад в стойку на лопатках.

2. *Исходное положение.*

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

*Исполнение.*

Касанием грудью и бедрами пола сделать перека́т в упор лежа, в упор стоя на коленях.



1.3

### **Перека́ты в сторону**

1. *Исходное положение.*

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

*Исполнение.*

Перека́титься на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перека́ты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. *Исходное положение.*

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на  $\frac{1}{2}$  шага (спина по отношению к полу горизонтально).

### *Исполнение.*

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

### **Мосты**

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

### *Исполнение.*

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.
2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики,

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

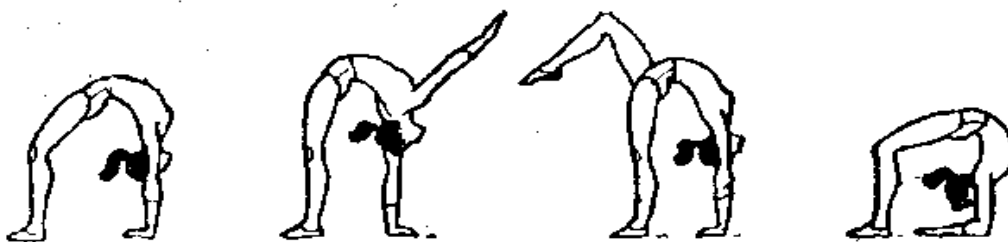
10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переворотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.



4.

### **Равновесие «ласточка»**

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

*Исполнение.*

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.



6.

### **Кувырки**

*Подготовительные упр.*

Перекаты вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.

6.1

#### **Кувырок (кульбит) вперед**

*Кувырок* - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекаат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекаат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



6.2

#### **Кувырок (кульбит) назад**

*Исходное положение.*

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекаат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



6.3

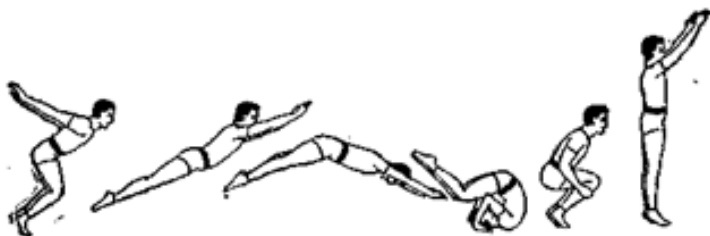
### **Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)**

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе.

*Исполнение.*

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



7.

### **Стойки**

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

7.1

### **Стойка на лопатках «берёзка»**

*Исполнение.*

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекал назад. В конце перекала, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.

2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.

3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.

4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.

5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.

6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекал назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекал вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекал через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекал вперед в стойку на лопатках.



7.2

### **Стойка на трех точках**

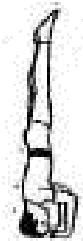
#### **(стойка на голове с опорой на руки)**

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)



## **Практическое занятие 52-53**

**1. Название темы:** Специальная физическая подготовка (СПФ). Составление акробатической комбинации

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять акробатические упражнения, составлять их в комбинацию;
  - составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
  - составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива
- Развивающая
    - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
    - Развитие познавательных способностей.
    - Психологическое развитие в коллективе.
  - Воспитательная
    - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
    - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
    - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

#### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

#### **7. Порядок выполнения работы:**

##### **1. Выполнить разминку**

###### **Упражнения с гимнастической палкой.**

1) И.п. – палка горизонтально внизу, хватом за концы.

1. Правую назад на носок, палку вверх.

2. И.п.

3. Левую назад на носок, палку вверх.

4. И.п.

2) И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1. Встать на носки, выкрут назад.

2. И.п.

3) И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди хватом за концы.

2 – 2 Рывки скрестно, правая рука вверх.

3-4. Рывки скрестно, левая рука вверх.

4) И.п. – палка на плечах сзади, хватом за концы.

1-2. Поворот налево.

3-4. Поворот направо.

5) И.п. – палка горизонтально вверх.

1. Правую ногу в сторону, наклон к ней.

2. И.п.

3. Левую ногу в сторону, наклон к ней.

4. И.п.

6) И.п. – палка горизонтально внизу.

1. Выпад правой ногой вперед, палка вверх.

2. И.п.

3. Выпад левой ногой вперед, палка вверх.

4. И.п.

7) И.п. – палка горизонтально внизу.

1. Правую ногу, согнутую через палку вперед.

2. И.п.

3. Левую ногу, согнутую через палку вперед.

4. И.п.

8) И.п. – палка вертикально на полу впереди, руками взяться за верхний край.

1. Перемах правой ногой через палку.

2. Обратный перемах правой ногой.

3. Перемах левой ногой через палку.

4. Обратный перемах левой ногой.

9)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 м впереди, хватом двумя руками за верхний конец.

1. Взмах правой ногой назад.
2. И.п.
3. Взмах левой ногой назад.
4. И.п.

10)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 метра впереди, хватом двумя руками за верхний конец.

1. Присед.
2. И.п.

11)И.п. – сидя на полу, палка на ногах, хватом за концы.

1. Правую ногу через палку.
2. И.п.
3. Левую ногу через палку.
4. И.п.

12)И.п. – сидя на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.

- 1-2. Сед углом на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
- 3-4. Сед углом, палку в правую руку.

13)И.п. – сидя на полу напротив друг друга, взяться.

Упражнения на становую силу.

14)Удержание гимнастической палки указательным пальцем.

## **2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Упражнения на тренажерах и снарядах на различные группы мышц.

## **3. Составление акробатической комбинации.**

### **Юноши :**

Из о.с. выполнить два кувырка вперед – стойка на голове и руках – перекат - 2 кувырка назад – перекат в стойку на лопатках – упражнение «плуг» - стойка на лопатках – лежа на спине, руки вдоль туловища – упражнение «складка – равновесие» - мост из положения лежа – лежа на спине, руки вдоль туловища – махом ноги переверот в упор лежа – прыжком упор присев – встать в и.п.

### **Девушки:**

О.с. – равновесие «ласточка» - два кувырка вперед – кувырок назад – перекат назад в полушпагат – перекат назад в стойку на лопатках - упражнение «плуг» - стойка на лопатках – лежа на спине, руки вдоль туловища – упражнение «складка – равновесие» - мост из положения лежа – лежа на спине, руки вдоль туловища – махом ноги переверот в упор лежа – прыжком упор присев – встать в и.п.

---

## **Практическое занятие 54-55**

**1. Название темы:** КН - акробатическая комбинация. Техника опорного прыжка

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники опорного прыжка;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять акробатические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;

- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- **Развивающая**  
Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.  
Развитие познавательных способностей.  
Психологическое развитие в коллективе.
- **Воспитательная**  
Воспитание стремления к физическому совершенствованию.  
Воспитание чувства ответственности и коллективизма.  
Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ на гибкость (см. ПЗ № 3-4).

#### **2. Выполнение КН – акробатическая комбинация.**

#### **3. Техника опорного прыжка.**

**Опорные прыжки** - вид упражнений, состоящий в преодолении (с разбега) специально предназначенного препятствия определенным способом, используя промежуточную опору. Ею в данном случае служат гимнастические снаряды. В качестве примера можно привести опорный прыжок через козла или коня. Снаряд может быть поставлен в длину либо в ширину. Выполнение опорного прыжка может быть прямым и боковым.

**Техника его имеет следующие фазы:**

Разбег.

Наскок на гимнастический мостик.

Ножной толчок.

Фаза полета.

Толчок руками о снаряд.

Полет после ручного толчка.

Приземление.

Завершение гимнастом каждой фазы служит подготовительным этапом для следующей.

Ошибка при выполнении любой из стадий испортит весь опорный прыжок через козла. При этом выполнение прыжков мужчинами и женщинами не имеет особых отличий по технике.

Существуют различные виды прикладных опорных прыжков.

#### ***Козел в ширину***

Техника выполнения опорного прыжка в этом случае заключается во вскоке на снаряд на коленях в упор, затем соскоке в положении ноги врозь. Требуется, произведя наскок на колени,



с отведенными назад руками опуститься на пятки, туловище подать вперед. Сильным взмахом руками оттолкнуться от снаряда, развести ноги и прогнув тело, выполнить соскок.

Этапы обучения:

-Сидя на пятках на полу, встать на колени, взмахнув руками.

-Проделать то же самое и прийти в присед, оттолкнувшись коленями.

-Из положения "упор на коленях стоя" перейти к положению "упор ноги врозь стоя".

-Перейти в положение "стойка ноги врозь" с поднятыми руками.

Если ученик начинает падать, тренеру необходимо подстраховать его под грудь или спину.

### ***Конь или козел в ширину***

Вскок на снаряд делается в приседе, а соскок - в положении прогнувшись.

Техника выполнения: оттолкнуться ногами, руками опереться о снаряд. Запрыгнуть на него и остановиться в упоре присев. Быстро выпрямившись, оттолкнуться, одновременно прогибаясь, руки развести наружу и вверх. В таком же положении приземлиться.

Этапы обучения:

-Совершать прыжки вверх на полу из упора присев с мягким приземлением.

-Отрабатывать прыжок, добываясь устойчивого приземления, с гимнастической скамейки, подвесной площадки или низкого бревна.

-Производить наскок на снаряд, останавливаясь в положении в упор присев, затем совершать соскок прогнувшись.

Страховка также заключается в поддержке под спину или грудь.

### ***Прыжок через коня в длину углом***

Техника выполнения опорного прыжка в данном случае следующая. Оттолкнуться левой ногой от мостика, который находится сбоку, и сразу же опереться о коня правой рукой. При этом маховая нога движется вверх, толчковая следует за ней. Опора идет последовательно на правую, обе, левую руки. Она должна сохраняться до самого приземления. Тело гимнаста при выполнении согнуто. Мостик - параллельно коню. Приземление происходит боком к спортивному снаряду.

Этапы обучения:

-В положении сидя на коне опереться руками позади тела и производить взмахи ногами, затем спрыгнуть со снаряда и встать к нему левым боком.

-Сидя на коне с ногами врозь и опираясь сзади себя о коня руками, взмахом ног соскакивать углом на обе стороны поочередно.

-Соскакивать с низких брусьев углом из седа на бедре с помощью тренера, затем самостоятельно.

-Производить наскок углом на коня с расстояния пары-тройки шагов в положение седа.

Разучивать прыжок углом с поддержкой, затем самостоятельно. Страховка также заключается в поддержке за плечо и под спину.

### ***Опорный прыжок ноги врозь в ширину через козла***

Выполняя его, спортсмен помещает руки на снаряд намного впереди туловища, угол постановки обязательно должен быть тупым. Если он будет менее 90°, потребуются дополнительные усилия, чтобы поднять плечи. Отталкивание выйдет низким. Техника опорного прыжка через козла требует в начале толчка разведения ног как можно шире. Толчок требуется стремительный, после чего гимнаст разгибается и поднимает руки вверх, одновременно отводя назад. Это помогает ему разогнуться. В положении ноги врозь гимнаст сгибается и соединяет ноги, которые слегка обгоняют туловище. Это позволяет в момент приземления сохранить устойчивость.

Этапы обучения:

-Совершать прыжки на месте, отталкиваясь обеими ногами, разводя и сводя их в воздухе.

-Прыгать с ногами врозь с высоты полметра-метр.

-Переходить из упора лежа сильным толчком в упор стоя.

-Стоя у гимнастической стенки, совершать прыжки на одном месте, разводя и сводя ноги.

Страховка - в поддержке под грудь или спину, другой рукой - за запястье или предплечье.

### ***Прыжок в ширину через козла, согнув ноги***

Техника опорного прыжка через козла в этом случае аналогична предыдущей. Ноги держатся прямыми. С момента касания руками снаряда идет сгибание ног в коленях. После толчка спортсмен разгибается, поднимает руки и опускает ноги.

Этапы обучения:

-Прыгать на месте, держась руками за гимнастическую стенку. Руки должны быть прямыми.

-Переходить из упора лежа в упор присев, оттолкнувшись ногами.

-Из того же положения встать, поднять руки, приземлиться и выпрямиться в основную стойку.

-Совершать прыжки с согнутыми ногами с разных снарядов.

-Разбежавшись, вскочить в упор на козла и соскочить с него, согнув ноги.

Упражнение можно усложнить, отодвинув мостик подальше от снаряда или увеличив высоту последнего. Страховка аналогична описанным для предыдущих упражнений. Если опорные прыжки выполняются гимнастом с ошибками, правильнее будет начать с подводящих упражнений.

---

## **Практическое занятие 56-57**

**1. Название темы:** Элементы ритмической гимнастики (РГ). КН - опорный прыжок

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники опорного прыжка;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять акробатические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ с палками (см. ПЗ№ 52-53).

**2. Элементы ритмической гимнастики (РГ).**

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений:

1. Строевые упражнения.
2. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
3. Ходьба, бег, прыжки.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения художественной гимнастики.
6. Танцевальные упражнения.
7. Акробатические упражнения.

***1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние, могут служить средством снижения физической нагрузки.

***2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОГЛАСОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ С МУЗЫКОЙ***

Каждое музыкальное произведение имеет свой характер. Он может быть различным как в целом, так и по частям. Характер произведения выражается всеми средствами музыкальной выразительности, в этой связи овладение ими дает возможность детям наиболее полно отразить характер музыки в движениях. Для закрепления навыка связи движений с музыкой можно применять танцевальные комбинации, пляски, музыкальные игры и ритмические танцы.

***3. ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ***

Ходьба служит средством для решения ряда оздоровительно-гигиенических, образовательных и воспитательных задач. При ходьбе динамическая работа мышц исходит ритмично и без напряжений, что создает хорошие условия для улучшения кровообращения, дыхания и обмена веществ.

На занятиях ритмической гимнастикой применяются следующие виды **ходьбы**: походный или строевой шаг, ходьба на носках, пятках, внутренних и наружных сводах стопы, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра, приставным и переменными шагами и различными видами сочетаний.

**Бег** - более динамичное упражнение по сравнению с ходьбой. В беге нагрузка на нервно-мышечную и, особенно, на сердечнососудистую и дыхательную систему человека значительно больше, чем при ходьбе. Нагрузка регулируется изменением темпа продолжительности и различными видами бега.

На занятиях можно использовать различные виды бега на месте и в движении. Это может быть бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад, скрестным шагом в различных направлениях, с поворотами и другие виды бега.

**Прыжки** являются самым нагрузочным видом упражнений в ритмической гимнастике. Они выполняются за счет быстрых и кратковременных мышечных сокращений и

характеризуются фазой полета после толчка ногами. Прыжки можно выполнять одной или двумя ногами, в фазе полета сгибая одну или обе ноги вперед, назад, в сторону, разводя врозь, с поворотами и передвижениями в различном направлении.

Все упражнения в ходьбе, беге, прыжках могут выполняться с дополнительными движениями головой, руками, туловищем, носить стилизованный и танцевальный характер, исполняется с различной амплитудой и темпом движений.

#### *4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Это движения отдельными звеньями тела или из сочетания. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку. Упражнения могут выполняться без предметов и с предметами (палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи, мячи и др. предметы).

В зависимости от педагогической направленности все упражнения подразделяются на упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений, способность напрягать и расслаблять отдельные группы мышц на формирование правильной осанки и дыхательные. В свою очередь упражнения определенной направленности можно применять по воздействию на отдельные группы мышц.

Это упражнения:

Для мышц рук и плечевого пояса,

Для мышц шеи и туловища,

Для мышц ног,

Для мышц всего тела.

Большинство упражнений в ритмической гимнастике носят танцевальный характер за счет дополнительных движений головой, руками, ногами и туловищем, что создает некоторую стилизацию движений. Это придает особый колорит данным упражнениям, делает их более эмоциональными.

#### *5. УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ*

Они характеризуются целостностью и динамичностью. Многие из них носят танцевальный характер. Это пружинные, плавные и волнообразные движения, взмах, «волны», ходьба, бег, прыжки, равновесия, повороты, упражнения с предметами и без них.

#### *6. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

В ритмической гимнастике имеют большое разнообразие. Они способствуют развитию координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха, являются прекрасным средством формирования правильной осанки, физического развития и физической подготовленности любого возраста.

Для успешного освоения танцевальных упражнений их предварительно разучивают по элементам, отдельным движениям и только после этого применяют в комбинациях, танцах, плясках.

### **3.КН – опорный прыжок.**

1. Прыжок «Согнув ноги» через козла в ширину (высота козла: юн. – 110 – 115 см.; дев. – 105 - 110)

**Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» мальчики:**

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

- приземление



2. Прыжок «Ноги врозь» через козла в ширину (высота козла: 110 см.)

**Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:**

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

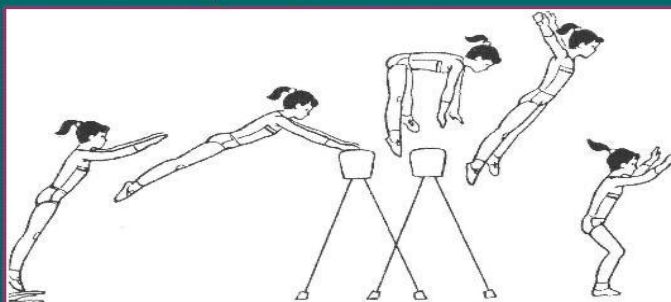
-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление



3. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов, через коня в ширину (высота коня: дев. – 110 см.)

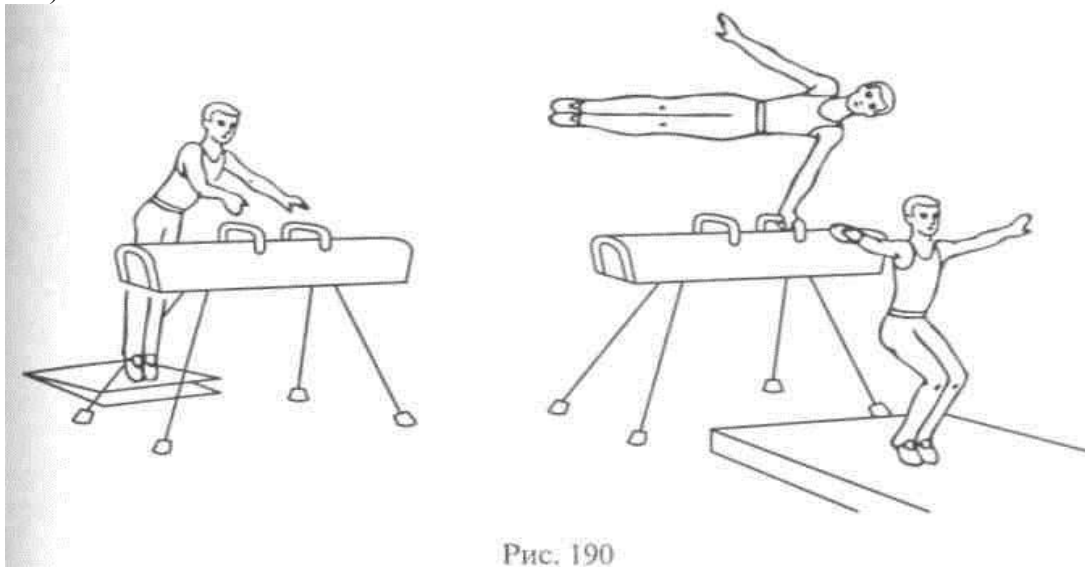


Рис. 190

4. Прыжок через «коня» с косого разбега, с опорой руками и углом вперед

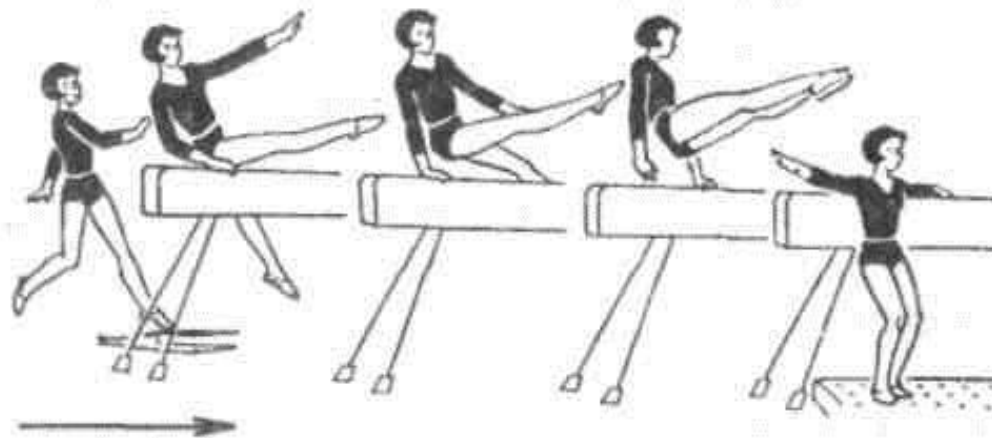


Рис. 114

### Практическое занятие 58-59

**1. Название темы:** Освоение упражнений на брусьях. Прыжок на гимнастической скакалке

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на параллельных брусьях;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
  - составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
  - выполнять упражнения на параллельных брусьях;
  - составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива
- Развивающая
    - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
    - Развитие познавательных способностей.
    - Психологическое развитие в коллективе.
  - Воспитательная
    - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
    - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
    - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах (см. ПЗ№ 13-14).

**2. Освоение упражнений на брусьях.**

**брусья разной высоты (девушки)**

1. Из вися на в/ж, перемах ног в вис лежа на н/ж;
2. Перехват руки во внутрь, переход в сед на н/ж, правая рука в сторону;
3. Правая назад в упор, угол (держать);
4. Правая рука вперед, соскок круговой влево.

**брусья параллельные (юноши)**

1. Из размахивания в упоре на предплечьях, махом назад подъем в упор;
2. Махом вперед – сед ноги врозь;
3. Кувырок вперед, в сед ноги врозь;
4. Перемах во внутрь и мах назад;
5. Махом вперед соскок влево (вправо).

**3. Прыжок на гимнастической скакалке.**

Прыжок толчком двух ног на скакалке выполняется в течение 1 минуты.

120-130 раз – «5»

100-110 раз – «4»

До 100 раз – «3»

---

### Практическое занятие 60-61

**1. Название темы:** Упражнения на перекладине, равновесие. КН - комбинация на брусьях

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
  - основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
  - основы техники упражнений на параллельных брусьях, перекладине и гимнастической скамейке;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;Уметь
  - выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
  - составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
  - выполнять упражнения на параллельных брусьях;
  - составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

1. И.п.: о.с., палка вниз. 1 — палка вперед, 2 — поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх, 3 — палка горизонтально, 4 поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, поднимая правую руку вверх.

2. И.п.: о.с., палка вниз хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палку вверх, 2 — и.п., 3— шаг левой – вправо, 4 — и. п.

3. И.п.: о.с. палка на грудь, руки согнуты в локтях. 1-2 — присед, палку вперед, 3— 4 — и. п.

4. И.п.: с.с. – ноги врозь, палка сзади на плечах. 1— поворот туловища вправо, 2 — и.п., 3 — поворот туловища влево, 4 - и. п.

5. И.п.: о.с. палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1— мах правой ногой вперед, 2—мах правой назад, 3 — мах вперед, 4 — и. п. То же левой ногой.

6. И.п.: о.с., руки на поясе, палка на полу справа. 1— 16 - прыжки через палку вправо и влево.

**2. Упражнения на перекладине, равновесие.**

**бревно (девушки)**

1. И.п. – сед на бревне, упор руками сзади – угол (держать);

2. Сгибая правую и махом левой назад упор присев, левая сзади, руки в стороны;

3. Встать – переменные шаги;

4. Равновесие на левой (правой), руки вперед и в стороны;

5. Махом правой вперед – вверх поворот кругом на левой, руки вверх и равновесие на левой, правая сзади на носок;

6. Поворот направо в полу – присед, руки назад;

7. Соскок прогнувшись, ноги врозь

**перекладина (юноши)**

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной толчком другой подъем переворотом в упор;

2. Перемахом правой в упор ноги врозь (упор верхом);

3. Перемахом левой в упор сзади;

4. Поворот налево кругом в упор

5. Махом назад соскок

**3. КН – комбинация на брусьях.**



В гимнастике критерием спортивного результата/оценки/ является качество исполнения упражнений, т.е. техническая правильность исполнения элементов или комбинаций, сохранения принятого в гимнастике стиля/ оттянутые пальцы, носки, прямые ноги, др., красота, легкость выполнения движений. Упражнения и комбинации нужно выполнять без ошибок, не нарушая структуры элементов с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко и легко, уверенно, красиво, выразительно. Следует помнить: началом выполнения и окончания упражнения являются основная стойка. Все это является критерием отличной оценки при выполнении зачетной комбинации.

#### Сбавки за ошибки

##### Перечень типичных ошибок:

- Неполная амплитуда движений;
- Ошибки при приземлении / шаг, касание о пол руками, падение всед или на колени/.
- Потеря равновесия / незначительное или значительное колебание в статических положениях/.
- Ошибки в маховых элементах / необоснованное замедление, остановки/.
- Неполная остановка в статических положениях.
- Ненужные и непредусмотренные остановки в комбинаций.
- Ошибки при выполнении поворотов.
- Поздний толчок руками, недостаточное разгибание в прыжках и соскоках.
- Невыполнение элементов или соединений.
- Падение со снаряда.

Сбавки могут быть существенными и мелкими. По 10 бальной системе за мелкую ошибку при выполнении упражнения скидывается 0,1-0,2 балла. Средняя ошибка : 0,3-0,4 балла. Грубая ошибка, связанная со значительными искажениями элементов в упражнении-0,6 балла. Невыполнение элемента в комбинации или падение со снаряда 1,5-2,5 балла.

По 5-бальной системе:

Оценка «4» ставится, если допущены ошибки:

1;2;3;4;5 из них типичных ошибок / см. выше / , но не более 2-3 из них.

Оценка «3» за ошибки 1;2;3;4;5или6;7;8 , но комбинация при этом не потеряла точности последовательности выполнения элементов.

Оценка «2» за ошибки 6,7,8; нарушив при этом правильность и последовательность выполнения элементов и соединений в комбинации или допущены ошибки 9 и 10.

---

### **Практическое занятие 62-63**

**1. Название темы:** Упражнения для мышц плечевого пояса. КН - упражнения на перекладине, равновесие

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на параллельных брусьях, перекладине и гимнастической скамейке;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;

- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- **Развивающая**

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- **Воспитательная**

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ №3 (см. ПЗ № 15-16).

**2.Упражнения для мышц плечевого пояса.**

## Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

- 1. В упоре лежа:
  - а) сгибать и разгибать руки;
  - б) попеременно сгибать каждую руку;
  - в) те же упражнения при опоре пальцами.
- 2. В упоре лежа с приподнятым тазом медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производят в обратном направлении.
- 3. Стоя ноги врозь на ширину шага или при ходьбе по кругу, руки в стороны:
  - а) делать мелкие пружинящие движения руками в передне-заднем направлении;
  - б) делать мелкие пружинящие движения руками вверх-вниз;
  - в) делать мелкие круговые движения руками;
  - г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.
- 4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками вверх и вниз:
  - а) при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз;
  - б) при шаге левой — наоборот.



### 3. КН - упражнения на перекладине, равновесие.

См. ПЗЗ 60-61.

---

#### Практическое занятие 64-65

**1. Название темы:** Индивидуальная работа на тренажерах. Составление и выполнение комплекса РГ

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, параллельные брусья, секундомер, гимнастический козел, гимнастический конь

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### 1. Выполнить разминку

**Круговая тренировка.**

8 станций: (1 круг по 20 сек.)

1) Упражнение на гибкость.

И.п. – стоя на гимнастической скамейке, в руках набивной мяч.

1. Мяч вверх (прогнуться).

2-3. Наклоны с мячом.

4.И.п.

2)Прыжки через скакалку.

3)Упражнение на мышцы брюшного пресса: (сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены за 1 планку гимнастической стенки).

4)Упражнение на трицепсы: (сгибание и разгибание рук в упоре руками сзади на гимнастической скамейке).

5)Упражнение на гибкость: (сидя на матах, выполняют наклоны вперед с гимнастическим роликом).

6)Упражнение на мышцы брюшного пресса.

И.п. – сидя на матах, упор руками сзади.

1. Сед углом.

2. Сед согнув ноги.

3. Сед углом.

4. Опустить ноги.

7)Упражнение на мышцы ног.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руками в стороны на гимнастической скамейке.

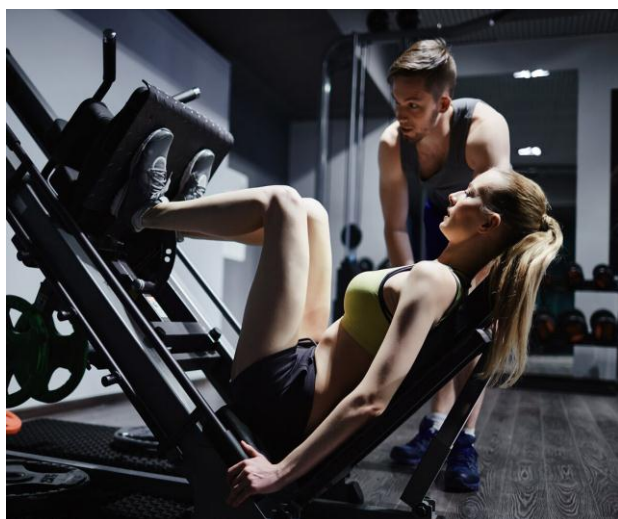
1. Присед, руками вперед.

2. Встать, руки в стороны.

8)Упражнение на мышцы рук.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; ноги на гимнастической скамейке.

## 2.Индивидуальная работа на тренажерах.







### **3. Составление и выполнение комплекса РГ**

**Разминка:** медленная мелодия.

1. Растяжка: поочерёдно два наклона влево-вправо с поднятием руки вверх, ноги на ширине плеч; наклоны вперёд с касанием пола пальцами рук, ноги на удобном расстоянии; заводим согнутую в локте руку за голову, второй подтягиваем её к себе.
2. Боковые выпады, руками тянемся к вытянутой ноге.
3. «Степ-тач» с поворотом на 90 градусов.

**Основной этап:** быстрая музыка.

1. «Марш» в быстром темпе с интенсивным движением рук как при беге.
2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь с движением рук вверх-вниз.
3. Лёжа на спине, выполнять упражнение велосипед. Руки вдоль туловища.
4. В упоре лёжа поочерёдно подтягивать ноги к груди.
5. «Кросс-степ» с вращением кистей для отдыха.
6. Выпады правой и левой ногой таким образом, чтобы углы в коленях были равны 90 градусов. Спина прямая, руки имитируют удар в боксе.
7. Руки согнуты в локтях, двигаются как при беге. Сначала поднимаем согнутую в колене правую ногу выше уровня пояса, левая внизу при этом слегка приподнимается, затем, выполнив несколько повторений, меняем ноги.

**Заключительный этап:** спокойная расслабляющая музыка.

1. Руки поднимаем через стороны вверх, делаем медленный вдох. Затем опускаем руки и также медленно выдыхаем, можно совместить с медленным «маршем».
2. В положении сидя спокойно наклоняемся то к одной, то к другой ноге.
3. Ноги вместе, подтянуть колени, спину выпрямить, живот напрячь, поднятыми руками тянуться вверх.

**Особенности выполнения движений**

4. Упражнения достаточно просты в исполнении, и потому выполнять их можно практически в любом возрасте.
5. Движения акцентируются на поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника, но воздействуют и на опорно-двигательный аппарат в целом.
6. Следует попеременно выполнять динамические и статические упражнения.
7. Дышать следует спокойно и равномерно.
8. Движения нужно точно повторять за преподавателем, соблюдать постановку исходного положения и амплитуду.

9. Со временем тренировки необходимо усложнять: добавлять в них новые движения и чередовать медленный и быстрый темп.
  10. Перед началом занятий стоит тщательно подойти к выбору одежды и экипировки – она должна быть удобной и не стеснять движения.
- 

### Практическое занятие 66-67

**1. Название темы:** Тест ГТО - гибкость. Техника рывка гири

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры, гимнастические гири 10кг и 16 кг

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ на гибкость (см. ПЗ № 3-4).

## 2. Выполнить тест ГТО на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

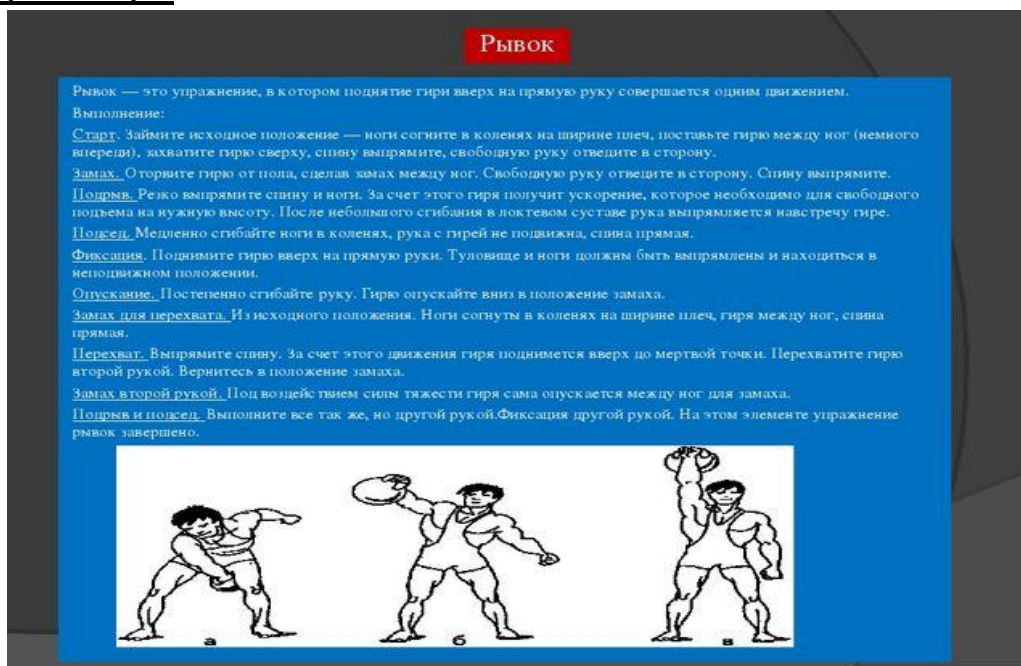
При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	+13	+8	+6
девушки	+16	+9	+7

## 3. Техника рывка гири.



### Практическое занятие 68-69

1. **Название темы:** Упражнения для развития мышц спины. Техника толчка гири

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры, гимнастические гири 10кг и 16 кг

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ №1 (см. ПЗ № 1-2).

#### **2. Упражнения для развития мышц спины.**

**Комплекс упражнений для развития мышц спины**

##### **1-я группа упражнений:**

- |  |          |          |
|--|----------|----------|
| 1. Круговые движения плечами                       | 2-3x8-10 |          |
| 2. Поднимание плеч, держа штангу в вытянутых руках |          | 2-3x8-10 |
| 3. Подъем штанги на грудь                          | 3x4-6    |          |

##### **2-я группа упражнений:**

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 4. Подтягивание штанги к груди, наклонив туловище вперед   | 2x4-6 |       |
| 5. В положении стоя попеременно двигать согнутыми в локтях руками с гантелями перпендикулярно телу | 2x5-6 |       |
| 6. Подтягивание гантелей к груди то одной, то другой рукой, наклонив туловище                      |       | 2x6-8 |
| 7. Разведение согнутых рук с гантелями, наклонив туловище вперед                                   |       | 2x4-6 |
| 8. Наклонив туловище, выполнять дугообразные движения прямой рукой между ног                       |       | 2x6-8 |
| 9. Штанга между ног. Подтягивание одного конца штанги к груди                                      |       | 2x4-6 |
| 10. Подтягивание на перекладине широким хватом (хватом сверху)                                     |       | 2x4-6 |

##### **3-я группа упражнений:**

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 11. Наклоны туловища со штангой на плечах                                  | 2x4-6 |       |
| 12. В положении сидя тяга рукоятки тренажера «Гребля» к груди двумя руками |       | 2x6-8 |



13.И. п. - то же. Тяга рукоятки тренажера одной рукой

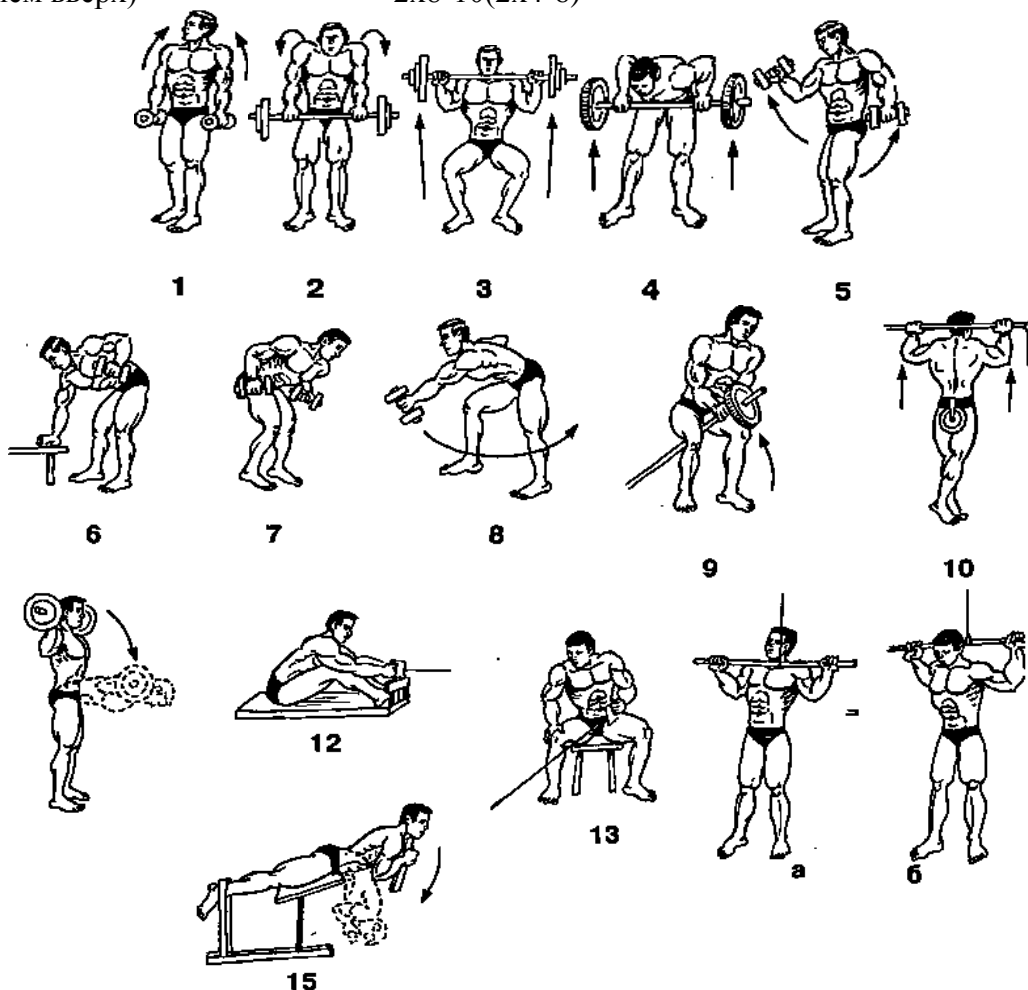
2x8-10

14.В положении стоя тяга рукоятки тренажера для развития широчайшей мышцы спины хватом сверху

2x6-8

15.В положении лежа на животе на скамье тренажера, ноги закреплены, поднимать туловище (с отягощением вверх)

2x8-10(2x4-6)



### 3. Техника толчка гири.

## Упражнения

### Толчок- первое упражнение в гиревом спорте

Толчок — это упражнение, которое выполняется в два приема:  
1. Поднятие гири на грудь.  
2. Выталкивание гири вверх на прямые руки.

**Выполнение:**  
**Старт.**  
Займите исходное положение — ноги согните в коленях на ширине плеч, гири поставьте между ног (немного впереди), спину выпрямите, захватите гири сверху.  
**Взятие гири на грудь.** Оторвите гири от пола, сделайте замах назад между ног. Далее выполните подрыв, резко выпрямив ноги и спину, а согнув ноги в коленях — пощеп, подхватив гири грудью. Теперь выпрямите ноги.  
Исходное положение перед выталкиванием. Выпрямленные ноги должны стоять на ширине плеч, локти прижаты к туловищу и опущены, гири должны лежать на плече и предплечье, ручки гири на груди, спина прямая.  
**Пощеп.** Медленно сгибайте ноги в коленях, руки с гирями не подвижны, спина прямая.  
**Выталкивание.** Резко выпрямите ноги и туловище. За счет этого гири выталкиваются вверх, получая ускорение, которое необходимо для полета на нужную высоту. Выпрямление ног заканчивайте выходом на носки.  
**Пощеп.** Подхватите гири сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина немного прогнется в пояснице и жестко закрепится.  
**Фиксация.** Поднимите гири вверх на прямые руки. Туловище и ноги должны быть выпрямлены и находиться в неподвижном положении.  
**Опускание.** Постепенно сгибайте руки, опуская гири на грудь. Ноги слегка сгибайте в коленях.  
Исходное положение перед следующим выталкиванием. Выпрямите туловище и ноги. Локти прижмите к туловищу.

## Практическое занятие 70-71

**1. Название темы:** Тест ГТО - поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для развития мышц ног

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

### 1. Выполнить разминку

ОРУ с палкой (см. ПЗ№52-53).

### 2. Выполнение теста ГТО - поднимание туловища из положения лежа.

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения – одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	50	40	36
девушки	44	36	33

### **3. Упражнения для развития мышц ног.**

#### ***Группа упражнений для передней и задней поверхности бедра***

1. Из приседа выпрыгнуть вверх с одновременным махом рук 1x4-8
2. Из и. п. - о. с., поочередный вынос ноги с отягощением вперед маховым движением 1x4-6
3. И. п. - то же, поочередное отведение ноги с отягощением в сторону маховыми движениями 1x4-6
4. Приседания, подавая таз вперед и придерживаясь для равновесия рукой за опору 1x6-8
5. Отталкиваясь стоящей на полу ногой, подниматься на подставку (высота подставки 30-50 см), с отягощением в руках 1x6-8 (1x3-4)
6. Жим ногами на тренажере «Ножной пресс» 2x6-8
7. Глубокие приседания с отягощениями в обеих руках 2x6-8
8. Приседания на одной ноге с одновременным выпрямлением перед туловищем другой ноги, держась за опору рукой 2x5-8
9. Подскок в «разножке» (со штангой) 1x5(2-3)
10. Полуприсед со штангой на плечах 2x6-8
11. Приседания со штангой, находящейся в вытянутых руках за спиной 2x2-3
12. Приседания на тренажере 2x6-8
13. Глубокие приседания со штангой на груди 2x4-6
14. Глубокие приседания со штангой на плечах 2x4-6
15. Подскоки из глубокого приседа со штангой на плечах 1x3-5
16. В положении стоя отводить ногу с отягощением назад, сгибая ее в коленном суставе 2x4-8
17. В положении сидя на скамье тренажера (для развития мышц бедра) поднимать ноги, выпрямляя их в коленном суставе 2x6-8
18. В положении лежа на скамье тренажера сгибать ноги в коленных суставах 2x6-8

#### ***Группа упражнений для развития мышц голени:***

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, под пальцы ног положить какой-нибудь ровный предмет высотой в 5-7 см. Подниматься на носках и опускаться 2x8-10
2. Поочередное поднимание на носках с подвешенным к поясу грузом, опираясь руками о стену 2x6-8
3. Поднимание на носках с гантелью или малой штангой в руке 2x4-6
4. Поднимание на носках с сидящим на поясице партнером 2x4-6
5. В положении стоя подниматься на носках со штангой на плечах 2x4-6
6. В положении стоя подъем на носках с преодолением сопротивления тренажера 2x6-8
7. Жим штанги стопами на тренажере за счет разгибания ног 2x6-8
8. Сидя на скамье тренажера, подъем на носках, преодолевая сопротивление тренажера 2x6-8

*Примечание. Мышцы голени сокращаются при ходьбе несколько тысяч раз в течение только одного дня и, тем не менее, лишь целеустремленными занятиями и соответствующей нагрузкой на те или иные мышцы можно добиться заметного улучшения в их работе, а также приобрести красивую форму ног.*

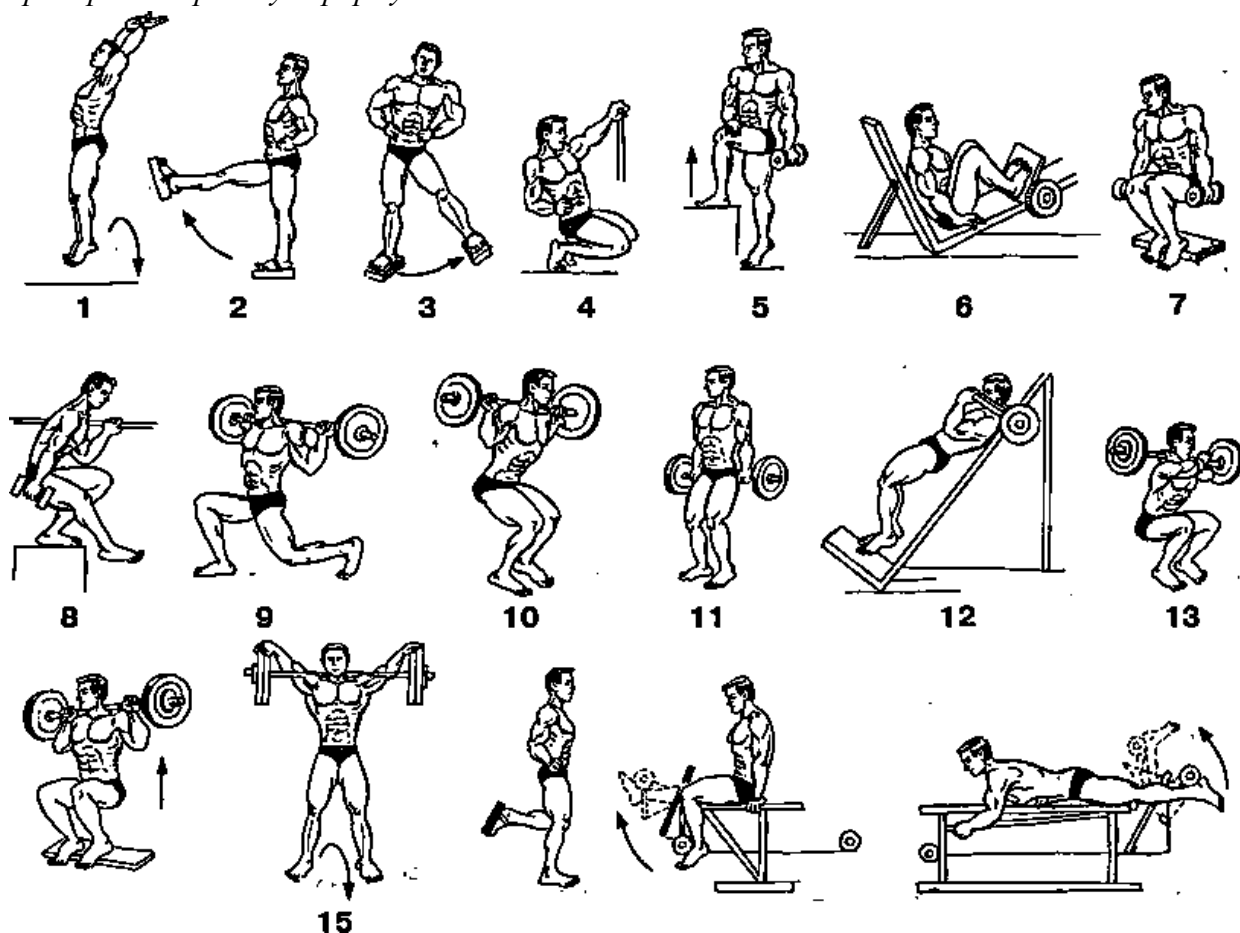


Рис. 29. Комплекс упражнений для развития мышц передней и задней поверхности бедра

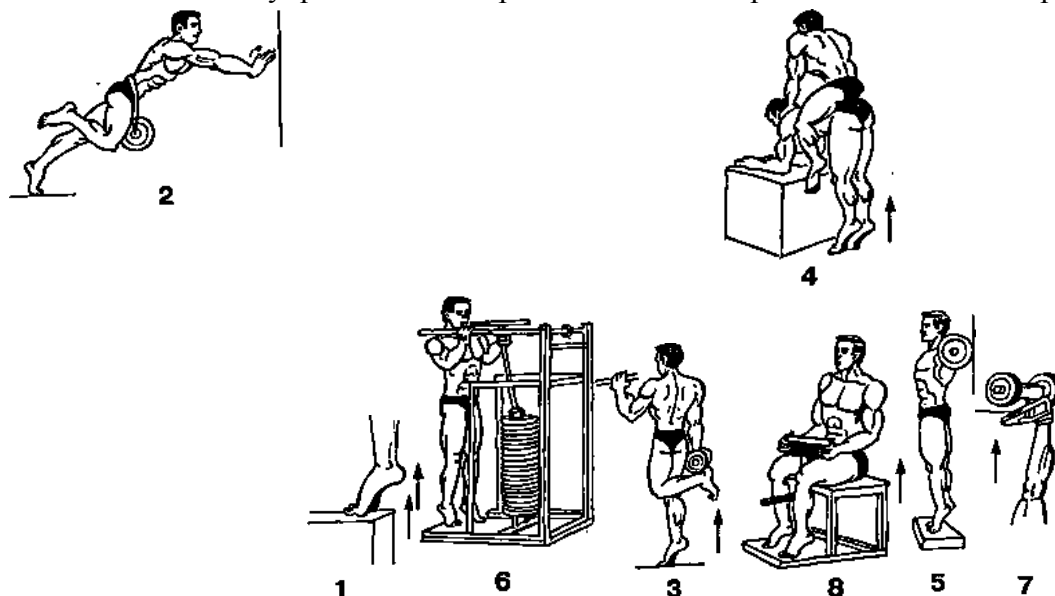


Рис. 30. Комплекс упражнений для развития мышц голени

**Практическое занятие 72-73**

**1. Название темы:** Тест ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Применение упражнений на расслабление

## 2. Учебные цели:

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

## 3. Продолжительность занятия: 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

## 5. Литература, информационное обеспечение

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

## 7. Порядок выполнения работы:

### 1. Выполнить разминку

ОРУ с палками (см. ПЗ № 52-53).

### 2. Выполнение теста ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

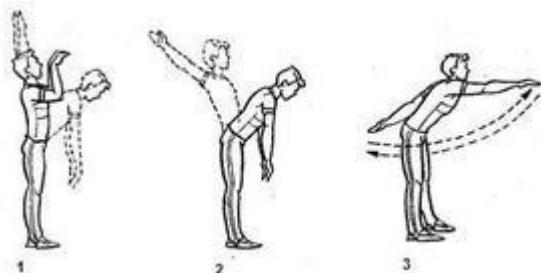
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	42	31	27
девушки	16	11	9

### 3. Применение упражнений на расслабление.



#### Для расслабления мышц рук

**Упражнение 1.** И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 1).

**Упражнение 2.** И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 2).

**Упражнение 3.** И. п. – стойка ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 3).

**Упражнение 4.** И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

**Упражнение 5.** И. п. – о. с. Наклон вперед, мышцы расслабить, свободные движения плечами вверх и вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

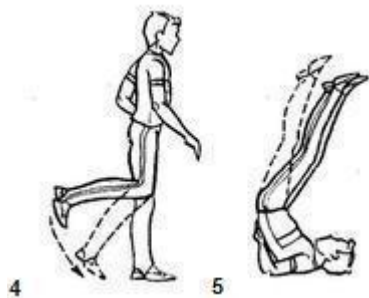
**Упражнение 6.** И. п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. Повороты туловища вправо и влево, размахивая расслабленными руками. Дыхание произвольное, без задержек.

#### Для расслабления мышц туловища

**Упражнение 1.** И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Отвести локти назад и сблизить лопатки, расслабить руки и спину, уронить руки вниз, слегка наклоняясь вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

**Упражнение 2.** И. п. – ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. Расслабив мышцы туловища и рук, уронить руки и расслабленно потрясти ими. Дыхание произвольное, без задержек.

**Упражнение 3.** И. п. – о. с. Наклон вперед, расслабив мышцы туловища и рук (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).



#### Для расслабления мышц ног



**Упражнение 1.** *И. п. – стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой, правая слегка согнута. Свободные размахивания расслабленной правой ногой. То же левой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек.*

**Упражнение 2.** *И. п. – то же. Поднять правую ногу вперед, согнутую в колене, расслабить мышцы и сделать мах назад, распрямляя ногу, а затем мах вперед, сгибая ее в колене. То же другой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек.*

**Упражнение 3.** *И. п. – о. с. Подскоки на левой ноге. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное, без задержек.*

**Упражнение 4.** *И. п. – лежа на спине, руки в стороны или вниз, ладони на полу, ноги подняты вверх. Встряхивание расслабленными ногами. Дыхание произвольное, без задержек.*

**Упражнение 5.** *И. п. – стойка на лопатках, поддерживая туловище руками. Встряхивания расслабленных ног. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 5).*

## Практическое занятие 74-75

**1. Название темы:** СФП. Итоговое занятие по теме

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях в гимнастическом зале;
- основы техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений на снарядах;
- основы техники упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;

Уметь

- выполнять гимнастические упражнения, составлять их в комбинацию;
- составить комплекс общеразвивающих упражнений по заданной теме и провести его на занятии;
- выполнять упражнения на параллельных брусьях;
- составить комбинацию из изученных элементов, выбрать оптимальный вариант и подготовиться к сдаче зачетного норматива

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

Круговая тренировка (см. ПЗ № 64-65).

**2. Упражнения СФП с гимнастической скамейкой для развития силы и выносливости.**

1 (рис. 1). И. п. — стоя ноги врозь правым боком к скамейке.

1 — взять скамейку левой рукой задальный край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2 — поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 — руки согнуть;

4 — руки выпрямить. 10—12 раз. Упражнение требует особой осторожности, руки следуют сгибать не до конца, чтобы не задеть голову.

2 (рис. 2). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — мах левой ногой в сторону;

4 — приставить левую;

5 — мах правой ногой в сторону;

6 — приставить правую. 8—12 раз.

3 (рис. 3). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — наклон влево;

4 — выпрямиться;

5 — наклон вправо;

6 — выпрямиться.

8—12 раз. Вариант: выполняя упражнение, можно делать пружинящих наклона

не по одному, а по два-три

4 (рис. 4). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — опустить скамейку влево-вниз до уровня пояса, держать 3 сек.;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 6—8 раз

5 (рис. 5). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — руки согнуть;

4 — руки вперед;

5 — руки назад;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

8—12 раз.

6 (рис. 6). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — наклонив голову вперед, положить скамейку на плечи (положение грузчика); 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

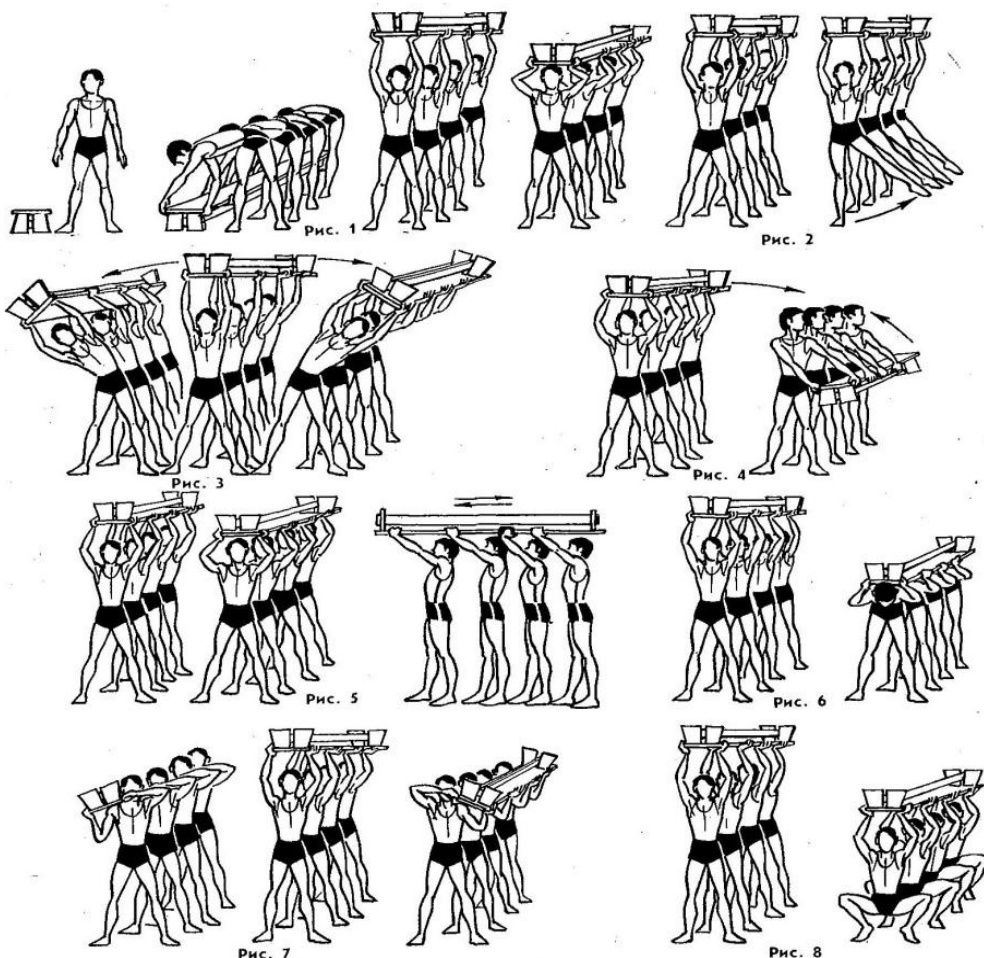
6—8 раз. Упражнение требует максимальной синхронности движений, четкости выполнения команд.

7 (рис. 7). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1 ;



- 3 — опустить скамейку на правое плечо;
- 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки;
- 5 — опустить скамейку на левое плечо;
- 6 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 10—12 раз.



8 (рис. 8). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — медленно присесть;

4 — медленно встать. 10—12 раз. Обращать внимание на синхронность движений.

9 (рис. 9). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — поочередно по команде учителя «Подтянись!» в каждой группе из вися стоя подтягиваются учащиеся под номерами 3 и 4. 2—3 раза.

10. И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — опустить скамейку с противоположной (левой) стороны;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки;

5 — опустить скамейку с правой стороны;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

4—5 раз в каждую сторону. Упражнение можно выполнять и стоя на другой скамейке.

11 (рис. 10). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — медленно опуская руки, положить скамейку наголову;

4 — присесть;

5—6 — ходьба вперед в приседе 10—20 м.

12 (рис. 11). Продвижение по залу шагом, бегом со скамейкой на правом (левом) плече.

13 (рис. 12). И. п.— стоя ноги врозь перед скамейкой.

1,2— присев, продеть руки между верхней и нижней рейками скамейки хватом снизу за дальний край;

3 — встать, скамейка на прямых руках;

4 — руки согнуть;

5 — руки выпрямить, скамейка на вытянутых руках;

6 — руки согнуть. 8—10 раз.

14 (рис. 13). И. п.— лежа на спине на гимнастических матах головой к скамейке.

1 продеть руки между верхней и нижней рейками скамейки хватом сверху обеими руками за дальний край скамейки;

2—3 — не отрывая ног от пола, скамейку медленно поднять и плавно опустить на бедра;

4—5 — обратным движением осторожно поставить скамейку на пол.

6—8 раз. Упражнение помогает преодолевать чувство страха. При выполнении упражнения особенно необходимы сосредоточенность каждого занимающегося и согласованность движений. Упражнение можно выполнять с помощью учителя.

15 (рис. 14). И. п.— лежа на спине на гимнастических матах ногами к скамейке.

1 — продеть обе ноги между верхней и нижней рейками скамейки;

2—3 — скамейку медленно приподнять над полом;

4—5 — плавно опуская ноги, поставить скамейку на пол.

8—10 раз. Упражнение выполнять со страховкой.

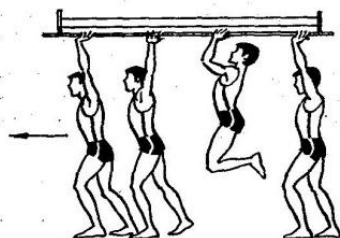


Рис. 9

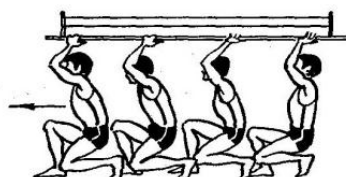


Рис. 10



Рис. 11

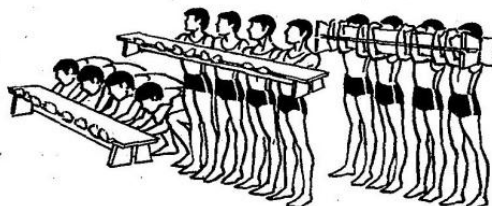


Рис. 12



Рис. 13

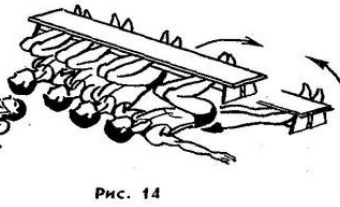


Рис. 14

## Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### СФП

#### Практическое занятие 76-77

1. **Название темы:** Упражнения на снарядах, перекладине, брусках. СФП
2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ на гибкость (см. ПЗ № 3-4).

**2. Упражнения на снарядах, перекладине, брусьях. СФП.**

**Эта программа предназначена для увеличения мышечной массы и выносливости, путем комплексной проработки всех основных мышц на турнике и брусьях.**

**1 день**

№ П/П	Содержание	Дозировка	Примечания
1	Подтягивания на перекладине	По 3 подхода. В каждом подходе по максимальному количеству повторений.	Прямым хватом шире плеч
2	Отжимание от брусьев в грудном стиле		Наклон корпуса вперед на 10-15 градусов, руки в локтях разводим в стороны
3	Подтягивания на "лесенке" или турнике с параллельными ручками.		Кисти параллельно друг-другу. Во время выполнения

		Отдых между подходами примерно 2 минуты, между упражнениями 3 минуты.	упражнения прогибаем спину в пояснице и тянемся нижней частью грудных мышц вверх, стараясь коснуться перекладины.
4	Отжимания от перекладины		-
5	Подтягивания за голову широким хватом		-
6	Отжимания от брусьев грудным стилем.		-
7	Поднятие ног в висе на перекладине		-
8	Поднятие ног на брусьях с разведением в стороны в верхней точке амплитуды.		-

## 2 день

№ П/П	Содержание	Дозировка	Примечания
1	Подтягивания	По 3 подхода. В каждом подходе по максимальному количеству повторений. Отдых между подходами примерно 2 минуты, между упражнениями 3 минуты.	прямым хватом руки на ширине плеч.
2	Отжимания от брусьев на трицепс		корпус чуть отклоняется назад, руки параллельно брусьям
3	Отжимания от брусьев трицепсевым стилем		-
4	Поднятие ног в висе на перекладине		-
5	Отжимания от брусьев трицепсевым стилем		-
6	Поднятие ног в висе на перекладине.		-
7	Пресс на брусьях		Залазим на брусья, ноги зажимаем между перекладинами, и выполняем подъем корпуса

## 3 день

№ П/П	Содержание	Дозировка	Примечания
1	Подтягивания прямым широким хватом	По 3 подхода. В каждом подходе по максимальному количеству повторений. Отдых между подходами примерно 2 минуты, между упражнениями 3 минуты.	Стараемся коснуться грудью перекладины
2	Отжимания от брусьев грудным стилем		-
3	Подтягивания на лесенке		Руки параллельно друг другу
4	Отжимания		Трицепсевым стилем
5	Подтягивания прямым узким хватом		Расстояние между ладонями 2 кулака
6	Отжимания		Грудной стиль
7	Поднятие ног в висе на перекладине		-
8	Поднятие ног на брусьях с разведением в стороны в верхней точке амплитуды		-

## Практическое занятие 78-79

**1. Название темы:** Упражнения на развитие координации. Тестирование

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиева Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ № 2 (см. ПЗ № 3-4).

**2. Упражнения на развитие координации.**

*Столб с веревками*

Такое упражнение способствует расслаблению рук, плечевого отдела и снятию напряжения в области шеи.

Необходимо встать ровно и расставить ноги на уровне плеч. Можно вообразить туловище столбом, а руки веревками, которые привязаны к нему. При выполнении упражнения руки должны быть полностью расслаблены. Нужно поворачиваться вокруг оси и полностью переносить вес тела, постепенно увеличивая скорость.

*Цапля*

При выполнении этого упражнения необходимо опираться на одну ногу. Оно практикуется веками в восточной медицине и оказывает положительное влияние на иммунитет, так как на стопах находятся каналы шести важных внутренних органов. Кроме того, оно предотвращает развитие варикоза. Выполнять его необходимо без обуви.

Опираться необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Если возможности поднять ногу высоко нет, остановитесь на предельно возможной высоте.

Вытягивайте руку одноименную приподнятой ноге перед собой, полностью не разгибая. Другую руку держите в опущенном положении. Как только примете необходимую позу, постарайтесь удерживать равновесие с закрытыми глазами.

#### ***Ролик***

Это упражнение оказывает положительное влияние не только на систему координации, но и на весь организм. Оно способствует укреплению позвоночных мышц и улучшает циркуляцию крови. Для выполнения этого упражнения необходима плоская поверхность. Изначально упражнение может вызывать дискомфорт, в этом случае можно использовать коврик.

В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.

#### ***Молоток***

Упражнение молоток также оказывает благотворное влияние на позвоночник, точнее на его верхнюю часть. Оно довольно простое, но важно знать меру. При его выполнении могут раздаваться хрусты, беспокоиться по этому поводу не стоит.

Необходимо лечь и обхватить руками плечи, затем немного приподнять верхнюю часть тела и начать легко «постукивать» спиной о пол.

#### ***Сфинкс и Кобра***

Это упражнение позволяет развить хорошую реакцию и оказывает положительное влияние на позвоночник.

Необходимо лечь на живот и приподнять верхнюю часть тела, предплечья в этом случае выступают в качестве опоры, они должны находиться параллельно друг другу. Опустите плечи, вытяните носки, смотрите перед собой. Это упражнение называется Сфинкс.

Теперь перейдем к Кобре. Остаемся в том же положении, что и при выполнении упражнения Сфинкс. Постепенно приподнимайтесь на руках, позвоночник при этом должен выгибаться сильнее. Для достижения наилучшего результата, необходимо выполнять эти упражнения вместе.

#### ***Зародыш***

Это упражнение максимально округляет спину после сильных прогибов позвоночника назад. Оно оказывает благотворное влияние на органы пищеварения и борется с солевыми отложениями.

Необходимо занять позицию сидя, ноги пожать под себя, чтобы колени находились рядом. Опускайтесь вперед и старайтесь как можно сильнее округлить спину. Руки должны обхватывать колени и быть вытянуты вперед.

#### ***Скручивания***

Упражнение известно тем, кто занимается йогой. Оно полезно для спины и позвоночной области, его практикуют для профилактики ревматоидных болей. Постоянное выполнение способствует увеличению гибкости и подвижности позвоночника, укреплению нервной системы и даже способно уменьшить обхват живота.

Нужно лечь на спину, руки при этом должны располагаться под углом  $90^\circ$  по отношению к корпусу, колени согнуты. На выдохе нужно произвести скручивания вправо и влево. Плечи при этом, должны оставаться на полу. В позе скручивания можно находиться некоторое время, зависит от возможностей организма.

### Наклоны

Упражнение способствует укреплению поясничного отдела позвоночника, а также растягиванию сухожилий.

В положении стоя, максимально разведите ноги в стороны и вытяните руки. Сохраняя это положение, наклоняйтесь влево. Фиксируйте позицию и делайте 3 цикла вдоха-выдоха, после чего возвращайтесь в исходное положение. То же самое проделайте, наклоняясь вправо.

Теперь переходите к наклонам вниз, дотрагиваясь руками до щиколоток на противоположной ноге. При этом другую руку нужно держать вытянутой вверх и смотреть на нее.

Необходимо совершить 3 цикла, после чего перейти к другой ноге. После завершения упражнения рекомендуется прогнуться назад.

### 3. Тесты на развитие координации.

**Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития координационных способностей**  
Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей приведены на данном рис.:

- 1) бег «змейкой» (1, 2);
- 2) челночный бег 3 x 10 м (3);
- 3) челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (4);
- 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (5, 6, 7).

The diagram shows seven numbered tests for coordination:

- 1: A zigzag running path with a 3m distance between turns.
- 2: A figure-eight running path with segments of 4m, 1m, 4m, 1m, 4m, 1m, and 5m, totaling 20m.
- 3: Shuttle run with three 10m segments.
- 4: Shuttle run with two 9m segments and a ball transfer.
- 5: Ball throw into a target from 12m distance.
- 6: Ball throw into a target from 10m distance.
- 7: Ball throw into a target from 3m distance.

## Практическое занятие 80-81

**1. Название темы:** Упражнения на развитие выносливости. Тестирование

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.



Развитие познавательных способностей.  
Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная  
Воспитание стремления к физическому совершенствованию.  
Воспитание чувства ответственности и коллективизма.  
Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ №3 (см. ПЗ № 15-16).

**2. Упражнения на развитие выносливости**

**Бег**

Бег позволяет держать в тонусе всё тело, а также укрепляет общее состояние здоровья.

**Скакалка**

Скакалка эффективно работает как средство для снятия напряжения в мышцах. Также она отлично справляется с повышением уровня выносливости человеческого организма.

**Приседания «пистолетом»**

Техника выполнения:

1. Исходное положение — встаём прямо, расстояние между ступнями равно ширине ваших плеч, голова прямая. Поднимаем правую ногу, переводим вес тела на левую. Находим равновесие. Руки разрешается вытянуть вперёд или развести в стороны — их положение зависит от того, как именно вам будет удобно.

2. Постепенно начинаем делать присед на левой ноге, при этом вытягивая вперёд правую. Во время приседа таз должен отходить назад, но ни в коем случае не подворачиваться вперёд — здесь огромную роль играет уровень развития гибкости вашего тазобедренного сустава. Конечно, следим за тем, чтобы спина оставалась прямой на протяжении всего подхода. Присед осуществляется до тех пор, пока бицепс бедра не прижмётся к икроножной мышце. При окончательном приседе вытянутая вперёд нога должна быть параллельна горизонтальной поверхности, колено согнутой ноги может чуть выходить за линию носка.

3. Возвращаемся в исходное положение с помощью отталкивания пяткой левой ноги. Во время подъёма опускаем и правую ногу.



## Подтягивания на турнике

Для развития выносливости во время подтягиваний на турнике необходимо делать максимальное количество повторений и заниматься ежедневно. Наиболее эффективная программа включает в себя не менее 5 подходов с наибольшим количеством повторений.

### Отжимания

Во время отжиманий активно развиваются грудные мышцы, трицепсы и дельты плечевых мышц. В качестве «помощников» работают мышцы-стабилизаторы корпуса.

### Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями

Такие прыжки считаются эффективнее бега в плане сжигания калорий.

1. Исходное положение — встаём ровно, расстояние между ступнями равно ширине плеч, руки находятся вдоль туловища.
2. Совершаем прыжок, в процессе которого высоко поднимаем колени и ладонями стараемся коснуться коленей или же просто вытягиваем руки вперёд.
3. Возвращаемся в исходное положение.
4. Прodelываем возможное количество повторений до завершения подхода.

### Планка

Планка — известное упражнение, отлично подтягивающее мышцы живота. Стоит отметить, что планка не качает мышцы, а лишь укрепляет и формирует их, соответственно, имеет полное право находиться в списке упражнений на выносливость.

**Исходное положение** — упор лёжа с опорой на носки и локти, вытягиваем корпус, напрягаем мышцы живота, «подкручиваем» копчик и напрягаем ягодицы. Необходимо контролировать прямое натянутое тело на протяжении всего упражнения. В противном случае планка не окажет нужного эффекта. В такой позиции постарайтесь удерживать себя минимум 30 секунд. Максимум снова не ограничен — всё зависит от физической подготовленности вашего организма.

### Бёрпи

В своём классическом виде комплекс упражнений, называемый бёрпи, выглядит так:

10. Совершается наклон вперёд, при котором ладони касаются пола.
11. Далее происходит отскок в упор лёжа и отжимание.
12. После чего следует возвращение в первоначальный наклон с помощью прыжка.
13. Затем снова идёт прыжок, но уже вверх — выпрыгивание.
14. После этого цикл начинается вновь, с наклона.

### 3. Тесты на выносливость.

1. бег на выносливость (определяется продолжительность бега без остановок и длина дистанции до появления первых признаков усталости)
2. бег на 1000 м и 2000 м
3. передвижение на лыжах
4. плавание
5. приседание за 1 мин
6. прыжок через гимнастическую скакалку за 1 мин

---

## Практическое занятие 82-83

**1. Название темы:** Упражнения на развитие силы. Тестирование

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;

- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ № 4 (см. ПЗ № 19-20).

**2. Упражнения на развитие силы**

**Разминка перед силовыми упражнениями длится 10 минут.**

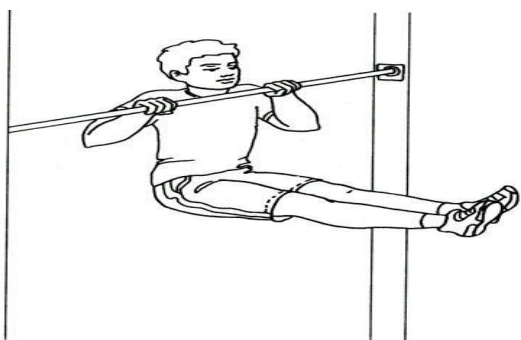
- Движения предплечьями вперед и назад (разогреваем локтевые суставы);
- Движения руками вперед, назад и вращение (разогрев плечевых суставов);
- Вращения кистями (разогрев суставов запястья);
- Вращение головы влево/вправо (разогрев мышц шеи). Поскольку шейные позвонки малы по размеру и очень подвижны, они очень легко повреждаются, поэтому все упражнения, в которых задействована шея, должны выполняться медленно и наиболее точно.
- Круговые движения туловищем (разогрев позвоночника в поясничной области);
- Приседания (разогрев коленных и тазобедренных суставов).

Графическое изображение

**Подтягивание**

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше

перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно

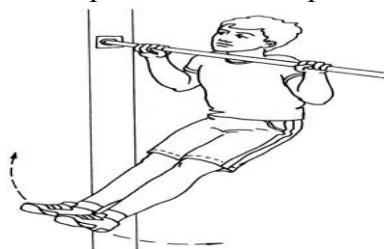


*Подтягивание в положении «угол»*

удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

#### **Поднимание и опускание ног в виси**

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.



*Поднимание и опускание ног в виси*

#### **Передвижение на брусках в упоре на руках.**

Исходное положение: стоя между брусками подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусков с поочередной перестановкой рук.

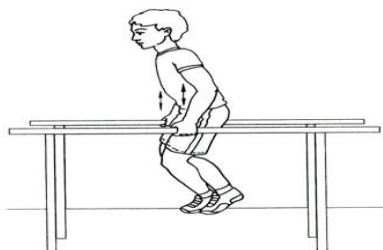


*Передвижение на брусках в упоре на руках*

Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».

**Сгибание и разгибание рук в упоре.** С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками.

Исходное положение: стоя между брусками, Упражнение повторить 5-8 раз.



*Сгибание и разгибание рук в упоре*

#### **Поднимание и опускание ног в упоре.**

Исходное положение: стоя между брусками. С прыжка в упор руками о бруска поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

**Круговые махи левой (правой) стула** прекрасно укрепляют мышцы  
Исходное положение: встать лицом к  
расстоянии около 1 м, руки развести в  
Описать окружность вправо левой



*Поднимание и опускание ног в упоре*

**ногой над спинкой**  
брюшного пресса.  
спинке стула, стоящего на  
стороны.

ногой, ноги при этом не сгибать.  
Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

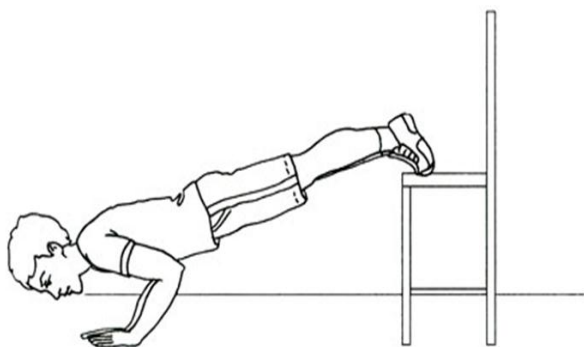


*Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула*

**Отжимание в упоре лежа** укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

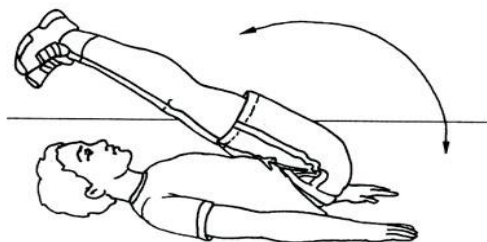


*Отжимание в упоре лежа*

**Поднимание ног из положения лежа на спине** позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

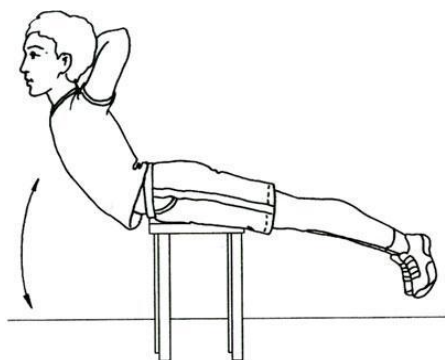
Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.



*Поднимание ног из положения «лежа на спине»*

**Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы — разгибатели туловища.

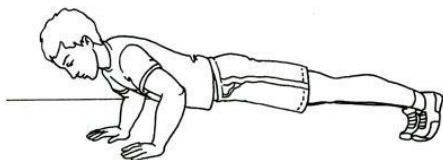
Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.



*Поднимание туловища до прогиба в пояснице*

**Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.

Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

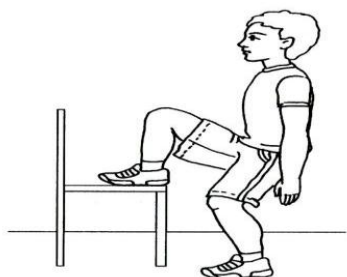


*Отжимание от пола  
с широко расставленными руками*  
Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

**Приседание на одной ноге на стуле** укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении.

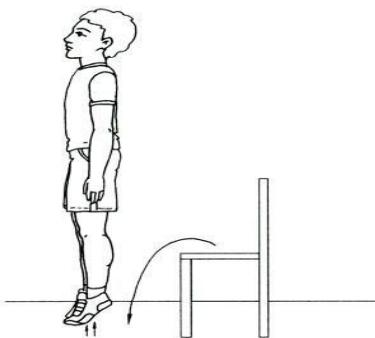


*Приседание  
на одной ноге на стуле*

**Прыжки вверх толчком обеих ног** укрепляют мышцы таза и ног.

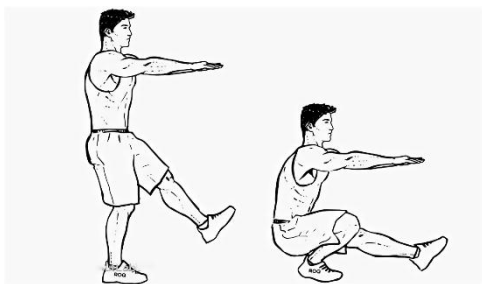
Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.



*Прыжки вверх толчком обеих ног «Пистолет»*

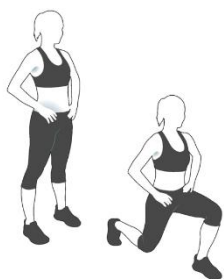
И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.



### **Выпад**

И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно



### 3. Тесты на развитие силы.



#### Практическое занятие 84-85

1. **Название темы:** Упражнения на развитие быстроты. Тестирование

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

3. **Продолжительность занятия:** 2 часа.

4. **Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

5. **Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ с палкой (см. ПЗ № 52-53).

**2.Упражнения на развитие быстроты**

1. И.п. – о.с. Быстро делать хлопки перед собой и за спиной. После 8–10 хлопков сделать перерыв, руки опустить и затем повторить упражнение 1–2 раза.

2. И.п. – руки перед грудью, пальцы сжаты в кулак. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь. Постепенно ускорять темп, доводя до максимально возможного. Руки опустить, после перерыва постукивать левым кулаком по правому.

3. И.п. – руки впереди согнуть, пальцы сжаты в кулаки. Энергично, резко разогнуть поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед, – «боксеры». Повторить 4–5 раз, сделать перерыв и вновь выполнить упражнение.

4. И.п. – правая рука вверх. Энергично размахивая руками, быстро менять их положение (правая вверх – левая вниз, левая вверх – правая вниз). Делать перерывы для отдыха, руки опускать вниз.

5. И.п. – ноги врозь, руки в «замок» над головой. Быстро наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, и энергично опустить руки вниз – «дровосек», сказав «Ух!», – сочетая наклоны с энергичным выдохом. Выполнить 5–6 раз, затем сделать перерыв и повторить упражнение 3–4 раза.

6. И.п. – лечь на живот, руки положить под подбородок – кисть одной руки на кисть другой. Быстро поочередно сгибать ноги под хлопки учителя.

7. И.п. – лежа на спине. Поочередно сгибать и разгибать ноги, имитируя езду на велосипеде. Чередовать движения в быстром и умеренном темпе, делать паузы для отдыха. Повторить 5–6 раз по 7–8 сек.

8. И.п. – лежа на спине. По сигналу быстро сесть, согнуть ноги, обхватив их руками, голову опустить, затем снова лечь.

9. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Быстро передавать мяч из правой руки в левую впереди и сзади себя. Делать перерывы для отдыха.

10. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из правой руки в левую, стараясь энергично поворачивать кисть.

**3.Тесты на развитие быстроты.**

1. бег 20м

2. бег 30м

3. бег 60м

4. бег 100м

Для развития быстроты используют следующие упражнения:

-челночный бег

-бег с ускорением 10-15м

-эстафеты

-прыжки в длину с места и разбега



## Практическое занятие 86-87

**1. Название темы:** Работа с отягощениями. Упражнения на расслабление

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиева Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ на гибкость (см. ПЗ № 3-4).

**2. Упражнения с отягощениями.**

**Комплекс упражнений № 1.**

**1. Жим штанги в прямой стойке.**

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

**2. Повороты туловища со штангой на плечах.**

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.



1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

### **3. Тяга становая.**

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

### **4. Приседания со штангой на плечах.**

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

### **5. Поднимание туловища из положения лежа.**

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

### **6. Растяжка.**

#### **Комплекс упражнений № 2.**

#### **1. Жим штанги из-за головы.**

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

#### **2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.**

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

#### **3. Тяга штанги в широком хвате.**

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

#### **4. Приседания со штангой на груди.**

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

#### **5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.**

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

#### **6. Растяжка.**

### **Комплекс упражнений № 3.**

#### **1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.**

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

#### **2. Повороты туловища с диском в руках.**

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 – поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

#### **3. Тяга штанги в наклоне.**

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях.

Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

#### **4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.**

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

#### **5. Поднимание прямых ног из положения лежа.**

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

#### **6. Растяжка.**

### **Комплекс упражнений № 4.**

#### **1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.**

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

#### **2. Наклоны туловища с диском в стороны.**

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

#### **3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.**

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

#### **4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».**

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

**5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.**

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

**6. Растяжка.**

**Комплекс упражнений № 5.**

**1. Тяга штанги руками до подбородка.**

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

**2. Наклоны в стороны с диском за головой.**

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

**3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.**

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

**4. Выпады вперед со штангой на плечах.**

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

**5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.**

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

**6. Растяжка.**

**3. Упражнения на расслабление.**

См. ПЗ№ 72-73.

## Практическое занятие 88-89

**1. Название темы:** Тест ГТО – бег 3x10м. ОФП

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиева Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

### 1. Выполнить разминку

Круговая тренировка (см. ПЗ 64-65).

### 2. Выполнение теста ГТО – бег 3x10м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	6,9	7,6	7,9
девушки	7,9	8,7	8,9

### 3.ОФП.

Общая физическая подготовка определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Поэтому задачами общей физической подготовки являются:

1. Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).
2. Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности.
3. Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
4. Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
5. Расширение фонда двигательных умений и навыков;
6. Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

### Практическое занятие 90-91

**1. Название темы:** Ознакомление с элементами полосы препятствий. Круговая тренировка

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)  
Знать:
  - основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
  - основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
  - влияние физических упражнений на основные системы организма;
  - влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.
 Уметь
  - выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
  - правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
  - регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая  
Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.  
Развитие познавательных способностей.  
Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная  
Воспитание стремления к физическому совершенствованию.  
Воспитание чувства ответственности и коллективизма.  
Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018/

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

**ОРУ** в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

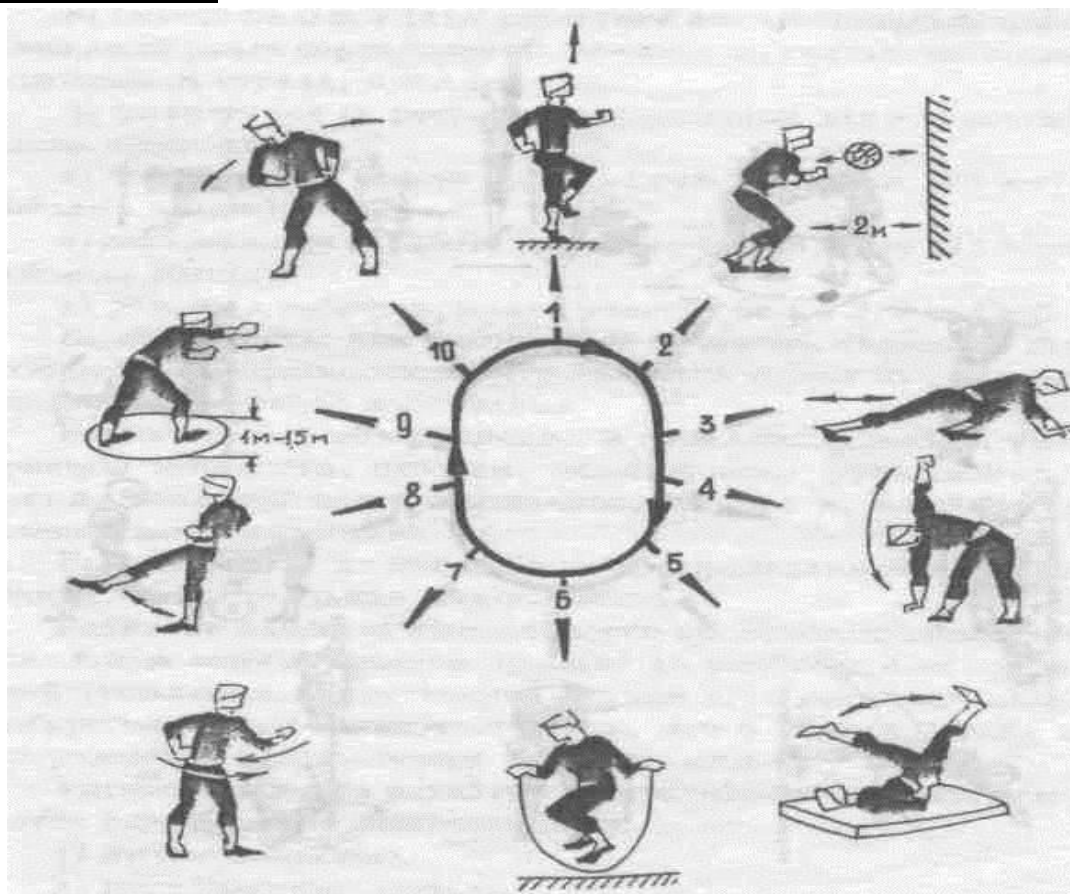
10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

- 1-выдвинуть таз вперед
  - 2-и.п.
  - 3-выдвинуть таз вперед
  - 4-и.п.
11. Прыжки со скакалкой

### 2. Ознакомление с элементами полосы препятствий.

1. Старт – пройти «разрушенный мост»
2. Перемещение в лабиринте
3. Подняться на эстакаду: перемещение бегом вверх – по прямой – вниз – подняться на 3 этаж по лестнице.
4. Подъем - спуск груза в упоре ногой перебором рук.
5. Спуститься на 1 этаж.
6. Пройти рукоход.

### 3. Круговая тренировка.



### Практическое занятие 92-93

1. **Название темы:** Поэтапное прохождение полосы. СФП

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;

- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах (см. ПЗ№ 13-14).

#### **2. Поэтапное прохождение полосы.**

Проконтролировать правильность выполнения этапов полосы, работать шагом.

#### **3. СФП.**

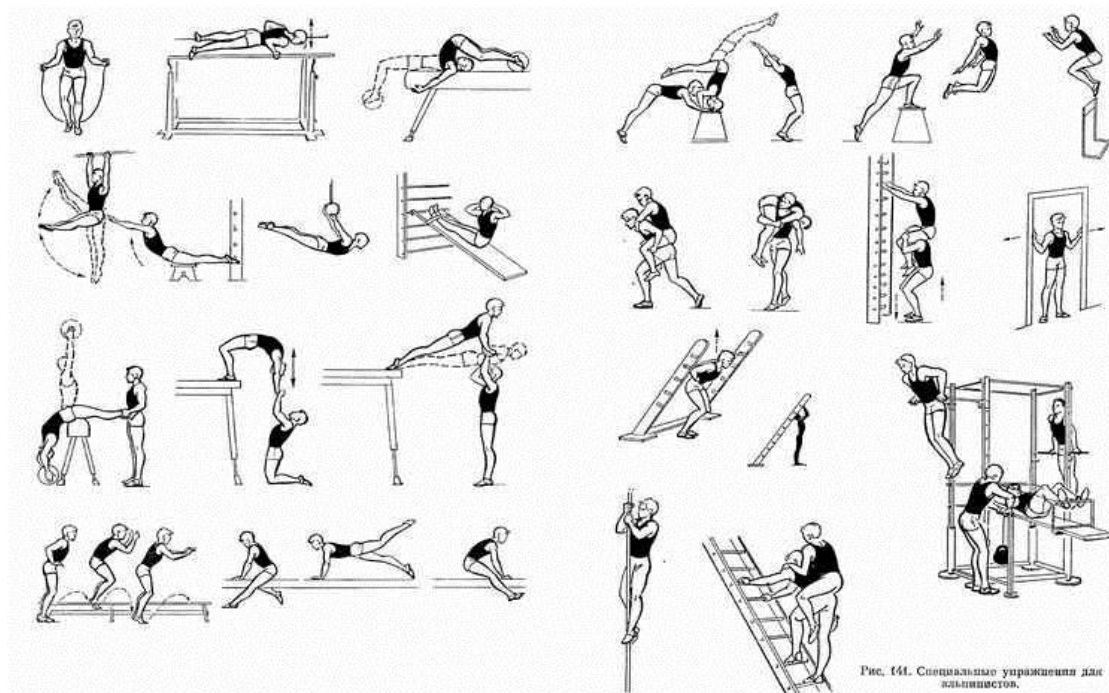


Рис. 141. Специальные упражнения для длинноводов.



## Практическое занятие 94-95

**1. Название темы:** КН - прохождение полосы на результат. Итоговое занятие по теме

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных снарядах и тренажерах;
- основы техники упражнений на развитие специальных физических качеств;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма.

Уметь

- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств;
- правильно распределять силы при прохождении этапов тренировки;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС.

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скакалки, секундомер, гимнастическая скамейка, тренажеры.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиева Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

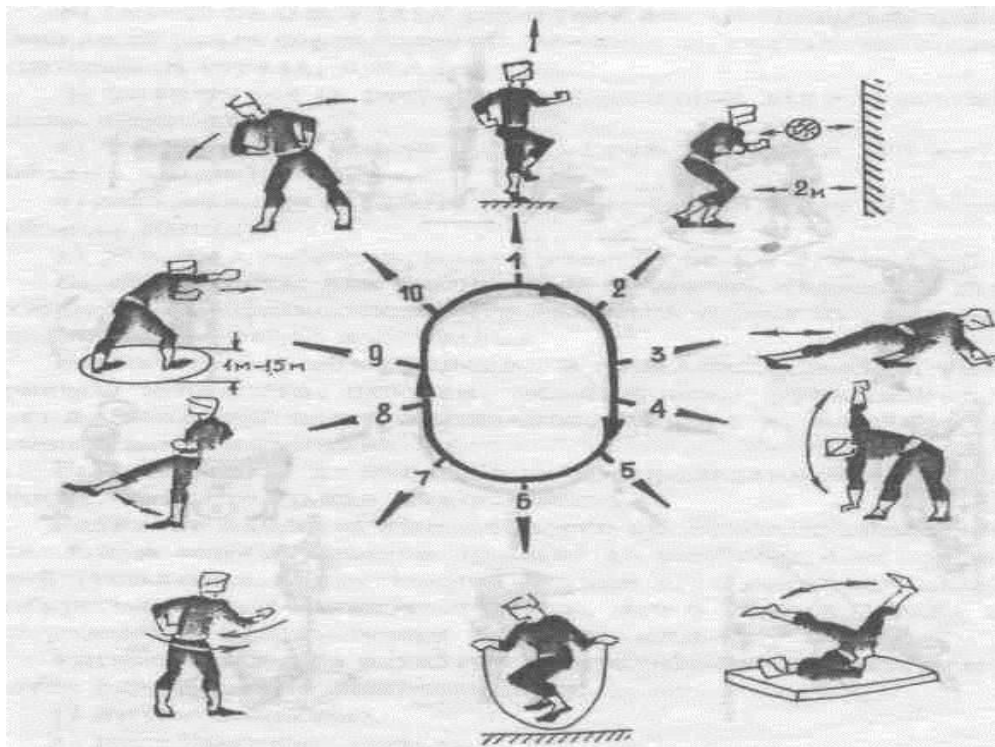
**1. Выполнить разминку**

ОРУ с палкой (см. ПЗ № 52-53).

**2. Выполнение КН - прохождение полосы на результат (мин).**

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	1,30	1,45	2,00

**3. Итоговое занятие по теме - круговая тренировка.**



## Тема 2.5 Легкая атлетика и оценка уровня физического развития

### Практическое занятие 96-97

**1. Название темы:** Техника прыжка в длину. Методика оценки телосложения

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники прыжка в длину с места и разбега;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики оценки телосложения

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
- оценить тип телосложения

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6.Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7.Порядок выполнения работы:**

**1.Выполнить разминку**

ОРУ № 1 (см. ПЗ№ 1-2).

**2.Техника прыжка в длину.**

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

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

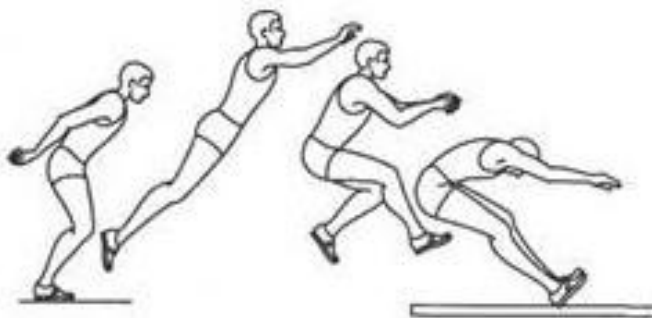


Рис. 19. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

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

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

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

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

**3.Методика оценки телосложения.**

В настоящее время известно много индексов и коэффициентов, которые используются для оценки гармоничности телосложения:

Индекс пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом стоя

$$\text{Индекс пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом стоя (\%)} = \frac{\text{Окружность грудной клетки (пауза) (см)}}{\text{Рост стоя (см)}} * 100 \%$$

Нормативы: 50-52%. Показатель менее 50% характерен для узкогрудых, а более 52% - для широкогрудых.

Индекс пропорциональности между длиной ног и длиной туловища

$$\text{Индекс пропорциональности между длиной ног и длиной туловища (\%)} = \frac{\text{Рост стоя (см)} - \text{рост сидя (см)}}{\text{Рост сидя (см)}} * 100 \%$$

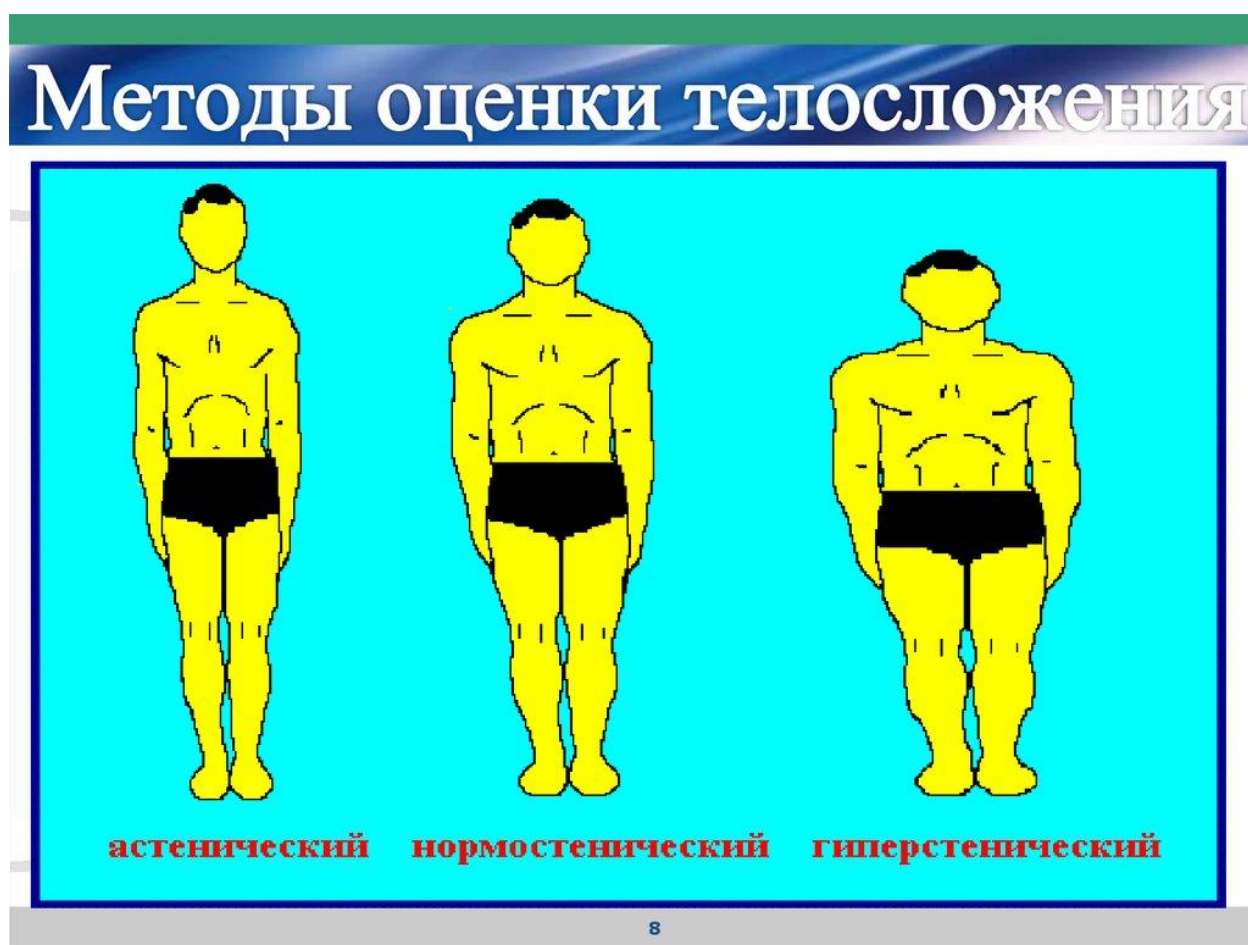
Нормативы: 87-92% - средняя длина ног, развитие пропорционально; 86% и меньше - относительно малая длина ног (короткие ноги); 93% и больше - относительно большая длина ног (длинные ноги).

Показатель крепости телосложения (индекс Пинье)

$$\text{Индекс Пинье} = \text{рост стоя} - (\text{масса тела} + \text{окружность грудной клетки (выдох)}).$$

Нормативы: меньше 10 - крепкое (плотное) телосложение; 10-25 - нормальное; 26-35 - слабое; большое 35 - очень слабое.

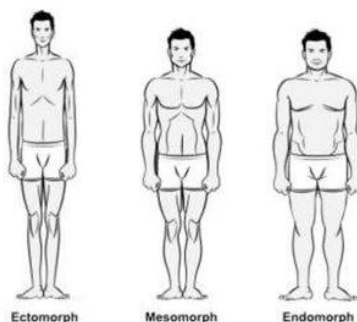
Для определения типа телосложения существуют различные методы. В нашей стране чаще всего придерживаются классификации профессора В.М. Черноруцкого, который различал **три основных типа: астенический, нормостенический и гиперстенический**. Однако такая классификация условна, так как в жизни редко можно встретить ярко выраженных представителей того или иного типа.



Чтобы определить тип телосложения, нужно измерить окружность запястья рабочей руки. У астеников ширина кости менее 16 см, у нормостеников она равна 16-18 см, у гиперстеников - более 18 см. Для более объективной оценки типа телосложения нужно дополнительно использовать показатель крепости телосложения (индекс Пинье).

## Методы оценки телосложения

Тип телосложения	Окружность запястья	
	женщины	мужчины
Астеники	< 16 см	< 18 см
Нормостеники	16–17 см	18–20 см
Гиперстеники	> 17 см	> 20 см



9

### Практическое занятие 98-99

1. **Название темы:** Тест ГТО – прыжок в длину с места. Методика коррекции телосложения

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники прыжка в длину с места и разбега;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики коррекции телосложения

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
- оценить тип телосложения

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная



Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ №2 (см. ПЗ № 5-6).

**2. Выполнение теста ГТО – прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

**3. Методика коррекции телосложения.**

Коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела. При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений.

Заниматься коррекцией телосложения можно не только в фитнес-клубах, но и самостоятельно (вечерние и утренние пробежки на стадионах или в парках, прыжки со скакалкой, выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях).

***1) Утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика.***

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих аква-процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

***2) Производственная гимнастика.***

Этот вид оздоровительной физкультуры употребляется в разных формах конкретно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации нервных двигательных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она нужна в особенности в тех видах производственной деятельности, которые соединены с долгим сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения маленьких механических операций.

Физкультурные паузы организуются конкретно во время работы. Время их проведения определяется фазами конфигурации уровня работоспособности – в зависимости от вида деятельности и контингента работающих. Физкультурная пауза по времени обязана опережать фазу понижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

### **3) Ритмическая гимнастика.**

Изюминка ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней употребляется комплекс разных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют в большей степени на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, способы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мускул и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить в большей степени атлетический, танцевальный, психорегулирующий либо смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

### **4) Атлетическая гимнастика.**

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные конфигурации (в большей степени нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мускул; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти конфигурации соединены в основном с долгим увеличением кровотока в работающих мышечных группах в итоге многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Нужно выделить, что эти конфигурации не способствуют увеличению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма.

### **5) Аэробика.**

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся лишь те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела.

### **6) Оздоровительная ходьба.**

В массовой физической культуре обширно употребляется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) её интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120-130 уд/мин).

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована только при наличии противопоказаний к бегу (к примеру, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может употребляться только в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями.

---

## **Практическое занятие 100-101**

- 1. Название темы:** Техника бега на средние дистанции. Самоконтроль в спорте
- 2. Учебные цели:**
  - Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на средние дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики самоконтроля

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы при беге на средние дистанции;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС

- **Развивающая**

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- **Воспитательная**

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### **7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ № 3 (см. ПЗ № 15-16).

#### **2. Техника бега на средние дистанции.**

См. ПЗ № 13-14.

#### **3. Самоконтроль в спорте.**

**Физическое развитие** оценивается с помощью антропометрических измерений. Они дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных проверенных инструментов.

При массовых обследованиях и проведении самоконтроля измеряются длина тела (рост) стоя и сидя, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти сильнейшей руки, становая сила.



**Рост** (длина тела). Наибольшая длина тела наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков. Длина тела уменьшается за счет уплотнений межпозвоночных дисков, утомления мышц туловища, от уплощения сводов стопы.

**Вес тела** — объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Он изменяется в процессе занятий физическими упражнениями, особенно на начальных этапах, затем стабилизируется.

При определении веса исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. Контроль за весом тела целесообразно проводить утром, натощак. Показатель веса фиксируется с точностью до 50 г.

Есть разные способы определения нормального веса. Чтобы узнать каким должен быть нормальный вес человека, нужно из величины роста, выраженного в сантиметрах, вычесть определенное число:

- от 155 до 165 см вычитается 100;
- от 166 до 175 см вычитается 105;
- от 176 см и выше вычитается 110.

Следует отметить, что этот показатель применим для определения «идеального» веса мужчин нормальной конституции, правильного телосложения. У худощавых, плоскогрудых юношей вес будет меньше расчетного, а у широкоплечих, с развитыми поперечными размерами тела, — больше расчетного. Женщинам надо иметь несколько меньший вес, чем расчетный.

Значительные отклонения от «идеального» веса как в сторону уменьшения, так и увеличения свидетельствуют о недостатках в физическом развитии. И в том и в другом случае можно скорректировать свое развитие за счет регулярных занятий физическими упражнениями. При малом весе в основном нужно заниматься упражнениями с отягощениями для увеличения массы мышц, при большом весе — аэробными упражнениями на выносливость (ходьба, бег, велосипед, плавание) для уменьшения содержания жира в теле.

Для более точной оценки веса тела можно пользоваться росто-весовым показателем. Он определяется путем деления веса в граммах на рост в сантиметрах. Для женщин нормальной величиной является 325–375, для мужчин 340–400 г/см.

**Окружность грудной клетки** измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин — над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки. При измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе — сутулиться.

Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5–7 см.

**Кистевая динамометрия** — метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин — 35–50 кг, у женщин — 15–25 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5–7 кг меньше.

Оценивая результаты динамометрии, следует учитывать как абсолютную величину силы, так и соотношенную с весом тела. Относительная величина мышечной силы будет более объективным показателем, потому что рост силы в процессе тренировки в значительной мере связан с увеличением веса тела и мышечной массы.

Показатель мышечной силы можно определить на основе силового индекса. Например, сила правой руки (кисти) равна 52 кг, вес тела — 76 кг. Значит, для определения относительной величины силы кисти надо 52 умножить на 100 и разделить на 76. Получается 68,4 %. Для нетренированных молодых мужчин этот показатель составляет 60–70 % от веса тела, для женщин — 45–50 %.

Оценивая мышечную силу при самоконтроле, следует учитывать, что в течение дня показатели силы изменяются. Так, наименьшая величина их бывает утром, наибольшая — к середине дня. К концу дня, в особенности после утомительной тренировки, мышечная сила падает. Поэтому определять силу нужно в одно и то же время, лучше утром перед началом тренировки. Неполное восстановление мышечной силы на другой день после занятия говорит о чрезмерности нагрузки. Снижение ее может наблюдаться также при недомогании, нарушении режима, ухудшении настроения и т. д.

**Становая динамометрия** — метод определения силы разгибателей туловища (рис. 8.1). Исследуемый становится на площадку со специальной тягой так, чтобы 2/3 каждой подошвы находились на металлической основе. Ноги вместе, выпрямлены, туловище наклонено вперед. Цепь закрепляется за крюк так, чтобы руки находились на уровне колен. Исследуемый, не сгибая ног и рук, должен медленно разогнуться, вытянув тягу. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 120–130 кг, женщин — 55–65 кг.

---

### Практическое занятие 102-103

**1. Название темы:** КН – бег на 1000м и 500м. Дневник самоконтроля

**2. Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на средние дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики самоконтроля

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы при беге на средние дистанции;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ в парах (см. ПЗ № 13-14).

**2. Выполнение КН – бег на 1000м и 500м (мин).**

Бег на средние дистанции проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	3,50	4,00	4,15
девушки	1,50	2,00	2,15

**3. Дневник самоконтроля**

**Дневник самоконтроля**

*Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник*

Примерная форма ведения дневника самоконтроля.

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09...г.	21.09...г.	22.09...г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость.
2. Сон	8 ч. хороший	8 ч. хороший	7 ч. беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит.
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30м Бег 100м, темпов. Бег 6x200м	Нет	Ускорения 8x30м Бег 100м Равномерн. бег 12 мин
7. Нарушение режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же.	Нет	Тупая боль в области печени.
9. Спортивные результаты	Бег 100м за 14,2 с	То же	Бег 100м за 14,8 с

**Практическое занятие 104-105**

1. **Название темы:** Техника бега на длинные дистанции. Корректирующая гимнастика (КГ)

1. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на длинные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики проведения КГ

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;

- правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
- составить и провести комплекс КГ
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014
- 2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

- 1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018
- 2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018
- 3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### **7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ № 3 (см. ПЗ 3 15-16).

#### **2. Техника бега на длинные дистанции.**

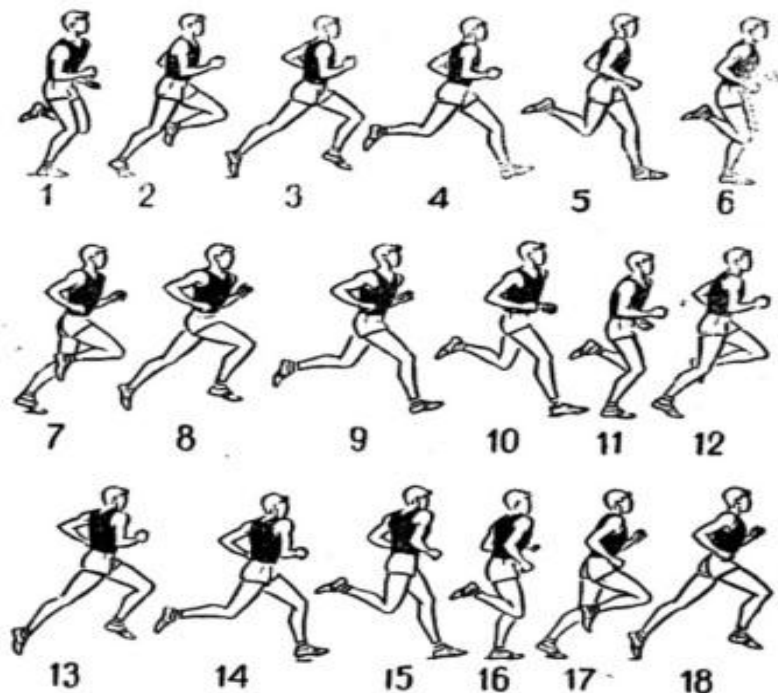
Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15).. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8,

13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперёд.



При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум.

### 3. Корректирующая гимнастика (КГ).

*Одной из форм занятий физическими упражнениями направленной на исправление нарушений осанки является специальная корректирующая гимнастика.*

Для студентов имеющих нарушения осанки и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или освобожденных от занятий физической культурой, т. е. ограниченных в двигательной активности, корректирующие упражнения являются наиболее действенным и доступным средством поддержания своего здоровья и работоспособности. Однако следует помнить, что восстановить нарушенную осанку только на учебных занятиях невозможно. Нужны систематические дополнительные занятия корректирующими упражнениями, цель которых – избирательное укрепление мышечной системы и закрепление навыка правильной осанки. Если вы действительно хотите исправить свою осанку, то вам надо научиться заниматься корректирующей гимнастикой самостоятельно.

#### *Методические указания к проведению занятий*

1. Корректирующей гимнастикой желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя гимнастика, в которую следует включить 3-5 корректирующих упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, т. е. чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количе-

ство раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные корригирующие упражнения, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

2. Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно. Для лиц, нетренированных, имеющих слабую физическую подготовленность, комплексы упражнений должны состоять из самых простых и легких по выполнению упражнений. Постепенность и правильность выполнения – обязательное условие эффективного воздействия упражнений. Число повторений того или иного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

При составлении комплексов следует руководствоваться следующими *принципами*:

1. постепенное увеличение нагрузки;
2. постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
3. рассеивание нагрузки (т. е. чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.);
4. использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений. Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания.
5. в комплекс включить от 8 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

#### ***Правила составления коррекционных комплексов***

1. Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение дает возможность принять позу, соответствующую правильной осанке и запомнить ее. В процессе выполнения всех последующих упражнения комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять ее.

2. Следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.

3. После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.

4. Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнения в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия

5. Последними в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

Отдельные упражнения из комплекса полезно выполнять в течение дня по несколько раз. Это поможет выработать привычку держаться прямо и следить за своей осанкой.

---

### **Практическое занятие 106-107**

1. **Название темы:** Тест ГТО – прыжок в длину с разбега. КГ при нарушениях осанки
2. **Учебные цели:**
  - Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на длинные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики проведения КГ

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
  - правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
  - регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
  - составить и провести комплекс КГ
- Развивающая
    - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
    - Развитие познавательных способностей.
    - Психологическое развитие в коллективе.
  - Воспитательная
    - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
    - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
    - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ № 4 (см. ПЗ № 19-20).

#### **2. Выполнение теста ГТО – прыжок в длину с разбега.**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины лёгкой атлетики (яма с песком).

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	440	385	375
девушки	345	300	285

### **3. КГ при нарушениях осанки.**

#### **Рекомендуемые упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия)**

1.«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.

2.«Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс – прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой.

3.«Ванька-встанька». Из положение сидя с максимально-согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.

4.«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) – наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.

5.«Змея». Из положения, лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.

6.«Лодочка». Из положения, лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться на «лодочке».

7.«Пловец». Из положения, лежа на груди – движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола

8.«Рыбка». Из положения, лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы.

9.«Свеча». Из положения, лежа на спине, руки за голову – сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.

10.«Велосипед». Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением.

11.«Стрелка». Из положения, лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча – отведение левой ноги вверх. То же – на левом боку с отделением правой ноги.

12.«Маятник». Из исходного положения, лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги на 90 градусов и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

#### **Рекомендуемые упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины**

1.«Кошечка».

2.«Змея».

3.«Лодочка»

4.«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса.

5.«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки – наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса.



6.«Штанга». Из положения, стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами – наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения.

7.«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч – прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение.

8.«Обезьянка». Из положения, стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками, на уровне пояса – глубоко присесть, разгибая руки.

9.«Силадч». Из положения, лежа на животе, с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны – слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги; вернуться в исходное положение, расслабить руки.

10.«Орел». Из положения, лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову – наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться.

11.«Замок». Из положения, сидя на полу, скрестив ноги – левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.

### **Рекомендуемые упражнения для коррекции кругловогнутой спины**

1.«Петушок».

а) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге;

б) То же, из положения, лежа на животе;

в) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам.

2.«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок, прижат – наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы.

3.«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком.

4.«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать.

5.«Книжка». Из положения, сидя на полу, ноги врозь – наклоны вперед до касания лбом коленей.

6.«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками.

7.«Рак». а) Из положения, лежа на животе – поочередное поднятие прямых ног назад – вверх; б) То же, из упора на коленях.

8.«Лодочка».

9.«Велосипед».

10.«Ножницы». Из упора сидя сзади – скрещивание прямых ног.

11.«Цифры». Из положения, лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла – написание прямыми ногами цифр 1, 2, 3...по большой амплитуде, но, не касаясь, пола. После каждой цифры – отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме – кто больше напишет цифр (или букв).

12.«Тяжелые ноги»:

а) Из положения, лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) – согнуть ноги, приподняв до угла 45 градусов и медленно вернуться в исходное положение;

б) То же, зажав набивной мяч между лодыжками;

в) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 сек.

## Рекомендуемые упражнения для коррекции плоской спины

1.«Лодочка».

2.«Пловец»

3.«Ящерица».

а) Из положения, лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание;

б) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову

4.«Бокс».

а) Из положения, лежа на животе, поднимая голову и плечи, руки в стороны – сжимать и разжимать кисти руки;

б) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед – вверх – бокс.

5.«Рак»

6.«Пушка». Из положения, лежа на животе – толкание от себя набивного мяча (1-2 кг).

7.«Угол».

а) Из положения виса на гимнастической стенке - попеременное поднятие согнутых в коленях ног;

б) То же, но поднятие прямых ног;

в) То же, но одновременное поднятие обеих ног.

8. «Свечка».

а) Из положения, лежа на спине – поочередное поднятие прямых ног;

б) То же, но одновременное поднятие прямых ног;

в) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками.

9.«Пистолетик». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку;

10.То же, на другой ноге.

---

## Практическое занятие 108-109

1. **Название темы:** Техника бега по пересеченной местности. Опробование комплексов КГ

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на длинные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики проведения КГ

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
- составить и провести комплекс КГ

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

**5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 **Бишаева А.А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 **Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 **Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.** Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

**1. Выполнить разминку**

ОРУ с палкой (см. ПЗ № 52-53).

**2. Техника бега по пересеченной местности.**

Бег по пересеченной местности редко используется современными людьми. Главной причиной является наличие ровных поверхностей в виде тротуаров, выложенных плиткой, стадионов или беговых дорожек. Однако, именно такой вид бега задействует те группы мышц, которые не требуются во время преодоления дистанции по ровной поверхности.

Бег по пересеченной местности является хорошим средством для сжигания калорий. Смена типов поверхности (твердая земля, песок, листья) и рельефа заставляют мышцы проделывать разного рода работу. Это положительно сказывается на развитии выносливости и скорости реакции спортсмена.

Основные правила бега:

1. Активно разминайте голеностоп. Выполняйте вращение голеностопного сустава по 20 раз минимум. Для кроссового бега характерны травмы связанные именно с повреждением голеностопа. Неудачно наступив на шишку или корень, рискуете вынуждено приостановить тренировки. Поэтому хорошо разминайтесь.
2. Нарращивайте нагрузку постепенно. Кросс является изнуряющим видом бега, поскольку требует не только работу всех мышц тела, но также концентрацию внимания.
3. Перед тем, как приступить к тренировкам, постарайтесь ознакомиться с местностью. Пройдитесь пешком и изучите сложные места, придумайте, как проще их преодолеть.

Первые 10 тренировок выбирайте преимущественно ровный маршрут: без высоких подъемов или спусков. Такой подход будет выгоден по двум причинам:

- Организм постепенно вработается и адаптируется к нагрузке;
- Укрепятся мышцы голеностопа.

Продолжительность первых тренировок 15-25 минут. Постепенно увеличивайте время бега и старайтесь поддерживать одинаковый темп на протяжении всей дистанции. В течение недели старайтесь устраивать **не менее 3-х пробежек** и не более 5, чтобы мышцы могли отдохнуть.

***Техника бега по пересеченной местности***

Достижение результата будет происходить быстрее, если изучить технику бега по пересеченной местности. На самом деле значительных различий с бегом по ровной поверхности нет. Существуют лишь некоторые моменты, к которым относятся подъем или спуск с горы.

### ***Техника бега в гору***

Важной особенностью кроссового бега является препятствие – подъем в гору. Это действие физически наиболее сложное по сравнению с остальными препятствиями, даже спуска с горы.

Чтобы вбежать в гору было проще, лишь слегка наклоните туловище вперед (7-15 градусов), ускорьте движение руками и ногами. Постарайтесь затратить минимум времени на подъем. Это позволит сэкономить силы. Долгий подъем значительно забивает мышцы ног.

### ***Техника бега при спуске***

Во время спуска с горы туловище спортсмена держится ровно или отклонено назад. Необходимо максимально сократить фазу полета, чтобы при приземлении не повредить голеностоп. Поэтому частота движений рук и ног высокая.

Дыхание в кроссовом беге не отличается от преодоления средней дистанции по ровной поверхности. В начале тренировки старайтесь вдыхать носом, а выдыхать через рот. Когда выполнять фазы дыхания в таком ключе станет сложно, перейдите на комфортный вариант. Начать с дыхания “по учебнику” необходимо для вработывания легких. Дыхательные пути также должны размяться.

## **3. Опробование комплексов КГ.**

### **Рекомендуемые упражнения при плоскостопии**

#### **Исходное положение: лежа на спине**

1. Поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

#### **Исходное положение: сидя**

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно – руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения, сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.

12. В упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой.

**Исходное положение: стоя**

1. Стоя на наружных сводах – подняться на носки и вернуться в исходное положение.

2. Стоя на наружных сводах стопы – полуприседе.

3. Стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони – сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.

5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), – подняться на носки, вернуться в исходное положение.

6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу – захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носа к пятке, не поднимая ее.

8. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе.

9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

**Ходьба:**

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.

Ходьба с набивным мячом в руках.

Ходьба на носках по наклонной плоскости.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.

Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.

Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.

Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию)

---

### Практическое занятие 110-111

1. **Название темы:** Тест ГТО – бег на 2000м и 3000м. Упражнения на расслабление

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (*дидактическая*)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега по пересеченной местности;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;
- основы методики проведения КГ

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;

- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
- составить и провести комплекс КГ
- Развивающая
  - Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.
  - Развитие познавательных способностей.
  - Психологическое развитие в коллективе.
- Воспитательная
  - Воспитание стремления к физическому совершенствованию.
  - Воспитание чувства ответственности и коллективизма.
  - Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

**3. Продолжительность занятия:** 2 часа.

**4. Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М., Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

**7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

ОРУ в кругу (см. ПЗ № 90-91).

#### **2. Выполнение теста ГТО – бег на 2000м и 3000м.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	12,40	14,30	15,00
девушки	9,50	11,20	12,00

#### **3. Упражнения на расслабление.**

См. ПЗ № 90-91.

### **Практическое занятие 112-113**

1. **Название темы:** ОФП. Дифференцированный зачет

2. **Учебные цели:**

- Образовательная (дидактическая)

Знать:

- основы техники безопасности на занятиях на спортивных площадках
- основы техники бега на длинные дистанции;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- влияние упражнений на выносливость на укрепление сердечнососудистой системы организма;

- основы методики проведения КГ

Уметь

- выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- правильно распределять силы на дистанции при разбеге в прыжке;
- регламентировать нагрузку по показателям ЧСС;
- составить и провести комплекс КГ

- Развивающая

Развитие сознательной творческой деятельности учащихся.

Развитие познавательных способностей.

Психологическое развитие в коллективе.

- Воспитательная

Воспитание стремления к физическому совершенствованию.

Воспитание чувства ответственности и коллективизма.

Воспитание стремления к поддержанию основ здорового образа жизни, оздоровлению организма.

### **3. Продолжительность занятия: 2 часа.**

**Спортивный инвентарь:** свисток, секундомер, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, рулетка, гимнастические маты.

### **5. Литература, информационное обеспечение**

Основной источник:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Дополнительный источник:

1 Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

3 Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО

**6. Методические рекомендации по выполнению работы:** При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

### **7. Порядок выполнения работы:**

#### **1. Выполнить разминку**

Круговая тренировка (см. ПЗ № 64-65).

#### **2. ОФП.**

См. ПЗ № 88-89.

#### **3. Дифференцированный зачет.**

Подведение итогов занятий в учебном году и выставление итоговых оценок.