

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 19.06.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ №_01-55-1п от 29.06.2026 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

23.01.17. МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ
(на базе основного общего образования)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Зам. директора по УР _____/И.В. Бесперстова
Подпись ФИО

Красноярск, 2026 г.

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ
4. СОДЕРЖАНИЕ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению практических занятий СГ.04 Физическая культура предназначены для обучающихся среднего профессионального образования по профессии: **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.**

Уровень профессиональной подготовки по профессии: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, определяемый ФГОС СПО, предусматривает владение практическими навыками выбора материалов для профессиональной деятельности.

Особое значение практические занятия и лабораторные работы имеют при формировании и развитии ОК и ПК, освоении умений и знаний.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Практические работы выполняются обучающимися по графику, составленному в соответствии с программой рабочей дисциплины "Физическая культура".

Дисциплина " Физическая культура " зависит от содержания практических работ, которые соответствуют более глубокому освоению дисциплины, отработке умений и навыков выполнения физических упражнений, привитию обучающимся здорового образа жизни.

Задача практических работ – закрепить теоретические знания и отработать практический навык выполнения физических упражнений.

Согласно учебному плану по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей дисциплины «Физическая культура» на практическую работу студентов выделено 40 академических часов, из них:

Наименование раздела, тема практического занятия	Количество часов
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности	34
Тема 2.1. Легкая атлетика.	14
Техника безопасности при занятиях л/а	1
Техника низкого/высокого старта, стартовый разгон	1
Техника прыжка в длину с места	1
Развитие быстроты	1
Развитие выносливости	1
Подтягивание на высокой перекладине	1
Кроссовая подготовка	1
Контроль: прыжок в длину с места	1
Контроль 100 м	1
Развитие гибкости	1
Развитие выносливости	1
Контроль подтягивание на высокой/низкой перекладине	1
Контроль наклон вперед стоя на скамье	1
Контроль 2000м (девушки), 3000м(юноши)	1
Тема 2.2 Баскетбол	6
Техника безопасности. Правила баскетбола	1
Техника передач мяча	1
Развитие ловкости	1
Бросок мяча со средней и дальней дистанции	1
Ведения мяча	1
Бросок мяча в кольцо с остановкой в 2 шага	1
Тема 2.3 Волейбол	6
Техника безопасности. Правила игры	1
Техника приема и передач мяча снизу	1
Техника приема и передач мяча сверху	1
Верхняя и нижняя подача мяча	1
Нападающий удар	1
Блокирование	1
Тема 2.4. Плавание	8
Техника безопасности при занятиях в бассейне.	1
Общеразвивающие и специальные упражнения	1
Техника плавания способом брасс	1
Техника плавания способом брасс	1

Контроль 25 м способом брасс	1
Техника плавания кроль на груди	1
Контроль 25 м (кроль на груди)	1
Дифференцированный зачет	1

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Целью практических занятий является приобретение практических навыков выполнения физических упражнений.

При выполнении программы формируются навыки:

- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья;
- правильного выполнения физических упражнений.

При выполнении программы закрепляются знания:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

При выполнении программы отрабатываются умения

- выполнять физические упражнения;
- заниматься со специальным оборудованием;
- развивать выносливость при физических нагрузках;
- развивать физические качества человека

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ И ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Практическая работа №1

Совершенствование специально- беговых упражнений (1 час)

Цель: отработка навыка бега по прямой с различной скоростью

Ход работы:

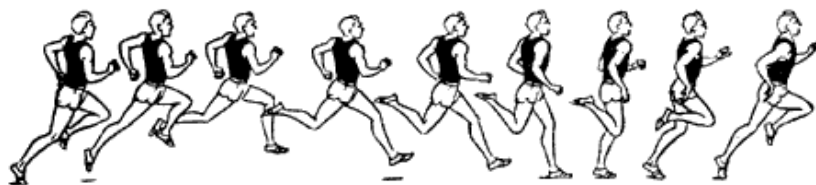


Рис. 45. Бег 400 м по прямой

Задания:

1. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30—40 м).
4. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м).
5. Бег прыжковыми шагами (30—60 м).
6. Движения руками (подобно движениям во время бега).
7. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Вывод: в результате проделанной работе студенты отработали технику бега по прямой с ускорением

Практическая работа №2,3,4

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (1 час)

Бег на длинные дистанции (1 час)

Совершенствование бега на длинные дистанции (1 час)

Цель: отработка техники бега на длинные дистанции

Ход занятия:

Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров. Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы уверенно преодолеть всю дистанцию. Бег на длинные дистанции оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому важно также уметь правильно распределить силы, выработать правильную технику бега.

Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега. Основным в таком беге является правильная работа ног.

Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу. Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания. Такая постановка стопы требует определенных навыков и возможна лишь при высокой работе рук и небольшом наклоне туловища по направлению движения. Кроме того, высокая работа рук увеличивает частоту движений и, соответственно, позволяет максимально повысить скорость бега. Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое способствует

улучшенному кровообращению. Идеальный вариант, когда ритм дыхания полностью согласован с частотой шагов и работой рук

Кроме того, в подготовке стайера активно используются силовые упражнения, которые позволяют развивать все группы мышц, участвующие в преодолении дистанции. Немаловажной является и тактическая подготовка: умение правильно рассчитать свое движение по трассе, сэкономить силы, вовремя начать финишный спурт – все это часто становится решающим в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.



Задания:

1. Отработка финишного набегания на различных по длине отрезках
2. Отработка специальных беговых упражнений
3. Отработка специальных дыхательных упражнений

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык бега на длинные дистанции

Практическая работа №3,4

Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции (2 час)

Цель: отработать навык стартового бега и бега по дистанции

Ход занятия:

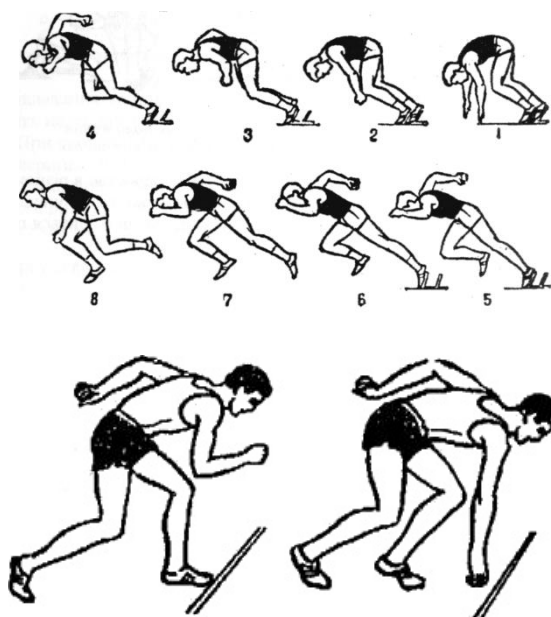
Стартовый разбег

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1,5 стопы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 - 80°.

Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию. По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки. Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах.

На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает

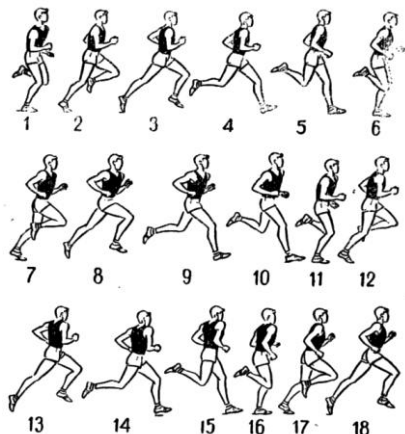
и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.



Бег по дистанции

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72° -- 80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается. Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33--43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140° -- 148° (В. Жулин, Х. Гросс и др., 1981). У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162° -- 173° (В. Тюпа, 1978). В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. Учебник. Алматы: РИК, 2005. При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30--60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7--5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60--80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30--40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции. Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной.

Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.



Задание:

1. отработка низкого старта
2. отработка высокого старта
3. пробегание отрезка в 30–40 метров с ходу;
4. бег по инерции после пробегания отрезка в 10–15 метров с максимальной скоростью;
5. бег с ускорением на отрезке в 30–35 метров;
6. бег под уклон.

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык стартового разбега и бега по дистанции.

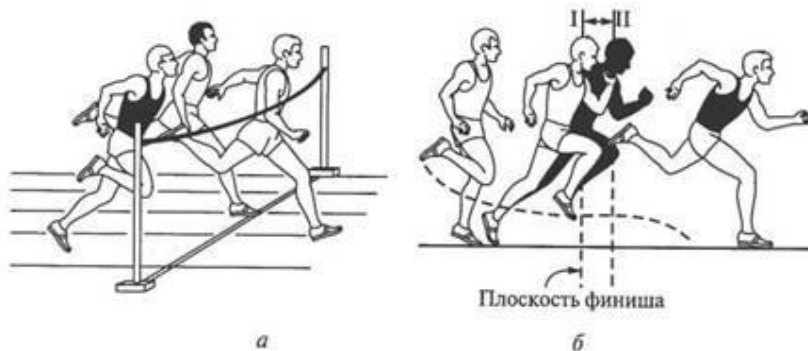
Практическая работа №5 Финиширование в эстафете (1 час)

Цель: отработать навык финиширования в эстафете

Ход занятия:

Студенты осваивая технику финиширования, обязательно должны знать, что:

1. наклон туловища вперед или наклон с одновременным поворотом плеча в сторону плоскости финиша надо выполнять только на последнем шаге бега перед пересечением финишной прямой,
2. преждевременное выполнение этих движений приводит к снижению скорости на последующих шагах, к «натыканию» на дорожку, а иногда и к падению бегуна;
3. любое изменение техники бега (на последних метрах дистанции) также приводит к снижению скорости, поэтому не следует специально готовиться к финишному броску, финишировать «прыжком», поскольку именно во время подготовки к перечисленным действиям и происходит уменьшение скорости бега;
4. выбор скорости бега при финишировании на средних, длинных и кроссовых дистанциях определяется возможностями бегуна, его тактическими замыслами и складывающейся соревновательной ситуацией (борьбой соперников на финишном отрезке дистанции).



Задания:

1. Наклоны вперед с отведением рук назад. На месте, в ходьбе, в медленном беге.
2. То же, но наклоны выполняют по сигналу учителя.
3. Наклоны вперед с одновременным поворотом плеча, в медленном беге.
4. Финиширование в медленном беге со средней скоростью, пробегая финишный створ или какой-либо другой ориентир.
5. Бег на отрезках 20, 30, 40 м, не снижая скорости при пересечении линии финиша. Снижение скорости и замедление бега начинать через 5—10 м после преодоления линии финиша. Учащиеся выполняют упражнение вначале по одному, затем парами, группами.
6. Финиширование в беге с низкого старта на отрезках 30, 40, 60 м.
7. Финиширование при пробегании отрезков 200, 300, 400 м, применяемых для развития выносливости. Финишное ускорение выполнять на последних 30—50 м.

Вывод: в результате сделанных упражнений студенты освоили навык правильного финиширования при беге.

Практическая работа №6 Совершенствование бега на средние дистанции (1 час)

Цель: отработка навыка бега на средние дистанции, отработать основные элементы техники беговых упражнений.

Ход занятия:

Бег на средние дистанции относится к упражнениям на выносливость. Для достижения высоких результатов на этих дистанциях важное значение имеет правильная техника бега, которая позволяет бегуну экономно расходовать силы для выполнения длительной интенсивной работы и поддерживать высокий темп бега.

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. Перед началом бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией таким образом, чтобы сильнейшая нога находилась у линии, а другая была отставлена на полшага назад и немного в сторону. Туловище в этом положении подается немного вперед, и вес тела находится на выставленной вперед ноге. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед, другая рука полусогнута и отведена назад. Согласно правилам не допускается опираться рукой о дорожку. Голова бегуна немного опущена, а взгляд направлен несколько вперед на дорожку. По команде «Марш!» или выстрелу стартера, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые беговые шаги выполняются в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, спортсмен переходит в свободный бег по дистанции. Основная задача старта и последующего ускорения на этих дистанциях - выход вперед для того, чтобы занять выгодную позицию у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах необходимо развить достаточно высокую скорость. Для современной техники бега на

средние дистанции характерен свободный размашистый шаг, длина которого достигает 160 - 220 см, частота - 3 - 4,5 шаг/с. Отличительной чертой хорошей техники бега является также умение расслаблять мышцы и давать им отдых в нерабочие моменты. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5°) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза. В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука движется с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции. При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.



Задания:

1. имитация движения рук на месте (одна нога впереди, другая сзади на носке, туловище слегка наклонено вперед)
2. семенящий бег с переходом на обычный
3. прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, акцентируя полное разгибание ноги
4. бег с захлестывающим движением голени назад, переходящий в обычный
5. повторные пробежки с сохранением свободы и правильности беговых действий

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык беговых упражнений

Практическая работа №7 **Совершенствование финиширования (1 час)**

Цель: отработать технику финиширования

Ход занятия:

Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%. 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. Она определяется максимально возможным выведением ОЦМТ вперед в момент финишного броска. 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. Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой. Финишный бросок ускоряет прикосновение бегуна к ленточке, если бегун всегда затрачивает на

дистанции одно и то же количество шагов и бросок на нее делает с одной и той же ноги, примерно с одинакового расстояния (за 100-120 см).

Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Применяется и другой способ, когда бегун, наклонясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием.

Задание

1. Финиширование в беге с низкого старта на отрезках 30, 40, 60 м.
2. Финиширование при пробегании отрезков 200, 300, 400 м, применяемых для развития выносливости. Финишное ускорение выполнять на последних 30—50 м.

Вывод: в результате сделанных упражнений студенты освоили навык правильного финиширования при беге.

Практическая работа №8 **Совершенствование эстафетного бега (1 час)**

Цель: отработать приемы эстафетного бега, развивать координацию, скоростно-силовые качества.

Ход занятия:

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. 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. 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

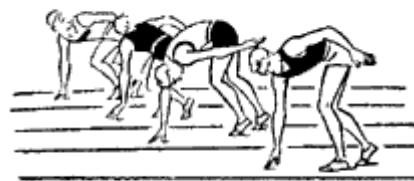


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, догоняющий его бегун мог. Расстояние между бегунами во длине отведенной назад руки и длине вытянутой вперед (рис. 49). Расстояние может туловища бегуна, Скорость бегуна на этапах быть максимальной, ее нельзя Показателем, эффективность техники, может

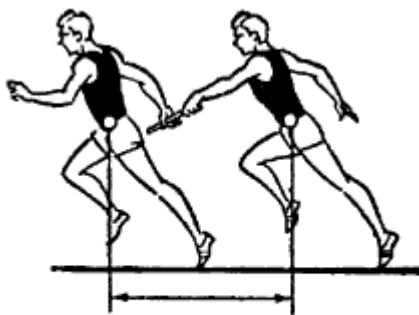


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

чтобы за 2—3 м до конца зоны передать ему эстафету. время передачи (1—1,3 м) равно бегуна, принимающего эстафету, руки бегуна, передающего ее увеличиваться за счет наклона передающего эстафету. спринтерской эстафеты должна снижать в зонах передачи. характеризующим 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.

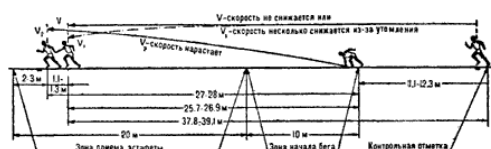


Рис. 50. Схема определения контрольной отметки для начала бега принимающего эстафету

Задания:

1. Эстафетный бег 2 x 50 м, используя одну из зон передач на 400-метровой дорожке
2. Эстафетный бег 4 x 200 м по кругу 400 м.
3. Эстафетный бег 4 x 400 м.
4. Эстафетный бег 4 x 100 м по кругу 400 м.

Вывод: в результате работы студенты отработали навык эстафетного бега

Практическая работа №9

Совершенствование прыжков в длину с разбега (1 час)

Цель работы: отработка техники выполнения прыжков в длину

Ход работы:

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше -- до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Начало разбега может быть различным. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода или с подбега, а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет большое значение, так как задает тон и ритм разбега. Необходимо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую -- сзади на носке. Некоторые бегуны выполняют в таком положении небольшое раскачивание вперед -- назад, перемещая тяжесть тела то на впереди стоящую ногу, то на сзади стоящую. Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой.

Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80° , постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 -- 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед--вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц эффективнее будет отталкивание.

Отталкивание

Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2-5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги -- около 70° , Нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинаящим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) впервые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносится вперед--вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук.

Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, т.е. сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу прыгуна. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже ничтожно малы.

Цель отталкивания -- перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75° , а оптимальный угол вылета -- в пределах 22° . Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ (общий центр масс) траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4-9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50-70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

Взлет, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению, приземление

Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда ОЦМ прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед,

руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами. Некоторые прыгуны применяют приземление с боковым уходом, т.е. после касания песка стопами прыгун в большей степени



Рис. 47. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задание

1. прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (2-4 беговых шага);
2. прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), с приземлением на маховую ногу с последующим выбеганием из ямы;
3. прыжки с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), доставая подвешенные предметы руками, головой, коленом маховой ноги (высота соответственно 2,5 м, 2,0 м, 1,3 м на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания);
4. прыжки в положении «шага» через вертикальное препятствие (высотой 50-90 см), установленное на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания, с приземлением на две ноги или одну маховую

Практическая работа № 10 Техника владения мячом(1 час)

Цель работы: отработать навык приема и передачи мяча

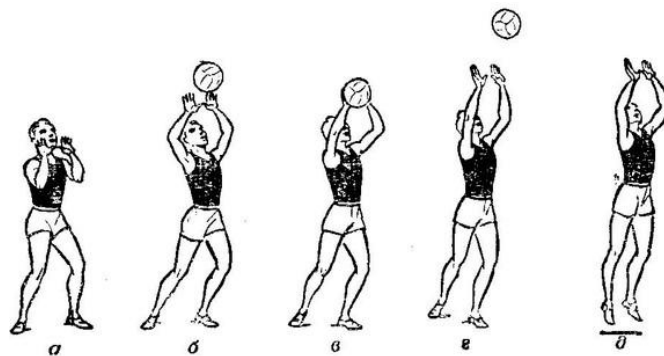
Оборудования: мячи, сетка

Ход работы:

Главная задача при приеме мяча не дать мячу коснуться площадки. В свою очередь главная задача при передаче, точно направить его нападающему игроку для завершения атаки. Исходя из этого прием мяча является защитным действием, а передача — атакующим.

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

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

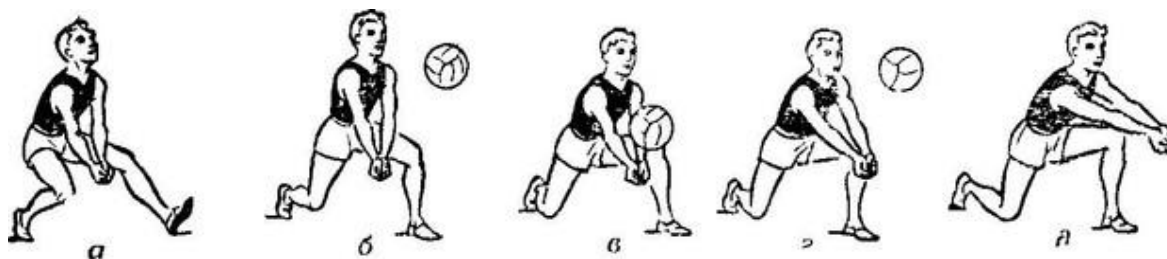
мяча

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.

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.

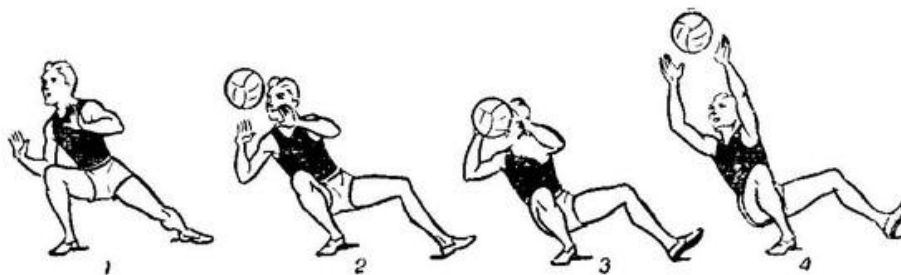


Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима 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.

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

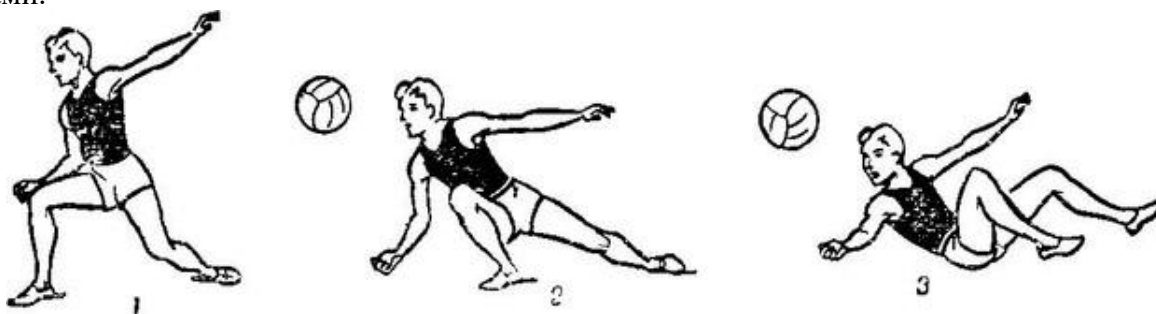


Прием мяча сверху с падением

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 перекают 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.

Задания:

1. Отработать прием мяча снизу
2. Отработать прием мяча сверху
3. Отработать прием мяча снизу с падением
4. Провести игру

Вывод: в результате работы студенты отработали навык приема и передачи мяча

Практическая работа №11-14

Тактические действия в защите (1 час)

Совершенствование тактических действий в защите (1 час)

Научить тактическим действиям в защите 3-1-2 (2 часа)

Цель работы: отработка навыка действия игроков в защите

Оборудование: мячи, сетка

Ход урока:

В волейболе техника защиты делится на две стратегические группы:

1. перемещения и стойки;
2. техника противодействия: блокирование и приемы мяча;

Рассмотрим подробнее каждую из них.

Перемещение в защите (бег, ходьба, прыжки, выпады) более стремительно, чем в нападении. Оно характеризуется быстрой сменой направления, резкими остановками, часто переходит в нападение или прыжок. Для защиты более эффективными будут низкие стойки: ноги расставлены в стороны, туловище игрока больше наклонено вперед, руки на уровне пояса и согнуты в локтях.

Блокирование – эффективный защитный прием преграждающий путь мячу около сетки. Этот прием начинается с перемещения, далее прыжок, вынос и постановка рук над сеткой, заканчивается приземлением.

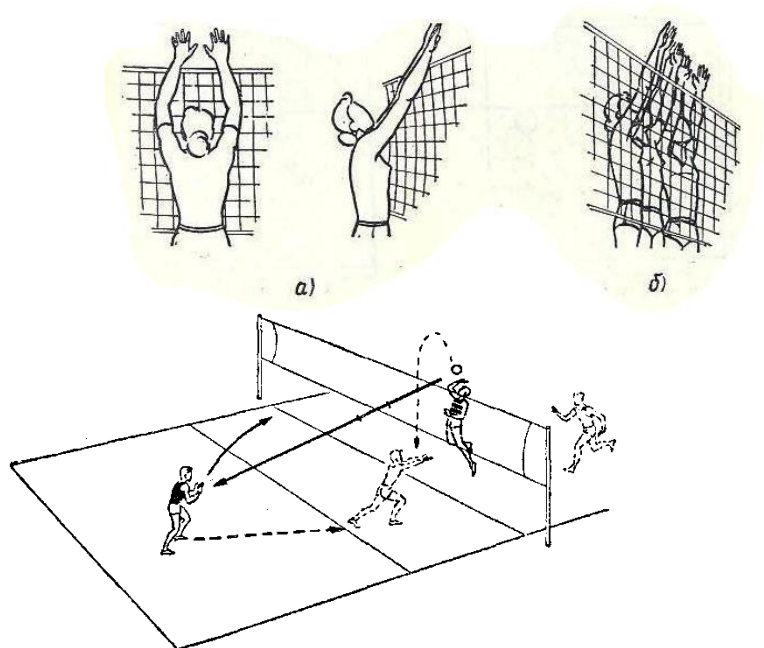
Пристального внимания заслуживает техника приема мяча. Самым популярным можно считать так называемый прием мяча «на манжет» — прием мяча двумя руками снизу. При этом туловище спортсмена слегка наклонено вперед или вертикально, опущенные вперед руки прямые, кисти вместе, локти сближены. Такой прием мяча рекомендуют против планирующих подач и сильных ударов. Для начинающих волейболистов полезно, чтобы лучше усвоить движение, после приема мяча выполнить некоторое сопровождение его руками.

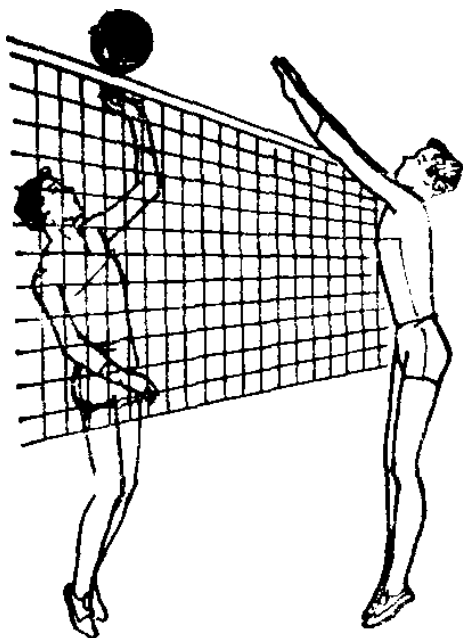
Для несильно летящих мячей можно применять прием мяча двумя руками сверху. Часто выполнение приема и последующая направленная передача мяча сопровождается падением на спину.

В случае, когда мяч летит далеко от волейболиста, применяют прием мяча снизу одной рукой. С напряженно сжатыми пальцами прямой рукой игрок преграждает путь мячу. При этом ударное движение выполняется кулаком или ладонью, плечом или предплечьем.

Для освоения приема мяча в падении снизу одной рукой, прежде всего, нужно отработать правильное приземление на полу или на гимнастических матах. Для амортизации силы падения, после приема мяча руки нужно вытянуть вперед и развести несколько шире плеч, опереться на пол и медленно согнуть в локтях.

Отдельно нужно подумать и о защитном обмундировании игроков. Его высокая цена полностью окупает себя в процессе качественной и безопасной игры





Задания:

1. Отработать приемы тактически действий в защите в парах
2. Отработать приемы тактических действий в защите на площадке
3. Провести игру

Вывод: в результате работы студенты отработали навык защитных действий при игре в волейбол.

Практическая работа №15-18
Совершенствование элементов техники игры в волейбол (1 час)
Научить тактики игры (1 час)
Совершенствование тактики игры (2 часа)

Цель: отработать приемы техники игры в волейбол

Оборудование: волейбольные мячи, сетка.

Ход работы

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи (рис. 1.).

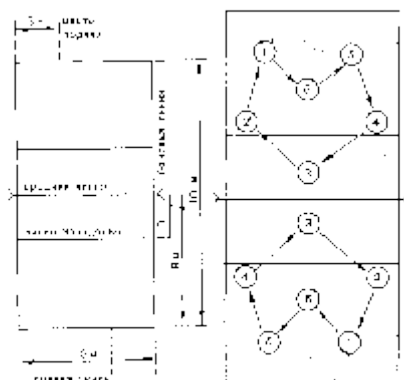


Рис.1. Рис.2

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблуков (разрешается играть босиком). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

- мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
- мяч упал за пределы площадки;
- подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи (рис. 2).

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обуславливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков. Если счет в партии достигнет 14: 14, то игра в ней продолжается до разницы в два очка (16: 14, 17: 15, 18: 16 и т. д.). Победа за той командой, которая выиграет две партии из трех или три из пяти.

Задания:

1. Отработать навык расстановки и передвижения по площадке
2. Отработать приемы передачи мяча в парах

Вывод: в результате работы студенты отработали навык передачи мяча

Практическая работа № 19-22**Совершенствование приемов нападения и защиты (1 час)****Тактическое взаимодействие в защите (1 час)****Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием специальной выносливости (1 час)****Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового противоборства (1 час)**

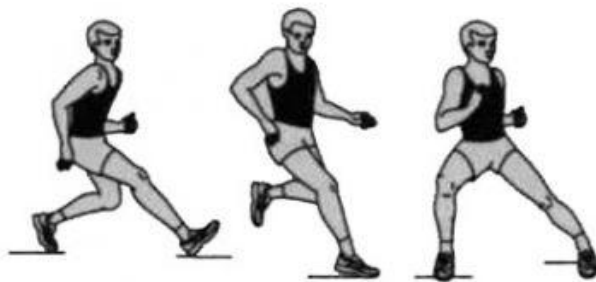
Цель: отработать навык приемов нападения и защиты в баскетболе

Ход работы:

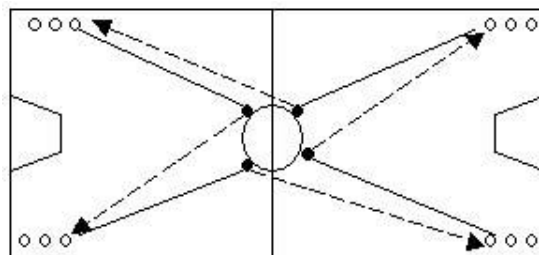
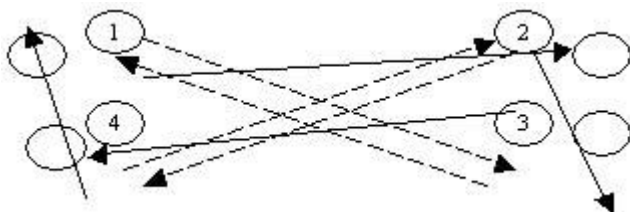
Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой *техники одной руки* — даже девушки преимущественно большинство игровых приемов выполняют одной рукой. Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности.

Стойка готовности (основная) и основные способы передвижений; остановка двумя шагами повороты на месте и в движении; держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом; ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте); остановка двумя - шагами с ловлей мяча, посланного партнером; ловля и передачи мяча в движении; дистанционные броски с места; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; ведение мяча; остановка двумя шагами после ведения мяча; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок); остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча); бросок в прыжке; разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча; разновидности броска в прыжке, финты (обманные движения) без мяча и с мячом; игровые действия (сочетания приемов). Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: *стойки и передвижений*. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является *двухшажный такт работы ног*. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.



Остановка двумя шагами



Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками.

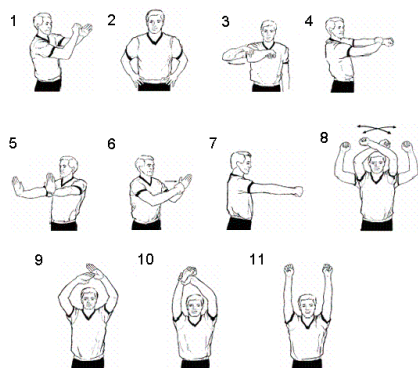
Методика обучения защитным действиям баскетболиста имеет специфические черты, обусловленные решением оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и. п. и максимально ускориться на небольших отрезках дистанции (1 — 5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку.

Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные — направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод. Первостепенное внимание следует уделять овладению техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.



Классификация техники защиты



Передвижения защитника

Задание:

1. Выполнить взаимодействия двух защитников и форварда в нападении
2. Выполнить передвижения в защитной стойке по сигналу
3. Провести игры

Вывод: в результате выполненных работ студенты отработали навык приёмов нападения и защиты.

Практическая работа № 23-25

Совершенствование бросков мяча (1 час)

Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции (1 час)

Совершенствовать разновидности бросков (1 час)

Цель: отработать навык бросков мяча в баскетболе

Ход работы:

Виды бросков в баскетболе.

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

Задействование рук при броске а) Бросок двумя руками
 1)сверху 2)от груди 3)снизу 4)сверху вниз 5)добивание б) Бросок одной рукой 1) сверху 2) от груди 3)снизу 4)сверху вниз 5)добивание

Взаимодействие со щитом а) Возможность отскока 1)бросок с вращением без отскока от щита 2)бросок с отскоком от щита б)Направление к щиту
 1)прямолинейный по отношению к щиту бросок 2)бросок под углом к щиту 3) параллельный бросок. Позиция и передвижение игрока а) характер движения игрока 1)бросок с места 2)бросок в движении 3)бросок в прыжке б)расстояние до кольца 1) дальний бросок - трех очковый 2) средний бросок 3) близкий бросок (из под щита, сверху)

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных.

Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правой цели является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции. Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска. После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.

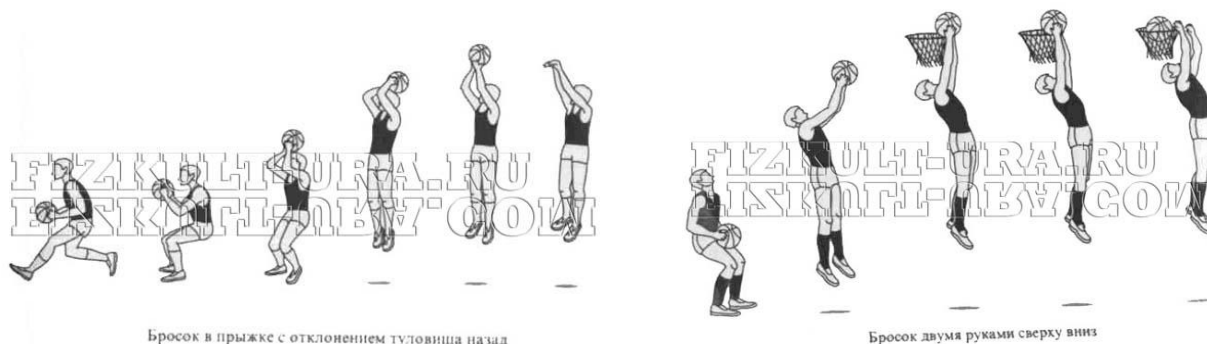


Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов. Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная
- завершающая

В подготовительной фазе игрок визуально определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонив назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.



Задания:

1. Отработать броски из статического положения,
2. Отработать броски из динамических положений.
3. Отработать свободные броски - штрафные.

Вывод: в результате выполненных операций студенты овладели техникой броска в баскетболе.

Практическая работа № 26,27

Совершенствование добивания мяча (1 час)

Совершенствовать добивание мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты (1 час)

Цель работы: отработать навык добивания мяча

Ход работы:

Добивание мяча — это бросок в кольцо, а не тычок наудачу. Этот способ надо так же тренировать, как и другие, над которыми работает игрок.

1. При добивании держите пальцы расставленными и расслабленными, а кисть руки зафиксируйте.
2. На мгновение задержите мячик на кончиках своих пальцев и потом направьте выталкиванием в корзину.
3. Учитесь добивать мяч как одной, так и обеими руками, но всегда помните, что добивание одной рукой позволит вам достигнуть наибольшей высоты.
4. Мяч следует добивать мягко. Это будет содействовать лучшему попаданию, если мячик задержится на кольце.
5. Учитесь досконально сочетать собственные действия в пространстве и времени. Во время групповых тренировок иногда умышленно совершайте промахи при бросках по корзине, чтобы потом добить мяч в кольцо.
6. Будьте активны при добивании мяча, тогда в большинстве случаев вам удастся совершить несколько попыток.

Задания:

1. Отработать приемы добивания мяча

Вывод: в результате выполненной работы студенты отработали навык добивания мяча

Практическая работа № 28

Накрывание и отбивание мяча (1 час)

Цель: отработать навык накрывания и отбивания мяча

Ход урока:

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть

накладывают на мяч сверху, и бросок выполнить не удастся. Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

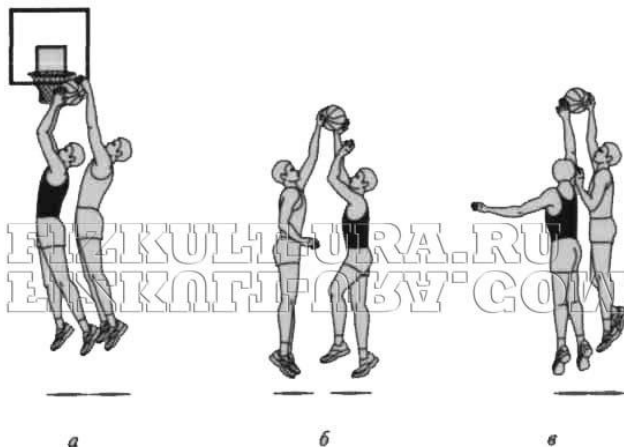


Рис. 34. Накрывание мяча при броске:

а — сзади; б — спереди; в — сбоку

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Задание:

1. Выполнить упражнения по накрыванию мяча в баскетболе

Вывод: в результате выполненных работ студенты отработали навык накрывания мяча в баскетбол

Практическая работа № 29 Штрафные броски в баскетболе

Цель: отработать навык штрафного броска

Ход работы:

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет зачитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Игрок, выполняющий штрафной бросок:

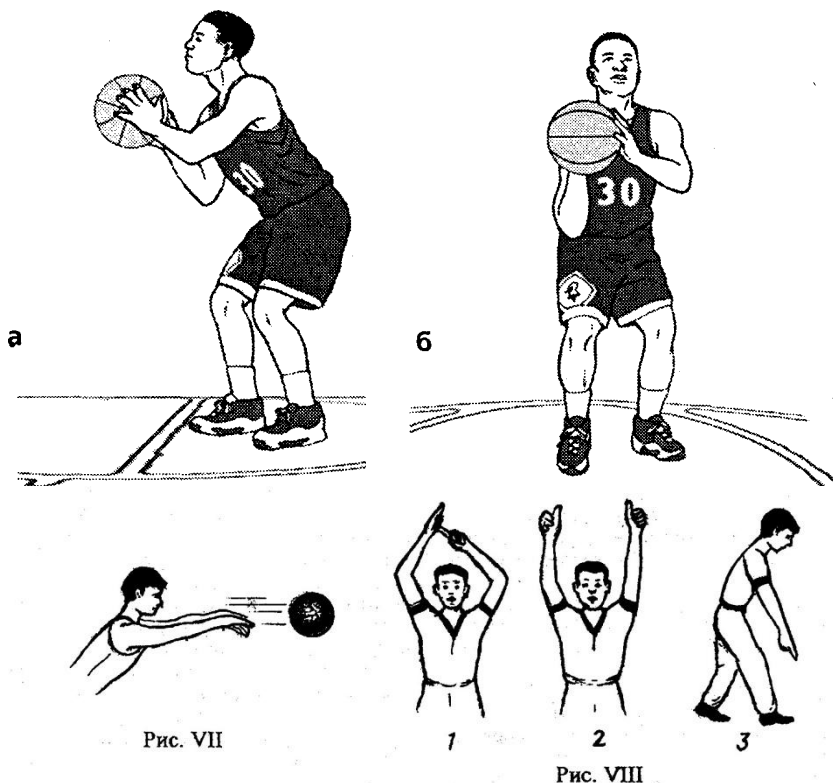
Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

Должен выпустить мяч в течение пяти (5) секунд с того момента, когда он передан Судьей в его распоряжение.

Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Не должен имитировать штрафной бросок.



Задание:

1. Выполнить штрафной бросок

Вывод: в результате работы студенты отработали навык штрафного броска

Практическая работа № 30 Техника безопасности на занятиях по ОФП (1 час)

Цель: создать условия для освоения и повторения студентами правил техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Ход урока:

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются студенты:

- не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студент должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- заниматься на исправных тренажерах;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Студент должен:

- быть внимательным при перемещениях по залу;
- перед работой на тренажерах выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;
- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;
- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Студент должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь (при отсутствии медицинского работника).
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Студент должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Задания:

1. Охарактеризовать основные требования к Тб при занятиях атлетической гимнастикой

Вывод: в результате работы студенты освоили основные требования ТБ на занятия атлетической гимнастикой.

Практическая работа № 31-33

Упражнения на спину (1 час)

Цель: отработать упражнения развивающие мышцы спины

Оборудования: перекладина, гантели, штанга, спортивный тренажер

Ход урока

Подтягивания на перекладине хватом снизу



Это движение развивает широчайшую мышцу и большую круглую мышцу спины. Его усилия распространяются также на бицепсы и плечевые мышцы.

Тяги верхнего блока перед собой



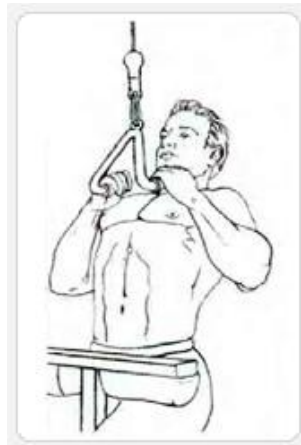
Это упражнение наращивает **ширину спины**, задействует трапецевидную мышцу, ромбовидные мышцы, бицепсы и плечевые мышцы.

Тяги верхнего блока за шею



Это упражнение превосходно развивает ширину спины, ее верхние и нижние пучки, а также большие круглые мышцы.

Тяги верхнего блока узким хватом



Это превосходное упражнение для полного развития **широчайшей мышцы спины** и большой круглой мышцы. При сведении лопаток задействуются ромбовидная и трапециевидная мышцы, а также задние части дельтовидной мышцы.

Тяги гантели одной рукой



Это упражнение преимущественно нагружает **широчайшие мышцы спины**, большую круглую мышцу, заднюю часть дельтовидных мышц, а также трапециевидную и ромбовидную мышцы в конечной фазе движения.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений для развития мышц спины

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения упражнений на развитие мышц спины

Практическая работа № 35-37

Круговая тренировка (3 час)

Цель: отработать круговую тренировку

Ход урока:

Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма использования физических упражнений должна применяться в соответствии с рядом методических правил. Некоторые из них разрабатываются на основе экспериментального изучения особенностей проявления закономерностей спортивной тренировки и физического воспитания при использовании круговой тренировки в учебном или тренировочном процессе.

Предполагает выполнение ряда правил:

Первое правило гласит: нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке у занимающихся.

Второе правило заключается в следующем: обеспечение наглядности во многом определяет успешность круговой тренировки.

Третье правило: строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки.

Четвертое правило: систематическое повышение тренировочной нагрузки.

Суть круговой тренировки заключается в том, что все упражнения выполняются один за другим по кругу, а не привычными сетами. Например, вы можете начать с приседаний, затем выполнить тягу к подбородку, потом подъемы на бицепс и французский жим, и так далее. Обычно в круговую тренировку включают силовые элементы, однако вы также можете выполнять другие анаэробные и аэробные упражнения, например, бег на месте.

Всего 4-7 упражнений, которые необходимо выполнить в 3 круга. Как правило, между упражнениями отдых либо небольшой, либо его вообще нет.

В чем польза круговой тренировки

Если вы не бодибилдер и не ставите своей целью увеличение мышечной массы, вам стоит обратить внимание на метод круговых тренировок. Благодаря этому типу тренировок ваше тело станет привлекательным гораздо быстрее! А вообще, причин заниматься круговым тренингом гораздо больше:

- ❖ Вы более рационально затрачиваете время, и быстрее уходите из зала. А это значит больше свободного времени!
- ❖ Похудение. Специальные круговые тренировки способствуют похудению
- ❖ Улучшение физического состояния и мышечной выносливости
- ❖ Работает всё тело. Вопреки распространенному мнению, в тренировке всего тела 2-4 раза в неделю нет ничего плохого
- ❖ Круговым тренингом можно заниматься где угодно, не только в зале, и даже без специального оборудования. Об этом свидетельствует масса воркаут - движений.

Задания:

1. Отработать круговую тренировку по заданию преподавателя

Вывод: в результате работы студенты освоили навык круговой тренировки.

Практическая работа № 38

Упражнения на трицепсы и мышцы шеи (1 час)

Цель работы: освоить навык отработки упражнений на трицепсы и мышцы шеи

Оборудование: штанга, гантели, скамья.

Ход урока:

Борцовский мостик

Это упражнение отлично качает все отделы шейных мышц. Выполнять это упражнение следует так. Лягте на пол спиной вниз, ноги расставьте на ширине плеч. Согните их в коленях и поднимитесь на затылок и носки. Касаться пола должны только носки обеих ног и макушка головы. Перекачивающимися движениями вперед-назад без помощи рук прокачайте шейные мышцы. Так вы в основном нагружаете задние шейные мышцы. Для накачивания передних

шейных мышц следует немного изменить стойку. Для этого теперь упритесь о пол полными стопами и лбом головы. Лицо смотрит вниз. Также выполняйте покачивающие движения вперед-назад для тренировки передних мышц шеи. Если оба упражнения выполнять в боковых движениях (покачивая в стороны), то также будут качаться и боковые мышцы шеи.

Экстензии для шеи с головной лямкой отягощения

Это упражнение также качает мышцы шеи. Наденьте головную лямку на голову и закрепите на её ремнях отягощение. Согните туловище в пояснице упершись руками о бедра чуть выше колен. Ноги в коленных суставах слегка согните для обеспечения пружинистости упражнения. Слегка наклоните голову вперед и медленно поднимайте голову назад и также медленно опускайте, но не до самого конца дабы не получить растяжения шейных связок. Опять же, это упражнение хорошо накачивает задние мышцы шеи.

Очень эффективное упражнения для проработки длинной и латеральной головки трицепса. Как вариант можно использовать разгибание рук из-за головы. Большие веса в этом упражнении не используются, при выполнении вы должны чувствовать себя комфортно. Выполнять 5 подходов по 8 повторений.

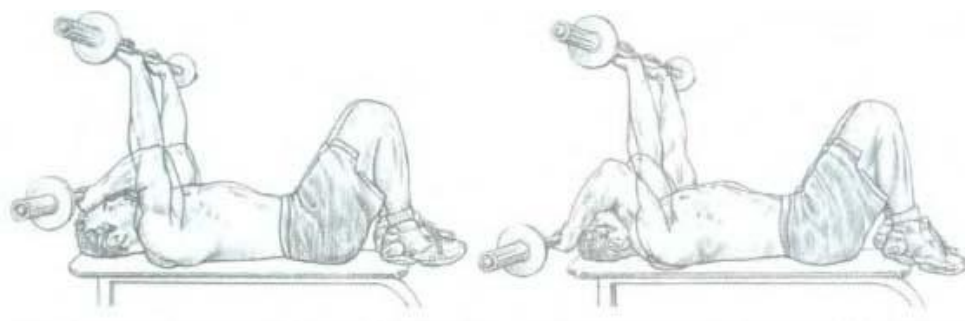


Разгибание рук со штангой

Одно из эффективнейших упражнений для проработки трицепса. В зависимости от того, куда опускается штанга, зависит и прокачка тех или иных мышц.

Если штангу опускать ко лбу, то более задействованы медиальные и латеральные головки трицепса. Если же штангу опускать за голову, то прорабатывается длинная головка трицепса.

В тренажерном зале вижу, как многие выполняют это упражнение с w-грифом. Если вы пробовали выполнять французский жим с прямым грифом и у вас возникают боли в запястьях, то не растривайтесь, это нормально, выполняйте это упражнение с w-грифом.



Разгибание рук с гантелями

Это упражнение очень похоже на предыдущее, только вместо штанги используется гантели или одна гантеля.

Упражнения хорошо тем, что оно способствует проработке всех трех головок трицепса.

Выполняется очень просто: лежа на скамье, руки вытянуты под углом 90 градусов к туловищу, если есть напарник, то попросите его, чтобы он подал вам гантели. Согнуть руки до того момента, пока не коснетесь гантелью лба, либо заведите гантели за голову. Выдыхая - разогните ваши руки до исходного положения.



Разгибание одной руки с гантелью стоя



В этом упражнении главным образом задействованы длинная и латеральная головка трицепса. Выполнение: стоя или сидя на скамье, возьмите в одну руку гантель. Разогните руку над головой. Вдохнув, опустите ее за голову, выдыхая верните в исходное положение. Также это упражнение можно выполнять со штангой, но уже двумя руками.

Отжимания трицепсами спиной к скамье

Хорошая альтернатива брусьям. В этом упражнении задействованы не только трицепсы, но и грудные мышцы с дельтовидными. Чтобы увеличить нагрузку, положите блин на бедра.



Жим узким хватом

Очень хорошее упражнение для проработки трицепсов. Его еще называют трицепсовым жимом.

Выполнение: взять штангу, хват узкий или супер узкий. Опустите ее до уровня груди и при выдохе выжмите вверх.

Чем сильнее разведены локти, тем более эффективно прокачивается трицепс.



Я привел всего несколько упражнений из множества. Но считаю, что это самые эффективные упражнения для трицепса, благодаря которым вы сможете сделать ваш трицепс большим и сильным.

Задания:

1. Выполнить упражнения на трицепсы и шею

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения упражнений на трицепсы и шею

Практическая работа № 39 **Отжимание в упоре лежа (1 час)**

Цель: отработать навык отжимания в упоре лежа

Оборудование: гимнастический мат

Ход урока:

Прежде чем начать отжиматься, необходимо определиться с целью — зачем это делать? Для того, чтобы тело было красивым и подтянутым? Верно. Для улучшения силовых показателей? Тоже правильно. Отжимания — одно из комплексных упражнений, которое позволяет развивать не определенную группу мышц, а целый комплекс.

При данном упражнении идет нагрузка на мышцы груди, спины, плеч, предплечий, трицепсов, мышц-сгибателей и т.д. Кроме улучшения силовых показателей и внешнего вида, после тренировок всегда присутствует приятное чувство усталости, после которой непременно появляется ощущение свежести и энергичности. Польза от данного упражнения очевидна и заниматься с легкостью можно и дома.

К хорошим результатам за относительно короткий промежуток времени могут привести только те тренировки, в которых присутствует правильная техника выполнения упражнений. Иначе никаких результатов, кроме как усталости и перенапряжения определенных мышц, не будет. Как научиться правильно выполнять отжимания?

Схема и техника выполнения отжиманий от пола

Итак, начнем. Отжимание в упоре лежа. Это упражнение является одним из самых распространенных во всех видах тренировок. На данный момент известно два способа отжимания. Первый способ направлен на увеличение статической силы. Для такого упражнения необходимо принять упор лежа и делать отжимания с частотой 20 раз в минуту.

Второй способ предназначен для развития динамической силы. Для этих упражнений необходимо принять все то же исходное положение — упор лежа, только с прогибом в позвоночнике. При этом, во время сгибания рук необходимо опускать таз до пола. У такого упражнения более высокий темп — 60-80 повторений в минуту. Таким образом можно значительно укрепить свое тело, особенно руки и грудь.

**Задание:**

1. Отработать упражнения упор лежа

Вывод: в результате работы студенты отработали навык отжимания в упоре лежа

