

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Уварова Лиана Федоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.06.2024 17:35:09
Уникальный программный ключ:
b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322645a

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский Гуманитарный Институт»
(ЧОУ ВО «БГИ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЧОУ ВО «БГИ»
_____ Л.Ф. Уварова
«_____» _____ 20__ г.

**Методические рекомендации
по выполнению практических работ по учебной дисциплине
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
40.02.04 Юриспруденция
Квалификация специалиста среднего звена: «Юрист»**

Санкт – Петербург
2024 г.

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция и рабочей программы.

Составитель: ст.преп. Божко Е.В.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
15.04.2024 протокол № 6.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
15.04.2024 протокол № 5.

© Балтийский Гуманитарный Институт, 2024

Введение

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура, которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего звена.

Практическое занятие – одна из форм учебной деятельности обучающихся, которая имеет большое значение при подготовке специалистов.

В процессе практического занятия обучающиеся выполняют одно или несколько практических заданий под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Цель практических занятий – отработка умений и навыков по разделам изучаемой дисциплины, развитие самостоятельности учащихся. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные знания, позволяют освоить основные двигательные умения и навыки. В пособие представлены примеры практического применения упражнений для овладения техникой упражнений и развития физических качеств, повышения уровня функциональных и двигательных способностей. Практическое занятие предполагает выполнение заданий под руководством преподавателей.

Практические занятия сгруппированы по темам, которые углубляются в течение всех семестров обучения, что позволяет студентам не только ознакомиться с технологией выполнения физических упражнений, но и поработать над собственными ошибками, а так же формируемыми в процессе практических занятий умения позволяют использовать данную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формируемые личностные результаты:

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	ЛР 16
Выполняющий профессиональные навыки в сфере права социального обеспечения	ЛР 17
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью	ЛР 20

Практические занятия проводятся в спортивном, тренажерном залах.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе и являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1 (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ)

ФК как часть культуры в развитии человека. ГТО - программная основа системы физического воспитания. Характеристика нормативных требований для студентов СПО

Цель: Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях ФК.

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19, 39-44, 55-57, ПР-2;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Организация группы для начала проведения занятия
2. Показ презентации на тему «ФК как часть культуры в развитии человека»
3. Устный рассказ преподавателем характеристик нормативных требований ГТО
4. Беседа со студентами. Ответы на вопросы (устно и письменно)
5. Подведение итогов занятия
6. Выставление оценок

Критерии оценки:

Оценка «ОТЛИЧНО»: Студент способен вести беседу, давая как фактическую информацию, так и свои комментарии по данной проблеме. Владеет техникой ведения беседы (может начать и закончить разговор, расспросить, дать информацию, сделать выводы и проч.). Если студент допускает ошибку, может сам ее немедленно исправить. 75% высказываний сделаны без ошибок. Использует правильное интонационное оформление вопросов и ответов, просьб. Использует широкий диапазон лексики.

Оценка «ХОРОШО»: Студент ответил на несколько вопросов или дал некоторую информацию на очень простые темы. Он часто переспрашивает и

просит перефразировать вопросы. Использует в ответе заученные куски тем. Не умеет адекватно реагировать на инициативные реплики собеседника. Имеется большое количество грамматических ошибок (в т.ч. синтаксических). Ошибки встречаются почти в каждом высказывании. Ответы студента ошибки студента сильно осложняют понимание его высказываний.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»: Студент показывает общее понимание вопросов, однако ему необходимы объяснения и пояснения некоторых вопросов; его ответы просты и нерешительны. Иногда отсутствует логика в высказываниях. Студент легко сбивается на ответах в дополнительных вопросах. Допущенные речевые ошибки затрудняют беседу.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»: Студент ответил на несколько вопросов или дал некоторую информацию на очень простые темы, на большее количество вопросов студент ответы не дал. Он часто переспрашивает. Не умеет адекватно реагировать на инициативные реплики собеседника. Имеется большое количество грамматических ошибок (в т.ч. синтаксических). Ошибки встречаются почти в каждом высказывании. Произносительные ошибки студента сильно осложняют понимание его высказываний. Простые слова и фразы произносятся в неузнаваемом виде.

ЗАНЯТИЕ 2 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

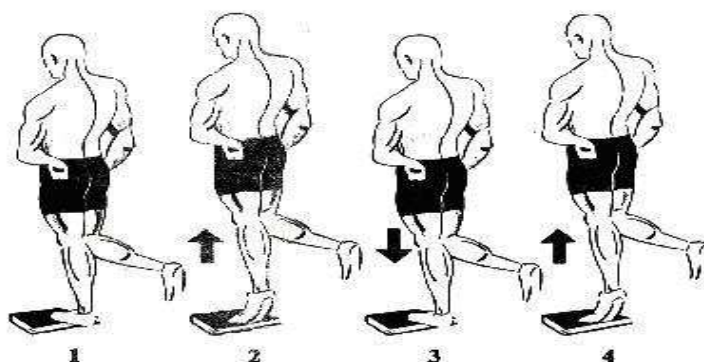
Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Измерение ЧСС
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
7. Разминочный бег
8. Общеразвивающие упражнения
9. Специальные беговые упражнения
10. Выполнение различных видов прыжков
Комплекс упражнений для восстановления дыхания
11. Измерение ЧСС
12. Построение. Подведение итогов занятия

Виды различных прыжков. Подготовительные и подводящие упражнения.

«Подъемы на носках»

Выполнение: Встать на степ, чтобы пятки не соприкасались с полом. Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд. Отдых между подходами: 25–30 секунд. 2 серии.

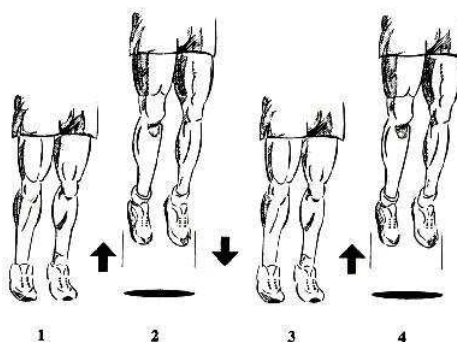


«Прыжки на прямых ногах»

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Выполнить прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

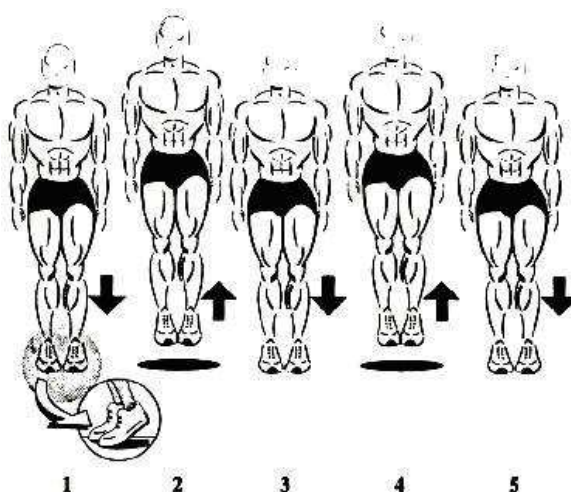
Отдых между подходами: 1 минута. 2 серии.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на опоре, должно равняться долям секунды.



«Выпрыгивания»

Выполнение: Стоя в полу приседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.



«Прыжки в полном приседе»

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его взрывной силы, развивать выносливость и скорость на коротких дистанциях.

Описание упражнения:

- Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно)
- Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу
- Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер
- После приземления оттолкнитесь опять
- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх)

Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мышц, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода обязательно надо выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра и укрепит их.

«Степапы»

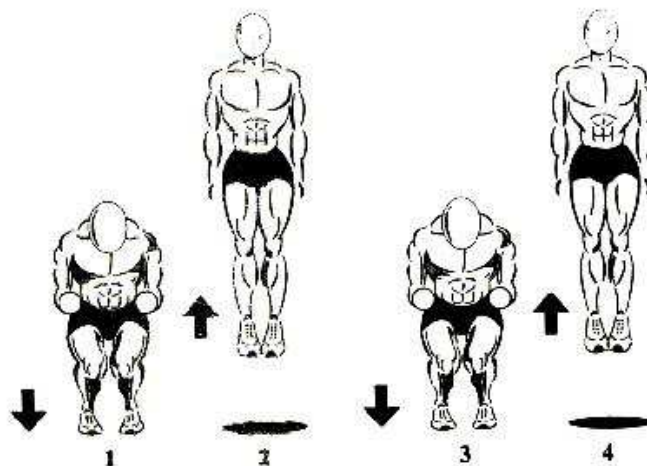
Техника выполнения: Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

«Прыжки в высоту»

Техника выполнения: исходное положение - ноги широкой стойкой. Прыгнуть строго вверх насколько можно. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на опоре, должно равняться долям секунды.

Подходы	Подъемы на носках	Прыжки на прямых ногах	Выпрыгивания	Прыжки в полном приседе	Степаты	Прыжки в высоту
1	10	10	10	5	10	5
2	15	15	15	10	15	10
3	20	20	20	15	20	15
4	25	25	25	20	25	20



Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии

Оценка «2» - ставится, если студент не смог выполнить ни одной серии упражнений

ЗАНЯТИЕ 3 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Цель:

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Измерение ЧСС
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
7. Разминочный бег
8. Общеразвивающие упражнения
9. Специальные беговые упражнения
10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения
Комплекс упражнений для восстановления дыхания
11. Измерение ЧСС
12. Построение. Подведение итогов занятия

Организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательном учреждении является эффективным способом поддержания работоспособности учащихся на стабильном уровне. Известно, что стадия утомления характеризуется сначала процессом возбуждения центральной нервной системы, что приводит к снижению внимания, излишнему двигательному беспокойству, изменению в поведении.

В тоже время вынужденная статическая поза и ограничение амплитуды движений во время занятий приводит организм учащихся к мышечному утомлению, изменению частоты и глубины дыхания, нарушению правильного положения тела за партой. При непрерывном умственном напряжении такая реакция организма сменяется процессом торможения, который выражается в пассивности и безразличии к учебному процессу, ослаблении памяти, сонливости, зевоте. Такое поведение (по данным исследователей) физиологически оправданно, так как препятствует чрезмерному напряжению мышц и является способом обеспечения саморегуляции организма. Физкультурные минутки и физкультурные паузы – кратковременные серии физических упражнений, используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности в течение учебного дня.

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления,
- при снижении активности на уроке,
- при снижении внимания,
- при психоэмоциональном напряжении.

Целесообразно варьировать различные формы проведения физкультминуток в виде комплексов упражнений общеразвивающего характера. Упражнения могут выполняться в самых разных вариантах: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или шеренгах, если позволяет помещение.

Различают укороченные и полные физкультминутки:

Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

Полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений

(например: потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями; растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднимание на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе.

Содержание физкультурных минуток и физкультурных пауз зависит от особенностей учебной деятельности, функционального состояния организма обучающихся, их возрастной категории, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. В комплексы включают простые и доступные упражнения профилактической направленности на различные группы мышц, не требующие большой амплитуды и сложной координации движений. Траектории движений в упражнениях физкультминуток отличаются по своей структуре от положений туловища и движений (ног, рук, головы), и способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки во время учебной работы. Физические упражнения группируются в комплексы с учетом воздействия на функциональные системы организма.

Классификация упражнений для физкультминуток:

- упражнения для улучшения мозгового кровообращения
- упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти
- упражнения для снятия зрительного утомления
- упражнения по формированию рационального дыхания
- упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- упражнения для мобилизации внимания
- упражнения, выполняемые сидя за партой (столом)
- упражнения общеразвивающей направленности

Рекомендации по освоению методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения:

- при подборе упражнений учитываются функциональное состояние организма обучающихся, их возраст и двигательный опыт, особенности учебной деятельности (вид занятия и его содержание),
- предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера, снимающим общее и локальное статическое напряжение с основных мышечных группы, с включением в работу мышц лица;
- упражнения должны быть простыми и доступными по выполнению, интересными по содержанию, эффективными по направленности.
- обновление комплекса проводится с периодичностью не реже одного раза в две недели; замена отдельных упражнений осуществляется постепенно с учетом особенностей учебной деятельности, степенью освоения движениями и возрастными интересами;
- разнообразие комплексов достигается за счет варьирования различных форм и способов проведения, исходных положений, наличия свободного пространства и т.п.;
- физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления (выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемых результатов); выбор времени проведения определяется самим преподавателем;
- при незначительном утомлении учащихся в комплекс следует включать преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, а при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;
- упражнения повышенной интенсивности (прыжки, подскоки, глубокие выпады, приседания) выполнять нецелесообразно, так как это приводит к дополнительному утомлению учащихся и нарушению гигиенических условий;
- продолжительность физкультминуток составляет 1-2 минуты, количество – 3-6 упражнений, дозировка – 2-4 раза; в зависимости от

задач можно использовать укороченную физкультминутку. Продолжительность физкультурных пауз 4-5 минут, количество - 6-8 упражнений.

Критерии оценки:

- Оценка "5" - упражнения выполнены автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Оценивается эффективная техника выполнения упражнения;
- Оценка "4" - упражнения выполнены с незначительными ошибками. При выполнении допущены мелкие нарушения амплитуды тела и техники выполнения упражнений;
- Оценка "3" - упражнения выполнены очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнений допущены лишние действия. Грубо нарушены амплитуда и техника выполнения;
- Оценка "2" - упражнения выполнены с грубыми ошибками.

ЗАНЯТИЕ 4 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование, челночный бег

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике выполнения челночного бега
11. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

1. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий;
2. Контроль за правильностью выполнения упражнений;
3. Контроль за функциональным состоянием организма;
4. Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
5. Подведение итогов занятия.

Методика выполнения челночного бега

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Особенность челночного бега - ускорение и торможение, которые сменяют друг друга несколько раз.

Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш.

Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную

ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки.

Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Важно! Неправильно выполненный разворот существенно ухудшает результаты забега.

Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

**Схематичное изображение техники выполнения челночного бега:
показан разворот и процесс разбега**



Критерии оценки:

Тест оценивается в секундах, чем быстрее студент бежит, тем выше оценка.

Челночный бег (с)

Юноши				Девушки			
5	4	3	2	5	4	3	2
14.5	15.5	16.5	17.0	15.5	16.5	17.5	18.5

ЗАНЯТИЕ 5 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Цель:

1. Изучить основные методы самоконтроля, их показатели и критерии оценки

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения. ОФП.
10. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
11. Измерение ЧСС.

12. Построение. Подведение итогов занятия.

Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Любой человек, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, что поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям и др.

При регулярных занятиях физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объем мышц, усиливаются обменные процессы, совершенствуется сердечнососудистая система. Тем самым, улучшается физическая подготовленность занимающихся, нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

В основе достижения профессиональными спортсменами спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. К **субъективным показателям** можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. К **объективным показателям самоконтроля** относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением,

дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Выполнение 2 х специальных комплексов упражнений:

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

- 1 . Принять правильную осанку, стоя у стены. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены;
2. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку;
3. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в исходное положение;
4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и.п.;
5. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги, составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
2. Исходное положение – то же. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение по команде учителя.
3. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
4. Исходное положение – то же. Руки в стороны, назад, в стороны, вверх.
5. Исходное положение – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. сжимать и разжимать кисти рук.
6. Исходное положение – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. выполнять прямыми руками круговые вращения.

7. Упражнения 1-6 выполнять с усложнением – задержкой каждого движения до 3-4 счетов.
8. Исходное положение – то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.
9. Исходное положение – то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 3-5 счетов.
10. Исходное положение – то же. 1 – поднять правую ногу, 2 – присоединить левую, 3-6 – держать, 7 – опустить правую ногу, 8 – опустить левую ногу.
11. Исходное положение – то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в исходное положение.
12. Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

Сообщается, что пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Студенты находят места определения пульса и подсчитывают его. Показатели записываются.

Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности организма. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателям ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон физических нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. При проведении пульсометрии на уроке ФК частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд до начала занятия и в конце.

Критерии оценок:

Оценка 5 – «отлично»- отсутствие ошибок и недочетов в воспроизведении определений и характеристик понятий по теме: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»;

Оценка 4 – «хорошо» - есть 1-2 недочета или 1-2 негрубые ошибки в воспроизведении определений и характеристик понятий по теме: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»;

Оценка 3 – «удовлетворительно» - есть грубые 1-2 ошибки в определениях и характеристиках понятий по теме: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»;

Оценка 2 – «неудовлетворительно» - присутствуют от грубых 2-х ошибок в определениях и характеристиках понятий по теме: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности».

ЗАНЯТИЕ 6 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Совершенствование техники спринтерского бега. Контроль уровня физической подготовленности студентов

Цель: Обучать, закреплять, совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, технику прыжков, технику метания легкого и набивного мяча

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.

9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.

10. Построение. Подведение итогов занятия.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места состоит из следующих этапов:

- Толчок;
- Свободное движение;
- Приземление;

Именно по этим трем основным этапам можно научиться правильно и далеко прыгать с места в длину. Первый этап – мощный толчок. В основном на данном уровне происходит формирование всего потенциала прыжка. Вот почему особенно важно наличие сильных, мощных, натренированных ног. Однако и верхняя часть туловища тоже важна. Да и вообще, человеческое тело представлено слаженным механизмом. При совершении синхронных движений руками, можно помочь себе в отталкивании и задании правильной траектории полета во время прыжка.

Во время свободного движения следует правильно сгруппироваться – поднять ноги к туловищу и постараться опустить их максимально позже. При этом руки направляются назад, чтобы они не мешали при приземлении и не усиливали сопротивление воздуха.



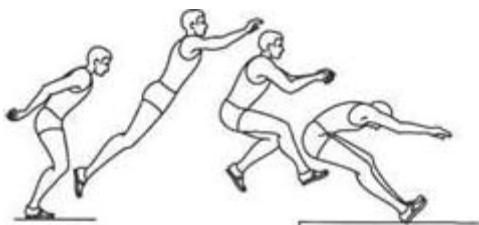
При приземлении вперед вытягиваются ноги и колени, что помогает увеличить пролетаемое расстояние. Не нужно полностью выпрямлять или напрягать колени. Так можно получить серьезную травму при прыжке. Приземление нужно выполнять на полусогнутые в коленях ноги. Центром

тяжести станут пятки. Если приземление выполнено правильно, нужно четко координировать движения, чтобы своим падением не испортить полученный результат прыжка.

Что нужно знать о прыжке в длину с места?

К наиболее важным этапам правильного выполнения прыжка можно отнести силу тяжести и реакцию опоры. Толчок следует выполнять примерно под углом в 45 гр., именно таким расположением гарантируется проведение относительно длинного прыжка. Кроме того, необходимо уделить внимание опоре при прыжке – сначала она должна быть максимальной, а в завершающем этапе – близкой к минимуму. На дальность прыжка могут оказать влияние несколько факторов:

- в начале прыжка нужно быть в приседе, а в завершающей стадии – максимально выпрямленном положении;
- толчок старайтесь выполнять максимально мощной, а стопы при прыжке должны буквально «обгонять тело».



Важно также правильно дышать! Перед прыжком нужно сделать оптимальный глубокий выдох, а после приземления – вдох.

Критерии оценки:

Сдача контрольного норматива

Выполнить прыжок в длину с места на оценку (2 попытки, лучшая засчитывается)

Прыжки в длину с места (СМ)

Юноши					Девушки				
5	4	3	3-	2	5	4	3	3-	2
220	210	200	190	180	170	160	150	140	120

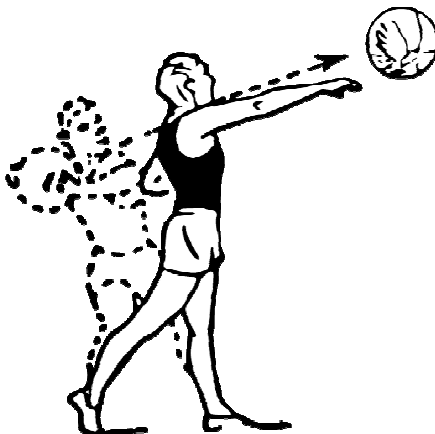
Порядок сдачи норматива

Прежде чем сдать норматив, студенту необходимо встать в таком положении: ноги расставить на ширине плеч, ступни в параллельном положении, а носки – перед специальной доской. Прыгать нужно одновременным отрывом обеих ног от поверхности, можно и со взмахом рук. Приземлившись, спортсмен выпрямляется, делает 2 шага вперед, и только после этого выходит с место своего прыжка. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной линии от точки отталкивания до самой ближней точки касания к поверхности тела спортсмена.

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

- 1.Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий;
- 2.Контроль за правильностью выполнения упражнений;
- 3.Контроль за функциональным состоянием организма;
- 4.Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
- 5.Подведение итогов занятия.

Техника выполнения толкания лёгкого мяча



В случае передачи мяча вперед себя упражнение мало отличается от броска из-за спины. Правда здесь мяч подается вперед резким выбросом рук от груди вперед и немного вверх. В основном тут задействуют различные группы мышц рук.

Когда же осуществляется попарная передача мяча друг другу, действует немного другой алгоритм:

- студента становятся друг напротив друга лицом один к другому;
- метание мяча осуществляется не в полную силу с тем, чтобы у другой стороны была возможность среагировать на приближающийся предмет и своевременно его схватить;
- упражнение можно выполнять сразу с несколькими студентами (здесь все зависит от количества мячей).

Дополнительно не стоит забывать и о некоторых нормах личной безопасности. В этом случае площадка для метания должна быть освобождена для посторонних. Дальность свободного пространства напрямую зависит от выполняемого упражнения и тяжести мяча для метания. Обычно достаточно от 5 до 20 метров.

Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «слабо», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены отдельно для юношей и девушек.

Метание малого мяча (м)

Юноши					Девушки				
5	4	3	3-	2	5	4	3	3-	2
12	11	10	9	8	9	8	7	6	5

ЗАНЯТИЕ 7 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Цель: Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях ФК с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
- 8.Общеразвивающие упражнения:

- комплекс упражнений на мышцы шеи.
 - комплекс упражнений на плечевой пояс;
 - комплекс упражнений на тазобедренный сустав;
 - комплекс упражнений на коленный сустав;
 - комплекс упражнений на голеностопный сустав;
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.

Основная часть:

Выполнение 2 х специальных комплексов упражнений:

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

- 1 . Принять правильную осанку, стоя у стены. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены;
2. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку;
3. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в исходное положение;
4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и.п.;
5. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги, составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
2. Исходное положение – то же. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение по команде учителя.
3. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
4. Исходное положение – то же. Руки в стороны, назад, в стороны, вверх.

5. Исходное положение – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. сжимать и разжимать кисти рук.
6. Исходное положение – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. выполнять прямыми руками круговые вращения.
7. Упражнения 1-6 выполнять с усложнением – задержкой каждого движения до 3-4 счетов.
8. Исходное положение – то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.
9. Исходное положение – то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 3-5 счетов.
10. Исходное положение – то же. 1 – поднять правую ногу, 2 – присоединить левую, 3-6 – держать, 7 – опустить правую ногу, 8 – опустить левую ногу.
11. Исходное положение – то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в исходное положение.

Критерии оценки:

Оценка "5" - упражнения выполнены автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом. Оценивается эффективная техника выполнения упражнения;

Оценка "4" - упражнения выполнены с незначительными ошибками. При выполнении допущены мелкие нарушения амплитуды тела и техники выполнения упражнений;

Оценка "3" - упражнения выполнены очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнений допущены лишние действия. Грубо нарушены амплитуда и техника выполнения.

Оценка «2» - комплекс упражнений не выполнен.

ЗАНЯТИЕ 8 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики

Цель:

1. Развивать быстроту в процессе занятий легкой атлетикой;
2. Повышать уровень скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
3. Воспитывать дисциплинированность, ответственность, исполнительность при выполнении заданий.

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Эстафеты:**1.Эстафета «Поймай мяч»**

Участники каждой команды проходят первый отрезок, ведя баскетбольный мяч правой рукой до ограничителя, меняют мяч на теннисный и бегут обратно, передавая другой мяч следующему участнику.

2.Эстафета «Беги»

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно

подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

3.Эстафета «Удержи мяч»

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед, зажав между ногами выше коленей баскетбольный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

4.Эстафета «Передай мяч»

Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

5.Эстафета «Не урони»

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом (теннисным) не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.

6.Эстафета «Кто быстрее»

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока

своей колонны, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7. Эстафете «Меткие стрелки»

На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

8. Эстафета «Баскетбол»

Отбивая мяч от пола, добежать до баскетбольной корзины, бросить мяч в сторону корзины, вернуться в свою команду, отбивая мяч.

Критерии оценки:

Оценка «5» - ставится победителям, тем, кто набрал большее количество очков в эстафетах;

Оценка «4» - ставится студентам, занявшим второе место по итогам эстафет;

Оценка «3» - ставится всем участникам, кто принимал участие в эстафетах, но не попал в число призеров;

ЗАНЯТИЕ 9 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств

Цель:

1. Развивать быстроту в процессе занятий легкой атлетикой;
2. Повышать уровень скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
3. Воспитывать дисциплинированность, ответственность, исполнительность при выполнении заданий.

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:**Упражнение № 1 «Напрыгивания на степ»****Техника выполнения:**

1. Подготовка к прыжку.
2. Непосредственное запрыгивание на возвышенность.
3. Спрыгивание с платформы.



Упражнение № 2

Поочередная работа ног, темп выполнения – медленный, следить за дыханием.

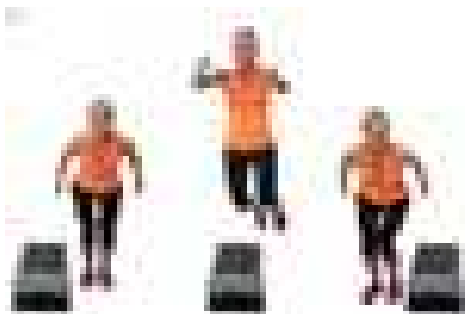


Упражнение № 3 «Прыжки»



Исходное положение – стоя на ступе, спрыгивания – запрыгивания, ноги вместе – ноги врозь. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение № 4 «Прыжки через ступ»



Исходное положение – стоя боком к ступе, выполнять прыжки с двух ног через ступ. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение № 5 «Прыжки на степ со сменой ног»



Упражнение выполняется в медленном темпе, следить за дыханием.

Критерии оценок:

№ Упр.	1	2	3	4	5
Юноши	20	20	20	20	20
Девушки	15	15	15	15	15

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз;

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «3-» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 10 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками

Цель:

Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

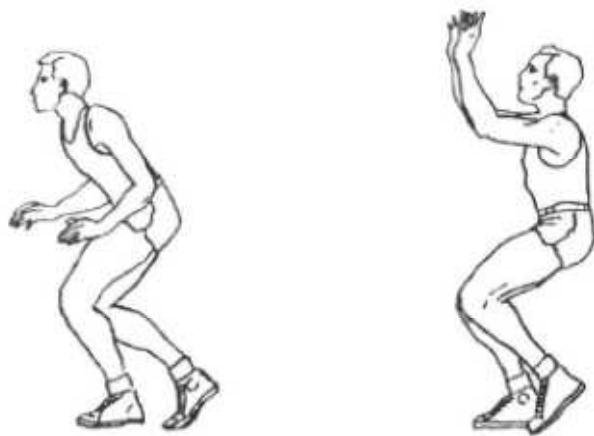
Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
6. Разминочный бег
7. Общеразвивающие упражнения
8. Специальные беговые упражнения
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
10. Построение. Подведение итогов занятия

Основная часть.

Игровой стойкой в волейболе называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

В зависимости от предстоящих игровых действий принимается специфическая стойка, рациональная именно для определенного вида действия.



Игровая стойка

Исходное положение



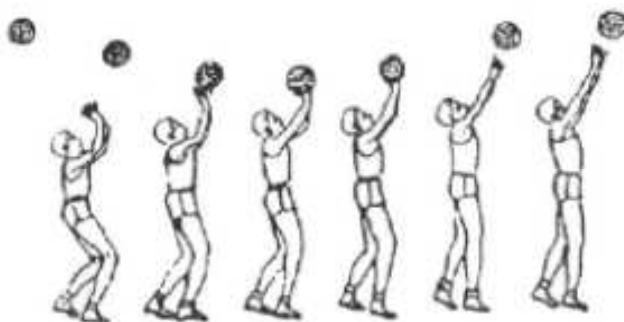
Положение рук при приеме мяча

Верхняя передача над собой

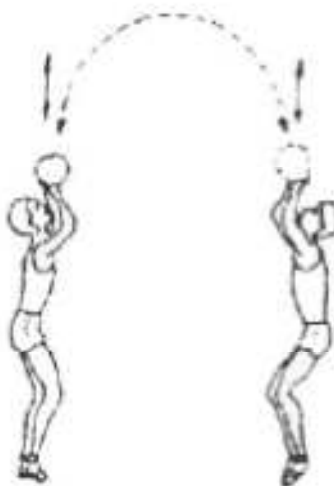
Техника выполнения:

Особенность исходного положения при передаче над собой состоит в том, что игрок встречает мяч не перед собой, а над собой, и поэтому кисти рук располагаются параллельно полу. После принятия исходного положения выполняется основная фаза, которая характеризуется встречным движением рук навстречу мячу, последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение должно выполняться по возможности слитно. Амортизация и вылет мяча начинается с момента соприкосновения мяча с пальцами рук до полной потери скорости полета мяча. При этом за счет непрерывающегося разгибания ног происходит небольшое поднятие общего центра тяжести волейболиста, одновременно с этим руки, разгибаясь в локтевых суставах,

постепенно увеличивают скорость своего движения. В результате усилий, прилагаемых к опоре, пятки несколько отрываются от пола, вес тела переносится на носки обеих ног. Кисти и пальцы рук, взаимодействуя с мячом, упруго выпрямляются, происходит незначительное пригибание в грудной и поясничной частях тела. Сопровождая движение мяча ноги, туловище и руки волейболиста выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление.



Верхняя передача вперед из исходного положения



Верхняя передача над собой, передача партнеру

Выполнение задания на расстоянии двух метров друг от друга приучает занимающихся посылать мяч не в сторону партнера (иначе он попадет ему в

лицо), а вверх, с высокой траекторией, так, чтобы мяч, опускаясь, попал к партнеру. Во время относительно длительного нахождения мяча в полете партнер успевает правильно оценить траектории полета мяча и принять правильное исходное положение для ответной передачи.

Критерии оценки:

1 контрольный норматив

Выполнить верхний пас над собой не теряя мяч.

15 движений – отлично;

10 движений – хорошо;

8 движений – удовлетворительно;

5 движений – слабо.

2 контрольный норматив

Выполнить нижний пас над собой не теряя мяч.

15 движений – отлично;

10 движений – хорошо;

8 движений – удовлетворительно;

ЗАНЯТИЕ 11 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте

Цель:

1. Научить студентов сохранять и укреплять физическое здоровье через строевые упражнения; подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19, 39-44, 55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие

3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
6. Разминочный бег
7. Общеразвивающие упражнения
8. Специальные беговые упражнения
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
10. Построение. Подведение итогов занятия

Основная часть.

Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:

1. Построения.
2. Строевые приемы на месте.
3. Перестроения на месте.
4. Способы передвижения.
5. Перемена направления движения.
6. Перестроения в движении.
7. Размыкание и смыкание.

1. Построения.

1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:

1 Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две, три и т. д./ шеренгу - становись"! Группа выстраивается слева от него.

2 Построение в колонну. Подается команда: "В колонну по одному / два, три и т. д. - становись!".

Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.

3 Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".

2. Строевые приемы на месте.

1. "Равняйся!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.

6. "Нале-во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8. "Кру- гом!". Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

3. Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- расчитайся!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении

подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три - рассчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!".

Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом - марш!". По этой команде, все вышедшие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом-марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

4. Способы передвижения.

1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

3. Прекращение движения. Команда: "Класс. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : "Обычным шагом-марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

5. Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"

в. Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!".

7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу

Критерии оценок:

Оценка «5» - студент знает все виды строевых упражнений и команд, безошибочно выполняет их по требованию преподавателя. Соблюдает технику безопасности

Оценка «4» - студент знает все виды строевых упражнений и команд, при выполнении присутствуют незначительные ошибки при выполнении. Соблюдает технику безопасности.

Оценка «3» - студент знает все виды строевых упражнений и команд, при выполнении присутствуют грубые ошибки при выполнении. Соблюдает технику безопасности.

Оценка «2» - студент не знает строевых упражнений и команд, путается в выполнении.

ЗАНЯТИЕ 12 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения в волейболе. Поддачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам

Цель:

Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
6. Разминочный бег
7. Общеразвивающие упражнения
8. Специальные беговые упражнения. Волейбольная разминка.
9. Учебная игра по упрощенным правилам
10. Комплекс упражнений для восстановления дыхания

11. Построение. Подведение итогов занятия

Основная часть.

Нижняя прямая подача

Подача снизу является первым типом подачи, которую человек изучает, когда начинает играть в волейбол. Выполнить такую подачу не сложно: в ней не нужно прикладывать много силы и подбрасывать высоко мяч, что значительно облегчает задачу.

Как выполнить нижнюю прямую подачу?

Выполнение — подойдите к лицевой линии, правша ставит левую ногу вперёд, правая чуть сзади — мяч в левой руке (для левши наоборот). Затем нужно подбросить мяч перед собой, чтобы он подлетел вверх примерно на 20-30 см, а в это время бьющая рука (в нашем случае права) выполняет движение вниз назад и обратным движением бьёт ладонью или кулаком по центру мяча.



При выполнении нижней подачи рекомендуется слегка подсесть, чтобы не послать мяч в потолок.

Нижняя боковая подача мяча в волейболе



Элементы удара:

- **Займите позицию.** Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Крепко стойте на обеих ступнях, а не на нысках.
- **Подготовьте мяч для удара.** Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и под 45 градусов к корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.
- **Подбросьте мяч.** Не обязательно подбрасывать очень высоко — вполне достаточно подбросить на 30-40 сантиметров. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось ?
- **Размахнитесь.** Бьющую руку можно сжать в кулак или же бить прямой ладонью. Отведите руку назад и в сторону. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.
- **Ударьте.** Удар должен прийти в центр мяча СБОКУ основанием ладони. Проводите мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику. Перед ударом уберите руку, фиксирующую мяч. Выдохните.

Выполнение контрольного норматива нижней прямой подачи мяча

Студенты располагаются на линии подач на площадке. Дается 6 попыток выполнить подачу мяча через сетку используя нижнюю прямую подачу. По звуковому сигналу преподавателя, друг за другом можно

выполнять подачу. Мяч должен перелететь сетку и попасть в поле, в таком случае попытка будет засчитана.

Критерии оценки нижней прямой подачи мяча через сетку:

Оценка 5 – 5-6 точных попаданий;

Оценка 4 – 4 точных попаданий;

Оценка 3 – 3 – попадания в поле;

Оценка «2» – менее 2х попаданий;

ЗАНЯТИЕ 13 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом;
в парах, группах, на тренажерах.

Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений на
равновесие, различных видов прыжков

Цель: Развивать физические качества средствами физической культуры

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
6. Разминочный бег
7. Общеразвивающие упражнения
8. Специальные беговые упражнения
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
10. Построение. Подведение итогов занятия

Основная часть.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета (5 – 6 раз повторять каждое упражнение).

1. Круговые вращения головы.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 1 – 4 – в другую сторону.

2. Наклоны головы.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.

3. Качели.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз правое плечо поднимаем вверх, одновременно левое тянем вниз. На 2-и.п. На 3 – левое плечо поднимаем вверх, одновременно правое тянем вниз, на 4 – и.п.

4. Круговые вращения плечевыми суставами.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. На 1,2,3,4 – круговые вращения вперед, на 1, 2, 3, 4 – назад.

5. Рывки руками.

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая внизу. На 1-2 – рывки правой рукой, на 3-4 – левой рукой.

6. Тренажер.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки впереди, согнуты в локтях. На раз поворот туловища в правую сторону, на 2 – и.п., на 3 – поворот туловища в левую сторону, на 4 – и.п.

7. Наклоны туловища.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – наклон в правую сторону, на 2 – и.п., на 3 – наклон в левую сторону, на 4 – и.п.

8. Радуга.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке впереди. На раз – руки вверх, правую ногу назад, прогнуться. На 2 – и.п., на 3 руки вверх, левую ногу назад, прогнуться. На 4 – и.п.

9. Наклоны вперед.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на раз - к правой, на два - по середине, на три - к левой ноге, на четыре – и. п.

10. Махи ногами.

И.п. – о.с. На 1 – мах согнутой правой ногой в колени, хлопок под ней, на 2 – И.п. На 3-4 тоже самое с другой ногой.

11. Приседания.

И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

12. Прыжки

И.п. – о.с. Прыжки – ноги врозь, хлопок над головой, прыжок ноги вместе..

13. Упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Упражнение № 1 « Напрыгивания на степ»

Техника выполнения:

1. Подготовка к прыжку.
2. Непосредственное запрыгивание на возвышенность.
3. Спрыгивание с платформы.



Упражнение № 2

Поочередная работа ног, темп выполнения – медленный, следить за дыханием.



Упражнение № 3 «Прыжки»



Исходное положение – стоя на ступе, спрыгивания – запрыгивания, ноги вместе – ноги врозь. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение № 4 «Прыжки через ступ»



Исходное положение – стоя боком к ступу, выполнять прыжки с двух ног через степ. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение № 5 «Прыжки на степ со сменой ног»



Упражнение выполняется в медленном темпе, следить за дыханием.

Критерии оценок:

№ Упр.	1	2	3	4	5
Юноши	20	20	20	20	20
Девушки	15	15	15	15	15

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

ЗАНЯТИЕ 14 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение технико-тактических приемов игровой деятельности в волейболе

Цель:

Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
6. Разминочный бег
7. Общеразвивающие упражнения
8. Специальные беговые упражнения. Волейбольная разминка.
9. Прием мяча с подачи в волейболе. Совершенствование и применение ранее изученных приемов в учебной игре.
10. Учебная игра по упрощенным правилам
11. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
12. Построение. Подведение итогов занятия

Основная часть

Приём подачи.

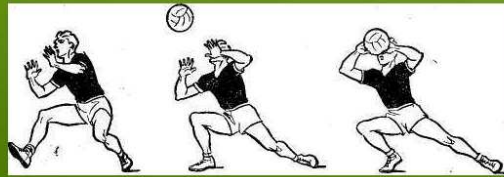
Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок.

Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника.

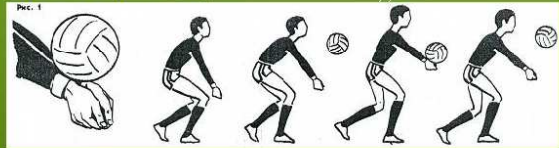
Обрабатывать мяч на приеме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника.



Верхний приём подачи



Нижний приём подачи



Критерии оценки:

Студенты располагаются на линии подач на площадке. Дается 6 попыток выполнить подачу мяча через сетку используя любую подачу. По звуковому сигналу преподавателя, друг за другом можно выполнять подачу. Мяч должен перелететь сетку и попасть в поле, студент сдающий норматив должен располагаться на противоположной стороне площадке и выполнить прием мяча.

Критерии оценки:

- Оценка 5 – 5-6 приемов мяча;
- Оценка 4 – 4 приемов мяча;
- Оценка 3 – 3 – приемов мяча;
- Оценка «2» 3 – приемов мяча;

ЗАНЯТИЕ 15 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для юношей и девушек.

Работа на тренажерах

Цель: развивать физические качества (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Работа на тренажерах
11. Измерение ЧСС.
12. Построение. Подведение итогов занятия.

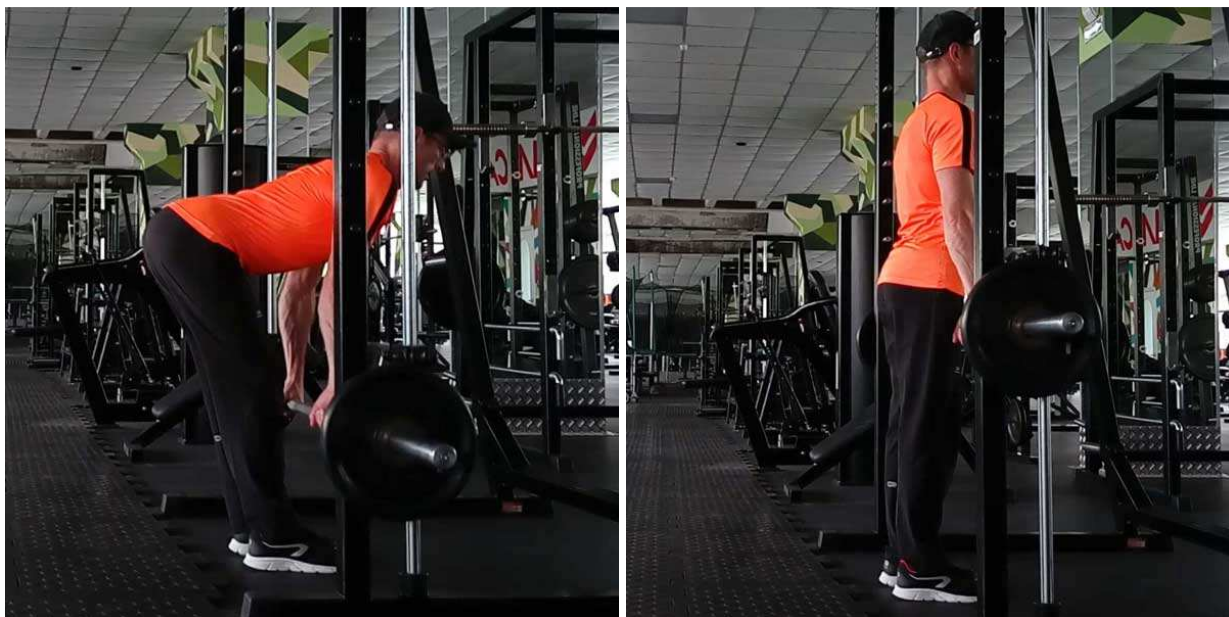
Основная часть занятия. Работа на тренажерах.

1. «Гиперэкстензия»

Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодиц и бицепсов бедер. Упражнение выполняется с дополнительным весом на груди или за головой. 5 кг – девочки, 10 кг – юноши.



Упражнение № 2 «Тяга снизу»



Это очень полезный и достаточно универсальный тренажер. Его суть в том, что гриф штанги движется по строго прямой траектории. Исключен риск падения. Упражнения получаются концентрированными и безопасными. При этом можно дать мышцам хорошую нагрузку. Так же можно приседать, делать жим лежа, тягу в наклоне, жим сидя, жим на наклонной скамье и т.д. На фото ниже представлен вариант упражнения “мертвая тяга”. Это очень полезное и эффективное упражнение, развивающее бицепсы бедер, ягодицы, мышцы спины. Это еще и отличная силовая растяжка!

Исходное положение – встаньте перед грифом так, чтобы он находился примерно над пальцами Ваших ног. Возьмитесь за гриф руками на ширине плеч и выпрямитесь. Отведите плечи назад. Слегка согните ноги в коленях и удерживайте их в таком положении на протяжении всего подхода. Ведь это именно мёртвая тяга. То есть коленные суставы не работают.

Упражнение № 3 «Ассиметричные приседания с гантелями»

Вес гантелей у девочек - 500 гр., вес юношей от 3 до 8 кг, в зависимости от группы здоровья.



Асимметричные приседания развивают мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бёдер и ягодицы. Укрепляет руки и улучшает координацию движений.

При сгибании ног делается – вдох, при разгибании – выдох.

Упражнение № 4 «Пулл-овер с гантелью»

Пулл-овер хорошо увеличивает грудную клетку, благодаря растягиванию и глубокому дыханию. Обычно пулл-овер делают в 15-20 повторениях. Но иногда его можно использовать и как чисто силовое упражнение (с большим весом), так как в него вовлечены крупные мышечные группы – грудь и мышцы спины, трицепс и пресс.

Техника выполнения:

1. Плавно опустить гантель за голову. Ощутить растяжение в мышцах груди, широчайших, в мышцах пресса. Затем энергично вернуть гантель в исходное положение. Выполните нужное число повторений.
2. При опускании рук за голову делайте глубокий вдох. При подъёме в исходное положение – энергичный выдох.



Упражнение № 5 «Подтягивания»

В данном случае для девушек и юношей существуют разные варианты

Подтягивания развивают широчайшие мышцы спины, руки, увеличивают силу хвата.

Для девушек:



Для юношей:

Обратите внимание на хват. Он узкий и ладони развернуты к себе. Это очень важно и очень эффективно.



Техника выполнения:

Принимаем исходное положение в выбранном варианте подтягиваний. Энергично поднимаем тело вверх, насколько это возможно. Делаем короткую задержку в верхней части движения. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем без задержек не менее 5-15 раз. Всего стоит выполнить 2-3 подхода подтягиваний.

Важная деталь: при выполнении подтягиваний всегда держите напряженными мышцы вдоль позвоночника. Для этого отведите немного назад таз и держите напряжение в пояснице весь подход, даже если Ваши ноги при подтягиваниях подаются немного вперед.

При подъеме тела делайте выдох, при опускании – вдох.

Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	Гиперэкстензия		Тяга снизу		Ассим.приседания с гантелями		Пулл-овер		Подтягивания	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1		10/5		10/5		10/5		5/4		10/5
2		15/10		15/10		15/10		10/8		15/10

3	20/15	20/15	20/15	15/12	20/15
4	25/20	25/20	25/20	20/15	25/20

Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «2», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «2» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 16 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Верхняя подача мяча. Командные технические действия. Игровые комбинации игры в нападении. Контроль техники выполнения элементов волейбола

Цель:

Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение
2. Приветствие
3. Сообщение задач занятия
4. Отметка присутствующих в журнале
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания
6. Разминочный бег

7. Общеразвивающие упражнения
8. Специальные беговые упражнения. Волейбольная разминка.
9. Игровые комбинации игры в нападении. Контроль техники выполнения элементов волейбола Учебная игра по упрощенным правилам
10. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
11. Построение. Подведение итогов занятия

Основная часть

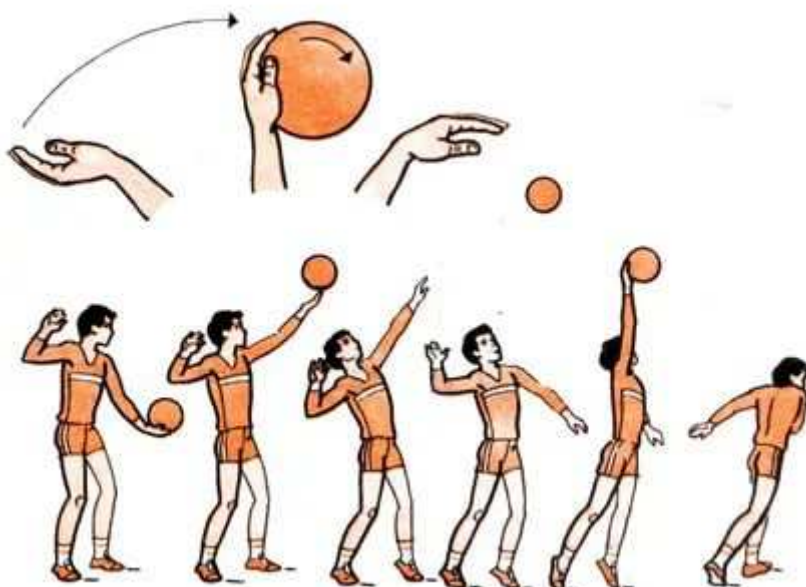
Методика обучения технике верхней прямой подачи.

Техника выполнения: В верхней прямой подаче могут сочетаться большая скорость полета мяча и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки соперника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Как видно, при ее выполнении игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, нога, разноименная с ударяющей рукой, выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем наращивается скорость перемещения предплечья, и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч следует подбрасывать над собой и чуть впереди. Если после подбрасывания мяч опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается, мяч попадает в сетку. Еще труднее выполнить подачу, если мяч заброшен назад за голову или в сторону от бьющей руки. В качестве нацеленной подачи начинающим

можно рекомендовать верхнюю прямую, при этом удар по мячу резко наносят ладонью с согнутыми пальцами. Замах делают как можно короче, при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена. При удачном выполнении может проявиться эффект планирования, когда мяч летит без вращения.



Критерии оценки:

Студенты располагаются на линии подачи на площадке. Дается 6 попыток выполнить подачу мяча через сетку используя верхнюю прямую подачу. По звуковому сигналу преподавателя, друг за другом можно выполнять подачу. Мяч должен перелететь сетку и попасть в поле, в таком случае попытка будет засчитана.

Критерии оценки верхней прямой подачи мяча через сетку:

- Оценка 5 – 5-6 точных попаданий;
- Оценка 4 – 4 точных попаданий;
- Оценка 3 – 3 – попадания в поле;
- Оценка «2» 3 – менее 2х попаданий;

Критерии оценки в учебной игре:

В учебной игре преподаватель оценивает действия игроков. По итогам учебной игры команда победителей зарабатывает оценку – 5, проигравшая команда – 4. Преподаватель может так же оценить индивидуальные действия игрока, даже в проигравшей команде и поставить оценку на бал выше.

ЗАНЯТИЕ 17 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Дифференцированный зачет. Ликвидация учебной задолженности

Цель: контроль работы студентов за семестр

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Работа на тренажерах
11. Измерение ЧСС.
12. Построение. Подведение итогов занятия. Выставление зачетных оценок

Основная часть занятия. Ликвидация учебной задолженности:

Критерии оценок:

Оценка «5» - ставится студенту, который выполнил 100% программы предмета и нормативные требования, студент не имеет задолженностей.

Оценка «4» - ставится студенту, который выполнил 80-90% программы предмета и нормативные требования, студент не имеет задолженностей.

Оценка «3» - ставится студенту, который выполнил 50-70% программы предмета и нормативные требования, студент не имеет задолженностей.

Оценка «2» - ставится студенту, который выполнил менее 50 % программы предмета, студент имеет долги по контрольным нормативам.

ВТОРОЙ СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ 1 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки средствами бадминтона

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

1. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий;
2. Контроль за правильностью выполнения упражнений;
3. Контроль за функциональным состоянием организма;
4. Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
5. Подведение итогов занятия.

ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В БАДМИНТОНЕ

Упражнения с воланом:

На этапе обучения игры в бадминтон необходимо использовать упражнения с воланом, которые позволят обучающемуся приобрести навыки чувства волана при его полете, а также развитию таких качеств, как ловкость и координация. Броски необходимо выполнять, строго удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска, что позволит адаптировать глаза обучающегося к постоянному слежению за воланом во время игры.

Индивидуальные упражнения с воланом:

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками

2. Перебрасывать волан над головой из исходного положения руки в сторону.
3. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
4. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом
5. Подбрасывать волан вверх-назад за спину, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его одной рукой сзади (левой рукой при броске над левым плечом и т. п.).
6. То же, но правой рукой над правым плечом, а левой рукой над левым плечом. Бросок и ловля выполняется одной рукой
7. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
8. То же, но подбрасывать волан вверх, правой рукой под левой ногой, а левой рукой под правой ногой.
9. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 градусов и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
10. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцам). Подпрыгнув вверх, обучающийся движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
11. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой

12. Обучающийся стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.

13. То же, но коснуться рукой лба.

14. То же, но два раза хлопнув в ладоши.

15. То же, но коснуться руками ягодиц.

16. То же, но в ладоши хлопнуть за спиной.

17. Тоже, но выполнив поворот кругом.

18. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками.



Парные упражнения с воланом

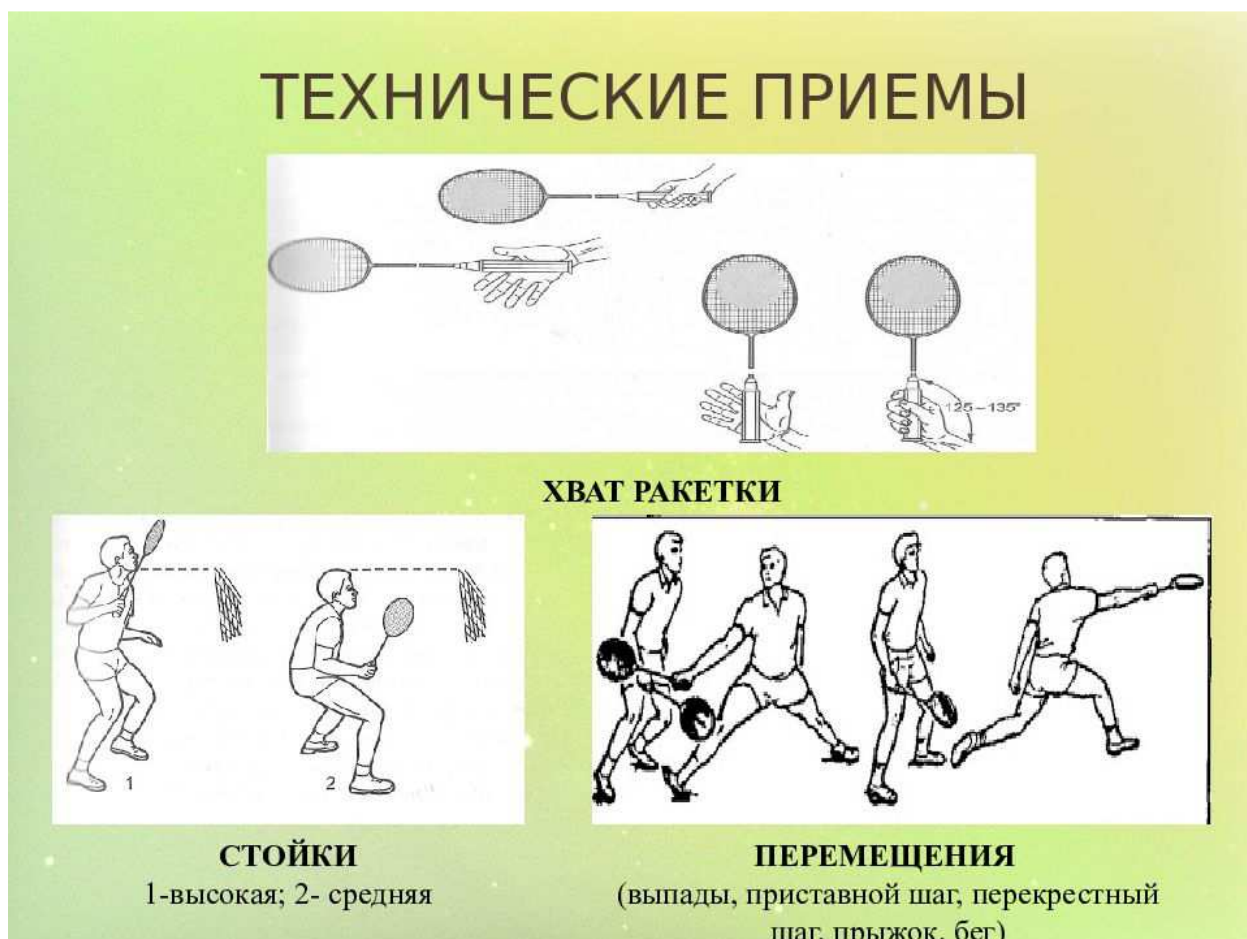
Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей
2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.
3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой

4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают
5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.
6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.
7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан
8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.
9. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
11. Броски волана снизу в сторону, стоя боком в направлении броска. Правой рукой - вправо, левой рукой - влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и

13. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад.



Контрольный норматив (критерии оценки):

Набивание (жонглирование) волана тыльной и лицевой стороной:

Оценка	5	4	3	2
Юноши	20 раз	15 раз	10 раз	> 10
Девушки	15 раз	10 раз	5 раз	> 5

ЗАНЯТИЕ 2 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение базовых основных и модифицированных видов ходьбы, прыжков, элементов аэробики. Координационные упражнения в оздоровительной

аэробике

Цель: Развивать физические качества средствами физической культуры

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета (5 – 6 раз повторять каждое упражнение).

2. Круговые вращения головы.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 1 – 4 – в другую сторону.

2. Наклоны головы.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.

3. Качели.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На раз правое плечо поднимаем вверх, одновременно левое тянем вниз. На 2-и.п. На 3 –

левое плечо поднимаем вверх, одновременно правое тянем вниз, на 4 – и.п.

4. Круговые вращения плечевыми суставами.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. На 1,2,3,4 – круговые вращения вперед, на 1, 2, 3, 4 – назад.

5. Рывки руками.

И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. На 1-2 – рывки правой рукой, на 3-4 – левой рукой.

6. Тренажер.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки впереди, согнуты в локтях. На раз поворот туловища в правую сторону, на 2 – и.п., на 3 – поворот туловища в левую сторону, на 4 – и.п.

7. Наклоны туловища.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – наклон в правую сторону, на 2 – и.п., на 3 – наклон в левую сторону, на 4 – и.п.

8. Радуга.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке впереди. На раз – руки вверх, правую ногу назад, прогнуться. На 2 – и.п., на 3 руки вверх, левую ногу назад, прогнуться. На 4 – и.п.

9. Наклоны вперед.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на раз - к правой, на два - по середине, на три - к левой ноге, на четыре – и. п.

10. Махи ногами.

И.п. – о.с. На 1 – мах согнутой правой ногой в колени, хлопок под ней, на 2 – И.п. На 3-4 тоже самое с другой ногой.

11. Приседания.

И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

12. Прыжки

И.п. – о.с. Прыжки – ноги врозь, хлопок над головой, прыжок ноги вместе..

13. Упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Упражнение № 1 «Напрыгивания на степ»

Техника выполнения:

4. Подготовка к прыжку.
5. Непосредственное запрыгивание на возвышенность.
6. Спрыгивание с платформы.



Упражнение № 2

Поочередная работа ног, темп выполнения – медленный, следить за дыханием.



Упражнение № 3 «Прыжки»



Исходное положение – стоя на степе, прыгивания – запрыгивания, ноги вместе – ноги врозь. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение № 4 «Прыжки через степ»



Исходное положение – стоя боком к степу, выполнять прыжки с двух ног через степ. Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение № 5 «Прыжки на степ со сменой ног»



Упражнение выполняется в медленном темпе, следить за дыханием.

Критерии оценок:

№ Упр.	1	2	3	4	5
Юноши	20	20	20	20	20
Девушки	15	15	15	15	15

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

ЗАНЯТИЕ 3 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки средствами бадминтона

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона

11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

1. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий;
2. Контроль за правильностью выполнения упражнений;
3. Контроль за функциональным состоянием организма;
4. Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
5. Подведение итогов занятия.

Разминочные упражнения с ракеткой

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8 -10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях
2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую). Поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину (касаясь головкой ракетки спины).
3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90 градусов.
4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движение руками как при гребле на байдарке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой

- ладони. Выполнять поочередно, то правой, то левой рукой.
8. Круговые движения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
 9. Вращение головкой ракетки по восьмерке. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
 10. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно, правой и левой рукой.
 11. Вращение кистью, разворачивая ракетку, то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно. Правой и левой рукой.
 12. Вращение кистью. Удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно, правой и левой рукой
 13. И.п ., ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в исходное положение.
 14. И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в исходное положение и повторить.

Тренировочные упражнения с ракеткой и воланом

1. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Партнер без остановки выполняет два жонглирования и возвращает волан и т. д.
2. То же, но передают волан только ударом справа. Для этого накидывают его себе под правую руку
3. То же, но - ударом сверху, открытой стороной.
4. То же, но - ударом сверху, закрытой стороной.
5. Два жонглирования над собой, удар партнеру. Второе жонглирование выполняется подставкой (без встречного движения ракеткой).
6. Удары поочередно правой и левой рукой. Пока летит волан, ракетку передают из руки в руку.

Контрольные нормативы (критерии оценки):

Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов:

Оценка	5	4	3	2
Юноши	10	7	5	> 5
Девушки	8-10	6	4	> 2

ЗАНЯТИЕ 4 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)

Цель: Развивать физические качества средствами физической культуры

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

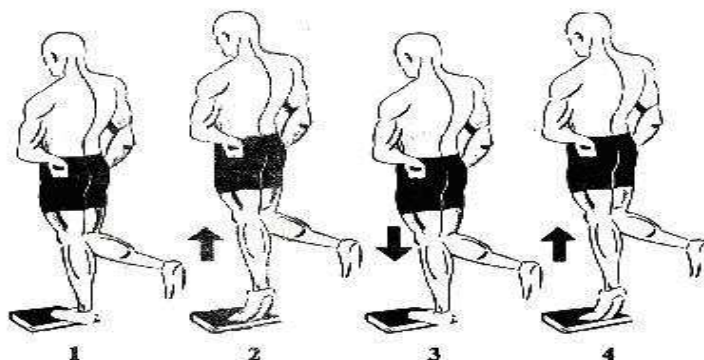
1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Виды различных прыжков. Подготовительные и подводящие упражнения.

«Подъемы на носках»

Выполнение: Встать на степ, чтобы пятки не соприкасались с полом. Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд. Отдых между подходами: 25–30 секунд. 2 серии.

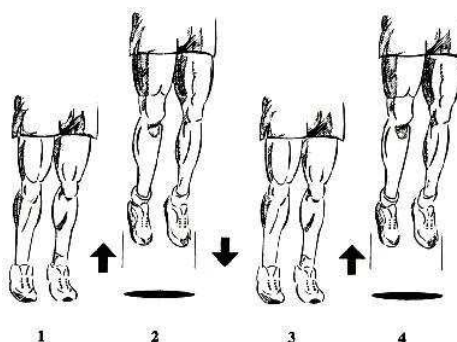


«Прыжки на прямых ногах»

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Выполнить прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

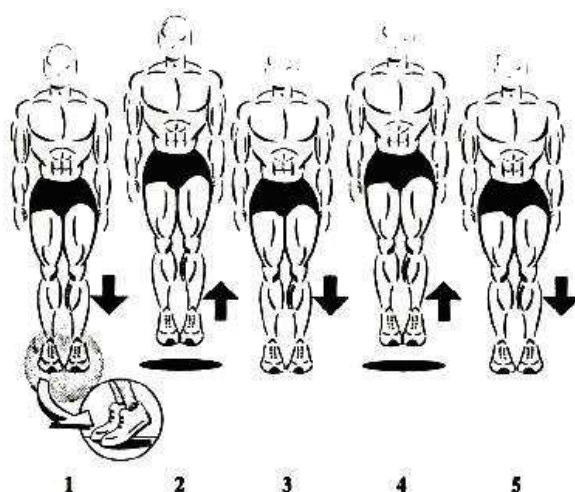
Отдых между подходами: 1 минута. 2 серии.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на опоре, должно равняться долям секунды.



«Выпрыгивания»

Выполнение: Стоя в полу приседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.



«Прыжки в полном приседе»

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы', развивать выносливость и скорость на коротких дистанциях.

Описание упражнения:

- Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно)
- Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу
- Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер
- После приземления оттолкнитесь опять
- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх)

Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мышц, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода обязательно надо выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра и укрепит их.

«Степапы»

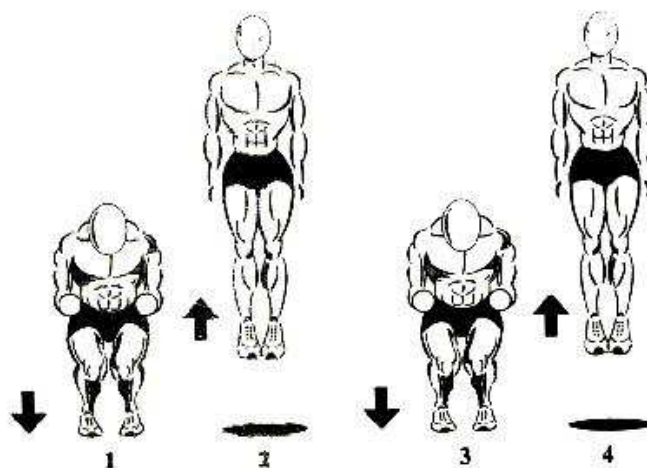
Техника выполнения: Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

«Прыжки в высоту»

Подходы	Подъемы на носках	Прыжки на прямых ногах	Выпрыгивания	Прыжки в полном приседе	Степаты	Прыжки в высоту
1	10	10	10	5	10	5
2	15	15	15	10	15	10
3	20	20	20	15	20	15
4	25	25	25	20	25	20

Техника выполнения: исходное положение - ноги широкой стойкой. Прыгнуть строго вверх насколько можно. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на опоре, должно равняться долям секунды.



Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии

Оценка «2» - ставится, если студент не смог выполнить ни одной серии упражнений

ЗАНЯТИЕ 5 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование

техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки средствами футбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

1. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий;
2. Контроль за правильностью выполнения упражнений;
3. Контроль за функциональным состоянием организма;
4. Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических

заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

5. Подведение итогов занятия.

Техника передвижений:

- 1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);
- 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления);
- 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две);
- 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).

Техника ударов по мячу ногой:

- 1) удар внутренней стороной стопы;
- 2) удар внутренней частью подъема;
- 3) удар средней частью подъема;
- 4) удар внешней частью подъема;
- 5) удар носком.

Техника ударов по мячу головой:

- 1) удар серединой лба;
- 2) удар боковой частью лба.

Техника остановки мяча:

- 1) остановка мяча внутренней стороной стопы;
- 2) остановка мяча подошвой;
- 3) остановка мяча подъемом;
- 4) остановка мяча бедром;
- 5) остановка мяча грудью;
- 6) остановка мяча головой.

Техника ведения мяча:

- 1) ведение мяча ногой;
- 2) ведение мяча головой.

Техника обманных движений (финты):

- 1) финт «уходом»;
- 2) финт «ударом»;
- 3) финт «остановкой».

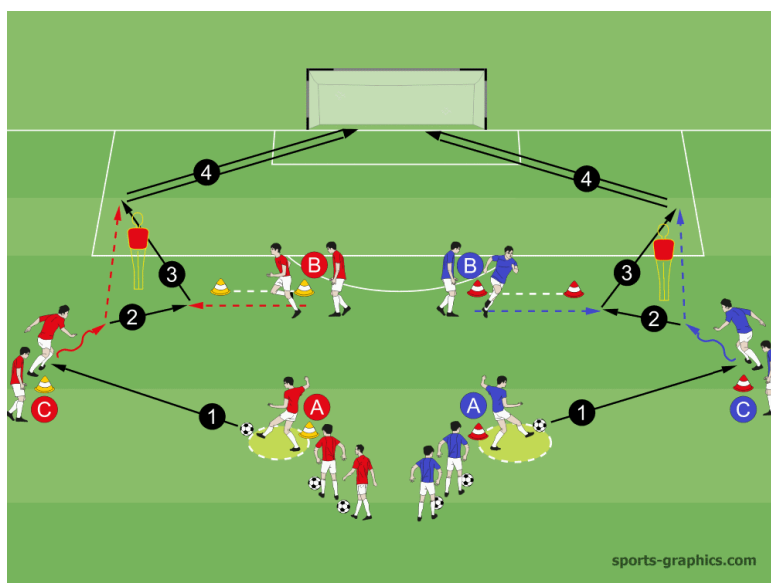
Техника отбора мяча:

- 1) отбор мяча ногой;
- 2) отбор мяча в подкате;
- 3) отбор мяча толчком плеча.

Техника вбрасывания мяча как технический прием.

Техника игры вратаря:

- 1) ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении);
- 2) отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками);
- 3) перевод мяча;
- 4) броски мяча (сверху, сбоку, снизу).



Контрольные нормативы (критерии оценки):

Удар по мячу на точность выполняется ведущей ногой по мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Необходимо выполнить 5 ударов по воротам на точность.

Оценка	5	4	3	2	1	Точность
Юноши	5	4	3	2	1	
Девушки	4	3	2	1	0	

ЗАНЯТИЕ 6 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в том числе с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики

Основная часть занятия. Работа на тренажерах.

2. «Гиперэкстензия»

Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодиц и бицепсов бедер. Упражнение выполняется с дополнительным весом на груди или за головой. 5 кг – девочки, 10 кг – юноши.



Упражнение № 2 «Тяга снизу»



Это очень полезный и достаточно универсальный тренажер. Его суть в том, что гриф штанги движется по строго прямой траектории. Исключен риск падения. Упражнения получаются концентрированными и безопасными. При этом можно дать мышцам хорошую нагрузку. Так же можно приседать, делать жим лежа, тягу в наклоне, жим сидя, жим на наклонной скамье и т.д. На фото ниже представлен вариант упражнения “мертвая тяга”. Это очень полезное и эффективное упражнение, развивающее бицепсы бедер, ягодицы, мышцы спины. Это еще и отличная силовая растяжка!

Исходное положение – встаньте перед грифом так, чтобы он находился примерно над пальцами Ваших ног. Возьмитесь за гриф руками на ширине плеч и выпрямитесь. Отведите плечи назад. Слегка согните ноги в коленях и удерживайте их в таком положении на протяжении всего подхода. Ведь это именно мёртвая тяга. То есть коленные суставы не работают.

Упражнение № 3 «Ассиметричные приседания с гантелями»

Вес гантелей у девочек - 500 гр., вес юношей от 3 до 8 кг, в зависимости от группы здоровья.



Асимметричные приседания развивают мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бёдер и ягодицы. Укрепляет руки и улучшает координацию движений.

При сгибании ног делается – вдох, при разгибании – выдох.

Упражнение № 4 «Пулл-овер с гантелью»

Пулл-овер хорошо увеличивает грудную клетку, благодаря растягиванию и глубокому дыханию. Обычно пулл-овер делают в 15-20 повторениях. Но иногда его можно использовать и как чисто силовое упражнение (с большим весом), так как в него вовлечены крупные мышечные группы – грудь и мышцы спины, трицепс и пресс.

Техника выполнения:

3. Плавно опустить гантель за голову. Ощутить растяжение в мышцах груди, широчайших, в мышцах пресса. Затем энергично вернуть гантель в исходное положение. Выполните нужное число повторений.
4. При опускании рук за голову делайте глубокий вдох. При подъёме в исходное положение – энергичный выдох.



Упражнение № 5 «Подтягивания»

В данном случае для девушек и юношей существуют разные варианты

Подтягивания развивают широчайшие мышцы спины, руки, увеличивают силу хвата.

Для девушек:



Для юношей:

Обратите внимание на хват. Он узкий и ладони развернуты к себе. Это очень важно и очень эффективно.



Техника выполнения:

Принимаем исходное положение в выбранном варианте подтягиваний. Энергично поднимаем тело вверх, насколько это возможно. Делаем короткую задержку в верхней части движения. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем без задержек не менее 5-15 раз. Всего стоит выполнить 2-3 подхода подтягиваний.

Важная деталь: при выполнении подтягиваний всегда держите напряженными мышцы вдоль позвоночника. Для этого отведите немного назад таз и держите напряжение в пояснице весь подход, даже если Ваши ноги при подтягиваниях подаются немного вперед.

При подъеме тела делайте выдох, при опускании – вдох.

Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	Гиперэкстензия		Тяга снизу		Ассим.приседания с гантелями		Пулл-овер		Подтягивания	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1		10/5		10/5		10/5		5/4		10/5
2		15/10		15/10		15/10		10/8		15/10

3	20/15	20/15	20/15	15/12	20/15
4	25/20	25/20	25/20	20/15	25/20

Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «2», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «2» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 7 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки средствами футбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.

8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

- Объяснение техники выполнения удара внешней частью подъёма
- Выполнение специальных упражнений
- Учебная игра «Получив мяч, попади в цель»
- Объяснение техники остановки мяча внутренней стороной стопы;
- остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- Объяснение техники остановки мяча подошвой
- Обучение технике игры.
- Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от
- опеки противника
- Техника защиты

Ведение мяча.

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой.

Ведение мяча ногой.

Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10–12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1–2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения. В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Критерии оценки и задание:

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Удары	5	4	3	2
Юноши	25	20	10	5
Девушки	15	10	5	2

ЗАНЯТИЕ 8 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.

3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Основная часть. Выполнение упражнений на основные мышцы тела по круговому методу.

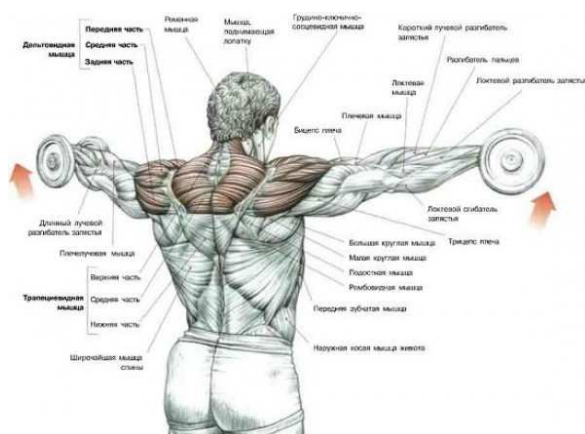
Упражнение № 1 «Отжимания»



Лягте на гимнастический коврик, поставьте руки широким хватом и согните их в локтях. Вес тела удерживается на стопах и согнутых руках, спина, голова и ноги составляют одну прямую линию. Поднимитесь вверх, выпрямляя руки и при этом, оставляя спину прямой, затем опуститесь в исходное положение.

Девушки могут выбрать для себя более легкий вид отжиманий – отжимания с колен.

Упражнение № 2 «Разведение гантелей в стороны»



Техника выполнения:

Встаньте прямо, ноги вместе, возьмите в обе руки гантели с необходимым для вас весом. Юноши от 3 кг., девушки от 500 гр. На выдохе слегка согните локти, а после разведите руки в стороны, пока они не станут параллельны полу. Задержитесь в наивысшей точке и так же медленно опустите снаряд вниз. Следите за положением поясничного отдела и спины, она должна все время оставаться прямой

Упражнение № 3 «Планка»

Одно из самых замечательных упражнений, которое гармонично прорабатывает мышцы пресса, спины, заднюю поверхность бедра. Лягте на гимнастический коврик, согните руки в локтевом суставе. Перенесите вес тела согнутые руки и стопы ног, спина, голова и ноги составляют прямую линию.



Упражнение № 4 «Выпрыгивания»

Техника выполнения:

- Из нижней точки упражнения резко вытолкнуть себя ногами, выпрямиться
- Оттолкнуться от пола и подпрыгнуть
- Носочки оттянуть и направить вниз
- За счет упругого усилия оторваться от пола
- Затем – опуститься в присед и повторить снова



Упражнение № 5 «Гиперэкстензия»

Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодиц и бицепсов бедер. Упражнение выполняется с дополнительным весом на груди или за головой. 5 кг – девочки, 10 кг – юноши.



Критерии оценки:

Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	№1		№2		№3		№4		№5	
	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.
1	15/10		15/10		1 мин.		15/10		15/10	
2	15/10		15/10		1 мин.		15/10		15/10	
3	20/15		20/15		1 мин.		20/15		20/15	
4	20/15		20/15		1 мин.		20/15		20/15	

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «слабо», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «3-» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 9 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебная

игра в футбол

Цель:

1. Овладеть методикой развития основных двигательных качеств
2. Научиться использовать разнообразные средства физической подготовки средствами футбола

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.



Критерии оценки в учебной игре:

В учебной игре преподаватель оценивает действия игроков. По итогам учебной игры команда победителей зарабатывает оценку – 5, проигравшая команда – 4. Преподаватель может так же оценить индивидуальные действия игрока, даже в проигравшей команде и поставить оценку на бал выше.

ЗАНЯТИЕ 10 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования: велотренажер, беговая дорожка и т.д.)

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.

4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:



Работа на велотренажерах (№1)



Работа на беговой дорожке (№2)



Работа на степах (№3)



Гиперэкстензия. Работа на тренажере (№ 4)



Укрепление мышц пресса. Работа на тренажере (№ 5)

Контрольный норматив, работа на каждом тренажере по 7 минут - юноши, по 5 минут - девушки, переход осуществляется по круговому методу (критерии оценок):

Тренажер	1	2	3	4	5	Оценка
Юноши	+	+	+	+	+	5
	+	+	+	+	-	4
	+	+	+	-	-	3
	+	+	-	-	-	2
Девушки	+	+	+	+	+	5
	+	+	+	+	-	4
	+	+	+	-	-	3
	+	+	-	-	-	2

ЗАНЯТИЕ 11 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойка игрока, повороты

Цель: Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в баскетбол, физические качества баскетболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов баскетбола;

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть.

Специальные упражнения с мячом в движении:

- ведение мяча правой (левой) рукой; (то же в беге);
- ведение мяча со сменой рук;
- ведение мяча приставными шагами правым (левым) боком;

«Змейка»

Техника выполнения:

По всему залу зигзагом расставлены конусы, с 1 конуса введение правой рукой, с 2 левой и т.д , меняем руку у каждого конуса. Средний темп.

Упражнения у кольца с мячом:

1. Бросок в кольцо с одним мячом

Техника выполнения:

Две колонны выполняют бросок в одно кольцо, 1мяч на одну колонну, 1 участник выполняет бросок от груди, ловит мяч под кольцом и передает мяч другому и т.д.

2. Бросок в кольцо с двумя мячами

Техника выполнения:

Тоже что и в 1, 1 участник выполняет бросок, ловит мяч и передает другому, к тому времени пока первый передает мяч , делают бросок вторым мячом и т.д. Мяч строго в руки передаем!

3. С центра

Техника выполнения:

Отталкивание игрока производится обеими ногами, как с места, так и с разворотом корпуса по ходу движения. В броске задействованы не только пальцы, кисти, но и руки. Именно они при выпрямлении придают точность полету. Очень важным элементом является момент зависания в воздухе. Он необходим для выполнения подготовленного броска, призванного поразить цель.

4. Со штрафной линии

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.



Критерии оценки:

Со штрафной линии выполняются броски, 5 попыток:

Оценка 5 – 5 точных попаданий;

Оценка 4 – 4 точных попаданий;

Оценка 3 – 3 точных попаданий;

Оценка 3- менее 2х попаданий.

ЗАНЯТИЕ 12 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.

2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

3. «Гиперэкстензия»

Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодиц и бицепсов бедер. Упражнение выполняется с дополнительным весом на груди или за головой. 5 кг – девочки, 10 кг – юноши.



Упражнение № 2 «Тяга снизу»



Это очень полезный и достаточно универсальный тренажер. Его суть в том, что гриф штанги движется по строго прямой траектории. Исключен риск падения. Упражнения получаются концентрированными и безопасными. При этом можно дать мышцам хорошую нагрузку. Так же можно приседать, делать жим лежа, тягу в наклоне, жим сидя, жим на наклонной скамье и т.д. На фото ниже представлен вариант упражнения “мертвая тяга”. Это очень полезное и эффективное упражнение, развивающее бицепсы бедер, ягодицы, мышцы спины. Это еще и отличная силовая растяжка!

Исходное положение – встаньте перед грифом так, чтобы он находился примерно над пальцами Ваших ног. Возьмитесь за гриф руками на ширине плеч и выпрямитесь. Отведите плечи назад. Слегка согните ноги в коленях и удерживайте их в таком положении на протяжении всего подхода. Ведь это именно мёртвая тяга. То есть коленные суставы не работают.

Упражнение № 3 «Ассиметричные приседания с гантелями»

Вес гантелей у девочек - 500 гр., вес юношей от 3 до 8 кг, в зависимости от группы здоровья.



Асимметричные приседания развивают мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бёдер и ягодицы. Укрепляет руки и улучшает координацию движений. При сгибании ног делается – вдох, при разгибании – выдох.

Упражнение № 4 «Пулл-овер с гантелью»

Пулл-овер хорошо увеличивает грудную клетку, благодаря растягиванию и глубокому дыханию. Обычно пулл-овер делают в 15-20 повторениях. Но иногда его можно использовать и как чисто силовое упражнение (с большим весом), так как в него вовлечены крупные мышечные группы – грудь и мышцы спины, трицепс и пресс.

Техника выполнения:

5. Плавно опустить гантель за голову. Ощутить растяжение в мышцах груди, широчайших, в мышцах пресса. Затем энергично вернуть гантель в исходное положение. Выполните нужное число повторений.
6. При опускании рук за голову делайте глубокий вдох. При подъёме в исходное положение – энергичный выдох.



Упражнение № 5 «Подтягивания»

В данном случае для девушек и юношей существуют разные варианты

Подтягивания развивают широчайшие мышцы спины, руки, увеличивают силу хвата.

Для девушек:



Для юношей:

Обратите внимание на хват. Он узкий и ладони развернуты к себе. Это очень важно и очень эффективно.



Техника выполнения:

Принимаем исходное положение в выбранном варианте подтягиваний. Энергично поднимаем тело вверх, насколько это возможно. Делаем короткую задержку в верхней части движения. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем без задержек не менее 5-15 раз. Всего стоит выполнить 2-3 подхода подтягиваний.

Важная деталь: при выполнении подтягиваний всегда держите напряженными мышцы вдоль позвоночника. Для этого отведите немного назад таз и держите напряжение в пояснице весь подход, даже если Ваши ноги при подтягиваниях подаются немного вперед.

При подъеме тела делайте выдох, при опускании – вдох.

Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	Гиперэкстензия		Тяга снизу		Ассим.приседания с гантелями		Пулл-овер		Подтягивания	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1		10/5		10/5		10/5		5/4		10/5
2		15/10		15/10		15/10		10/8		15/10

3	20/15	20/15	20/15	15/12	20/15
4	25/20	25/20	25/20	20/15	25/20

Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «2», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «2» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 13 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу

Цель: Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в баскетбол, физические качества баскетболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов баскетбола;

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра,

приседания.

7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть.

Специальные упражнения с мячом в движении:

- ведение мяча правой (левой) рукой; (то же в беге);
- ведение мяча со сменой рук;
- ведение мяча приставными шагами правым (левым) боком;

Объяснение и показ.

Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и.п. Имитация передачи-ловли мяча в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену. Передача мяча изучаемым способом в цель - заранее поставленные руки партнера. То же, но с шагом сзади стоящей, но не опорной ногой. Передачи мяча в парах с шагом, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° - ловля мяча от партнера и т.д.). Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п. То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Применяется для доставки мяча партнеру, находящемуся на расстоянии до 6-8 метров. Выполняется передача из основной стойки, когда мяч удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу под углом 90-120°, остальные вверх-вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя — вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение.

После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.



Критерии оценки:

Оценивается учебная игра, а так же индивидуальные действия игроков. Выигравшая команда — оценивается оценками отлично, проигравшая команда — хорошо.

ЗАНЯТИЕ 14 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Комплексное развитие физических качеств. ОРУ, упражнения на тренажерах

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Упражнение № 1 «Отжимания»

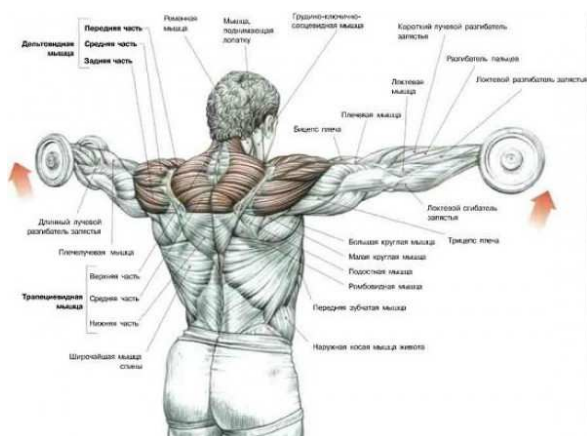


Лягте на гимнастический коврик, поставьте руки широким хватом и согните их в локтях. Вес тела удерживается на стопах и согнутых руках, спина, голова и ноги составляют одну прямую линию. Поднимитесь вверх,

выпрямляя руки и при этом, оставляя спину прямой, затем опуститесь в исходное положение.

Девушки могут выбрать для себя более легкий вид отжиманий – отжимания с колен.

Упражнение № 2 «Разведение гантелей в стороны»



Техника выполнения:

Встаньте прямо, ноги вместе, возьмите в обе руки гантели с необходимым для вас весом. Юноши от 3 кг., девушки от 500 гр. На выдохе слегка согните локти, а после разведите руки в стороны, пока они не станут параллельны полу. Задержитесь в наивысшей точке и так же медленно опустите снаряд вниз. Следите за положением поясничного отдела и спины, она должна все время оставаться прямой

Упражнение № 3 «Планка»

Одно из самых замечательных упражнений, которое гармонично прорабатывает мышцы пресса, спины, заднюю поверхность бедра. Лягте на гимнастический коврик, согните руки в локтевом суставе. Перенесите вес тела согнутые руки и стопы ног, спина, голова и ноги составляют прямую линию.



Упражнение № 4 «Выпрыгивания»

Техника выполнения:

- Из нижней точки упражнения резко вытолкнуть себя ногами, выпрямиться
- Оттолкнуться от пола и подпрыгнуть
- Носочки оттянуть и направить вниз
- За счет упругого усилия оторваться от пола
- Затем – опуститься в присед и повторить снова



Упражнение № 5 «Гиперэкстензия»

Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодиц и бицепсов бедер. Упражнение выполняется с дополнительным весом на груди или за головой. 5 кг – девочки, 10 кг – юноши.



Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	№1		№2		№3		№4		№5	
	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.
1	15/10		15/10		1 мин.		15/10		15/10	
2	15/10		15/10		1 мин.		15/10		15/10	
3	20/15		20/15		1 мин.		20/15		20/15	
4	20/15		20/15		1 мин.		20/15		20/15	

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «слабо», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «3-» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 15 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.

Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча

Цель: Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в баскетбол, физические качества баскетболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов баскетбола;

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Обучение технике бадминтона
11. Комплекс обучающих упражнений
12. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
13. Измерение ЧСС.
14. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть.

Основная часть.

Специальные упражнения с мячом в движении:

- ведение мяча правой (левой) рукой; (то же в беге);
- ведение мяча со сменой рук;
- ведение мяча приставными шагами правым (левым) боком;

«Змейка»

Техника выполнения:

По всему залу зигзиком расставлены конусы, с 1 конуса введение правой рукой, с 2 левой и т.д , меняем руку у каждого конуса. Средний темп.

Упражнения у кольца с мячом:

5. Бросок в кольцо с одним мячом

Техника выполнения:

Две колонны выполняют бросок в одно кольцо, 1мяч на одну колонну, 1 участник выполняет бросок от груди, ловит мяч под кольцом и передает мяч другому и т.д.

6. Бросок в кольцо с двумя мячами

Техника выполнения:

Тоже что и в 1, 1 участник выполняет бросок, ловит мяч и передает другому, к тому времени пока первый передает мяч , делают бросок вторым мячом и т.д. Мяч строго в руки передаем.

Критерии оценки в учебной игре:

В учебной игре преподаватель оценивает действия игроков. По итогам учебной игры команда победителей зарабатывает оценку – 5, проигравшая команда – 4. Преподаватель может так же оценить индивидуальные действия игрока, даже в проигравшей команде и поставить оценку на бал выше.

ЗАНЯТИЕ 16 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики. ОРУ с отягощениями. Упражнения на тренажерах

Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

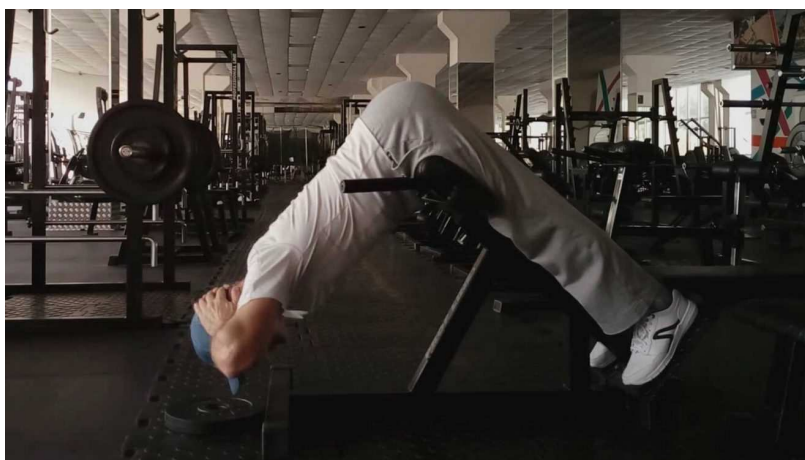
1. Построение.
2. Приветствие.

3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

4. «Гиперэкстензия»

Это хорошо известное упражнение для укрепления спины, тренировки ягодич и бицепсов бедер. Упражнение выполняется с дополнительным весом на груди или за головой. 5 кг – девочки, 10 кг – юноши.



Упражнение № 2 «Тяга снизу»



Это очень полезный и достаточно универсальный тренажер. Его суть в том, что гриф штанги движется по строго прямой траектории. Исключен риск падения. Упражнения получаются концентрированными и безопасными. При этом можно дать мышцам хорошую нагрузку. Так же можно приседать, делать жим лежа, тягу в наклоне, жим сидя, жим на наклонной скамье и т.д. На фото ниже представлен вариант упражнения “мертвая тяга”. Это очень полезное и эффективное упражнение, развивающее бицепсы бедер, ягодицы, мышцы спины. Это еще и отличная силовая растяжка!

Исходное положение – встаньте перед грифом так, чтобы он находился примерно над пальцами Ваших ног. Возьмитесь за гриф руками на ширине плеч и выпрямитесь. Отведите плечи назад. Слегка согните ноги в коленях и удерживайте их в таком положении на протяжении всего подхода. Ведь это именно мёртвая тяга. То есть коленные суставы не работают.

Упражнение № 3 «Ассиметричные приседания с гантелями»

Вес гантелей у девочек - 500 гр., вес юношей от 3 до 8 кг, в зависимости от группы здоровья.



Асимметричные приседания развивают мышцы ног: квадрицепсы, бицепсы бёдер и ягодицы. Укрепляет руки и улучшает координацию движений.

При сгибании ног делается – вдох, при разгибании – выдох.

Упражнение № 4 «Пулл-овер с гантелью»

Пулл-овер хорошо увеличивает грудную клетку, благодаря растягиванию и глубокому дыханию. Обычно пулл-овер делают в 15-20 повторениях. Но иногда его можно использовать и как чисто силовое упражнение (с большим весом), так как в него вовлечены крупные мышечные группы – грудь и мышцы спины, трицепс и пресс.

Техника выполнения:

7. Плавно опустить гантель за голову. Ощутить растяжение в мышцах груди, широчайших, в мышцах пресса. Затем энергично вернуть гантель в исходное положение. Выполните нужное число повторений.
8. При опускании рук за голову делайте глубокий вдох. При подъёме в исходное положение – энергичный выдох.



Упражнение № 5 «Подтягивания»

В данном случае для девушек и юношей существуют разные варианты

Подтягивания развивают широчайшие мышцы спины, руки, увеличивают силу хвата.

Для девушек:



Для юношей:

Обратите внимание на хват. Он узкий и ладони развернуты к себе. Это очень важно и очень эффективно.



Техника выполнения:

Принимаем исходное положение в выбранном варианте подтягиваний. Энергично поднимаем тело вверх, насколько это возможно. Делаем короткую задержку в верхней части движения. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем без задержек не менее 5-15 раз. Всего стоит выполнить 2-3 подхода подтягиваний.

Важная деталь: при выполнении подтягиваний всегда держите напряженными мышцы вдоль позвоночника. Для этого отведите немного назад таз и держите напряжение в пояснице весь подход, даже если Ваши ноги при подтягиваниях подаются немного вперед.

При подъеме тела делайте выдох, при опускании – вдох.

Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	Гиперэкстензия		Тяга снизу		Ассим.приседания с гантелями		Пулл-овер		Подтягивания	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1		10/5		10/5		10/5		5/4		10/5
2		15/10		15/10		15/10		10/8		15/10

3	20/15	20/15	20/15	15/12	20/15
4	25/20	25/20	25/20	20/15	25/20

Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «2», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

Оценка «2» - ставится, если выполнена 1 серия.

ЗАНЯТИЕ 17 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные ценности. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры (лапта, ринго и др.)

Цель: формирование здорового образа жизни студентов

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.

8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

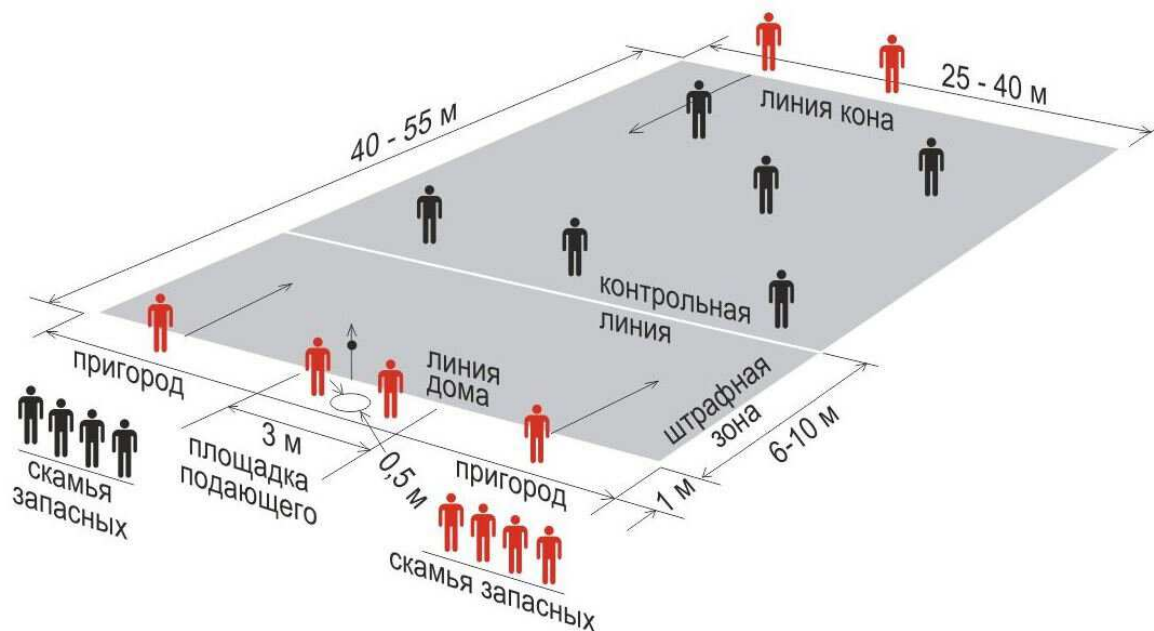
Правила игры в лапту

Правила игры в лапту не представляют сложности. В нее играют две команды, каждая из которых насчитывает до десяти игроков. Они располагаются на большом поле. Покрытие не имеет большого значения, но лучше играть на траве. Одна команда нападает — бьющие, другая защищается — водящие. Бьющие подают мяч в поле и после этого совершают забег на противоположный его конец за линию кона, разворачиваются и бегут обратно в «пригород». Задача водящих попасть в них мячом, иначе говоря, осалить, тем самым выведя соперника из игры. За каждое удачно совершенное действие обеим командам начисляются очки.

Правила игры в лапту

Правила игры в лапту не представляют сложности. В нее играют две команды, каждая из которых насчитывает до десяти игроков. Они располагаются на большом поле. Покрытие не имеет большого значения, но лучше играть на траве. Одна команда нападает — бьющие, другая защищается — водящие. Бьющие подают мяч в поле и после этого совершают забег на противоположный его конец за линию кона,

разворачиваются и бегут обратно в «пригород». Задача водящих попасть в них мячом, иначе говоря, осалить, тем самым выведя соперника из игры. За каждое удачно совершенное действие обеим командам начисляются очки.



Итак, мяч вводит команда нападения. Задача бьющего пробить сильно и далеко и затем быстро бежать до линии кона. Если за это время водящие не смогли поймать мяч, то бьющий может вернуться в пригород и получить два очка для своей команды. Но если он видит, что его могут осалить, то остается за линией кона и ждет следующей возможности забежать в пригород. При его удачной попытке команда получит одно очко. Бывают ситуации, когда водящие ловят мяч, поданный бьющим, слета. Это действие удачное, приносит команде одно очко, и команды меняются местами.

Если мяч при ударе бьющих трижды вылетает за боковые линии, то каждый последующий аут команда наказывается снятием одного очка. Если бьющий игрок не уверен, что сможет добежать до линии кона, он может оставаться в городе. При ситуации, когда у нападения остался один игрок, и при этом все остальные находятся за линией кона, бьющий имеет право подать мяч три раза подряд, пока не пробьет удачно. Судья имеет право

оштрафовать команду за замечание, за нарушение правил (запрещено попадать мячом в голову, солнечное сплетение или паховую область).

В лапту выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Команда также побеждает если все ее игроки забежали за линию кона и смогли вернуться в пригород. И, наоборот, команда проигрывает, если все ее игроки пробили, но никто не смог забежать за линию кона. Игра может быть прекращена в нескольких других случаях, среди которых:

- грубое нарушение правил;
- игрок бьющей команды берет мяч в руки или мешает завладеть им защите;
- бита вылетела за пределы зоны удара по мячу.

Критерии оценки в игре:

В учебной игре преподаватель оценивает действия игроков. По итогам учебной игры команда победителей зарабатывает оценку – 5, проигравшая команда – 4. Преподаватель может так же оценить индивидуальные действия игрока, даже в проигравшей команде и поставить оценку на бал выше.

ЗАНЯТИЕ 18 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Развитие силовых качеств. Выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение комплекса упражнений. Группировки.

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Основная часть. Выполнение группировок в положении лежа на матах.

1. «Ягодичный мостик»

Ложимся на спортивный коврик. Сгибаем ноги в коленях до угла в 90 градусов. Расстояние между стопами от 0 до 60 см, как удобнее. Руки кладем на низ живота. Поднимаем и опускаем таз. При этом ощущаем, как сокращаются мышцы задней части бедер и ягодицы. При подъеме таза сделайте выдох, при опускании – вдох.



Упражнение № 2 «Мостик»

А это более сложный вариант ягодичного мостика, выполняемый на одной ноге. Это более серьезное и сложное упражнение, используемое даже профессиональными спортсменами. Его выполнение полностью аналогично обычному мостику, но одну ногу надо держать прямой.



Упражнение № 3 «Ситап»

Техника выполнения:

Лягте на спортивный коврик. Согните ноги в коленях. Между стопами около 60-70 см. Руки вытяните в сторону головы. Энергично потянитесь руками в сторону ног и тут же поднимите тело, чтобы оказаться в положении сидя. Затем плавно вернитесь в исходное положение лежа. При подъеме тела делайте выдох, при возвращении в положение лежа – вдох.



Упражнение № 4 «Подъемы прямых ног лежа»

Ложимся на коврик. Руки согнуты в локтях. Ладони по бокам головы. Голова слегка приподнята, подбородок слегка приспущен к груди. Энергично поднимите ноги до вертикального положения. Затем плавно опустите их вниз. Коснувшись пятками пола, тут же начните новый подъем ног. Не кладите ноги на пол полностью, пока не завершите подход.

При подъеме ног делайте выдох, при опускании – вдох.



Упражнение № 5 «Косые скручивания»

Техника выполнения:

Ложимся на спину, руки за голову. Ноги сгибаем в коленях и опрокидываем их влево, чтобы левое бедро плотно легло на коврик. Лопатки же при этом прижаты к полу. Вот в этом скрученном положении начинаем выполнять подъемы тела. Вы должны сразу почувствовать, как сокращается правая косая мышца. Приподнимать тело нужно совсем немного. Но обязательно добивайтесь, чтобы менялось расстояние между ребрами и боковой косточкой таза (подвздошной костью). Это будет означать, что косая мышца отлично работает. Плавно поднимайте и опускайте тело. Затем измените положение на противоположное, развернув ноги вправо. И выполните столько же повторений.



Упражнение № 6 «Комбинированные скручивания»

Как ясно из названия, это упражнение является комбинацией из двух движений: ногами и телом. Ногами мы выполняем что-то вроде велосипеда, а тело выполняет осевые вращения. Получается очень приличная нагрузка на все мышцы живота и бедер.

Техника выполнения:

Ложимся на коврик. Руки за голову. Исходное положение – левая нога подтянута к груди, правая прямая удерживается на весу. Тело повернуто влево. Начинаем выполнять вращение тела вправо, одновременно меняя положение ног на противоположное. Повторяем не менее 20-30 раз в сумме на обе ноги. То есть каждый поворот тела идет на один счет.



Упражнение № 7 «Прямая планка»

Необходимо принять положение упора лежа на локтях. Вы удерживаете тело, опираясь лишь на носки ног и предплечья. Необходимо простоять так не менее 30-60 секунд.



Упражнение № 8 «Боковая планка»

Необходимо принять положение, показанное на фото. Необходимо продержаться в этом положении не менее 30-60 секунд. Затем надо поменять положение на противоположное, чтобы прокачать другую половину тела, и продержаться столько же.



Упражнение № 9 «Лодочка»

Техника выполнения:

Ложимся на коврик лицом вниз. Руки вытягиваем в сторону головы. Приподнимаем руки, тело и ноги над полом. Приподняли, задержались на секунду, плавно опустили. Если выполнять этот вариант упражнения трудно, руки можно вытянуть вдоль тела, прижав ладони к бедрам. Или же можно развести руки в стороны (самолетиком). При подъеме тела и ног делайте вдох, при опускании – выдох.



Критерии оценки работы на занятии:

Подходы	№1		№2		№3		№4		№5		№6		№7		№8		№9	
	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.
1	12/10		12/10		12/10		12/10		10/8		10/8		10/8		10/8		10/8	
2	12/10		12/10		12/10		12/10		10/8		10/8		10/8		10/8		10/8	
3	12/10		12/10		12/10		12/10		10/8		10/8		10/8		10/8		10/8	
4	12/10		12/10		12/10		12/10		10/8		10/8		10/8		10/8		10/8	

Критерии оценки:

Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены для юношей и девушек вместе.

Оценка «5» - ставится в том случае, если студент отработал 4 подхода по указанному количеству раз, технически правильно, без ошибок.

Оценка «4» - ставится за 3 выполненных серии;

Оценка «3» - ставится за 2 выполненные серии;

ЗАНЯТИЕ 19 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Дартс. ТБ на занятиях. Овладение основными приемами современной техники и тактики игры. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока. Развитие основных двигательных качеств, способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений

Цель:

1. Воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств
2. Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях
3. Развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

Игра в дартс – это прежде всего состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики), которого при желании можно достичь в относительно короткий срок.

Комплекс упражнений № 1

1. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

2. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – круговые движения головой вправо. 3–4 – то же влево.

3. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки вперед. 1–4 – круговые движения кистями внутрь. 5–8 – то же наружу.

4. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки вперед. 1–4 – круговые движения в локтевом суставе внутрь. 5–8 – то же наружу.

5. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1–3 – правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. 4 – исходное положение. 5–8 – то же вправо.

6. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1–3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге.

7. Исходное положение: широкая стойка – ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо. 2 – то же влево.

8. Исходное положение: основная стойка. 1 – наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток. 2 – исходное положение.

Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6–8 раз.

Комплекс упражнений № 2

1. Исходное положение: основная стойка. 1–4 – круговые движения головой вправо. 5–8 – то же влево.

2. Исходное положение: основная стойка. На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад.

3. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – круговые движения правым плечом вперед. 3–4 – то же назад. 5–8 – то же левым плечом.

4. Исходное положение: стойка – ноги врозь, кисти в «замок» перед грудью. 1 – резкий поворот вправо. 2 – то же в другую сторону.

5. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей.

6. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – повороты туловища вправо. 3–4 – то же влево.

7. Исходное положение: основная стойка – руки за спиной в замок. 1–3 – наклон вперед. 4 – исходное положение.

8. Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, круговые движения туловища вправо. 2 – исходное положение. 3–4 – то же влево.

Самостоятельные упражнения. Каждое упражнение выполняется 6–8 раз.



«Яблочко» — 50 очков, зеленое кольцо вокруг него — 25 очков, внутреннее кольцо мишени утраивает значение сектора (кольцо «Утроения»), внешнее кольцо мишени удваивает значение сектора (кольцо «Удвоения»). Победителем считается тот, кто сумел свести свой счет до нуля первым. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «Удвоение» или в «Яблочко» мишени («Булл-ай») так, чтобы полученное количество очков свело счет до нуля.

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем «Удвоение» и «Утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «Яблочко» мишени («Булл-ай»).

РАЗНОВИДНОСТИ ИГРЫ В ДАРТС

«Раунд»

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем «Удвоение» и «Утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «Яблочко» мишени («Булл-ай»).

В случае, если в серии бросков все три дротика достигают цели, (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т. п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «Удвоения» и «Утроения» счета. Победителем считается игрок, первым поразивший «Яблочко».

«Все пятерки»

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается.

Число 5 дает 1 очко, 10 - 2 очка, 50 - 10 очков и т. д.

Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

В игре действует правило «Перебора».

«Двадцать семь»

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 1. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1x2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1x2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 2. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2x2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2x2).

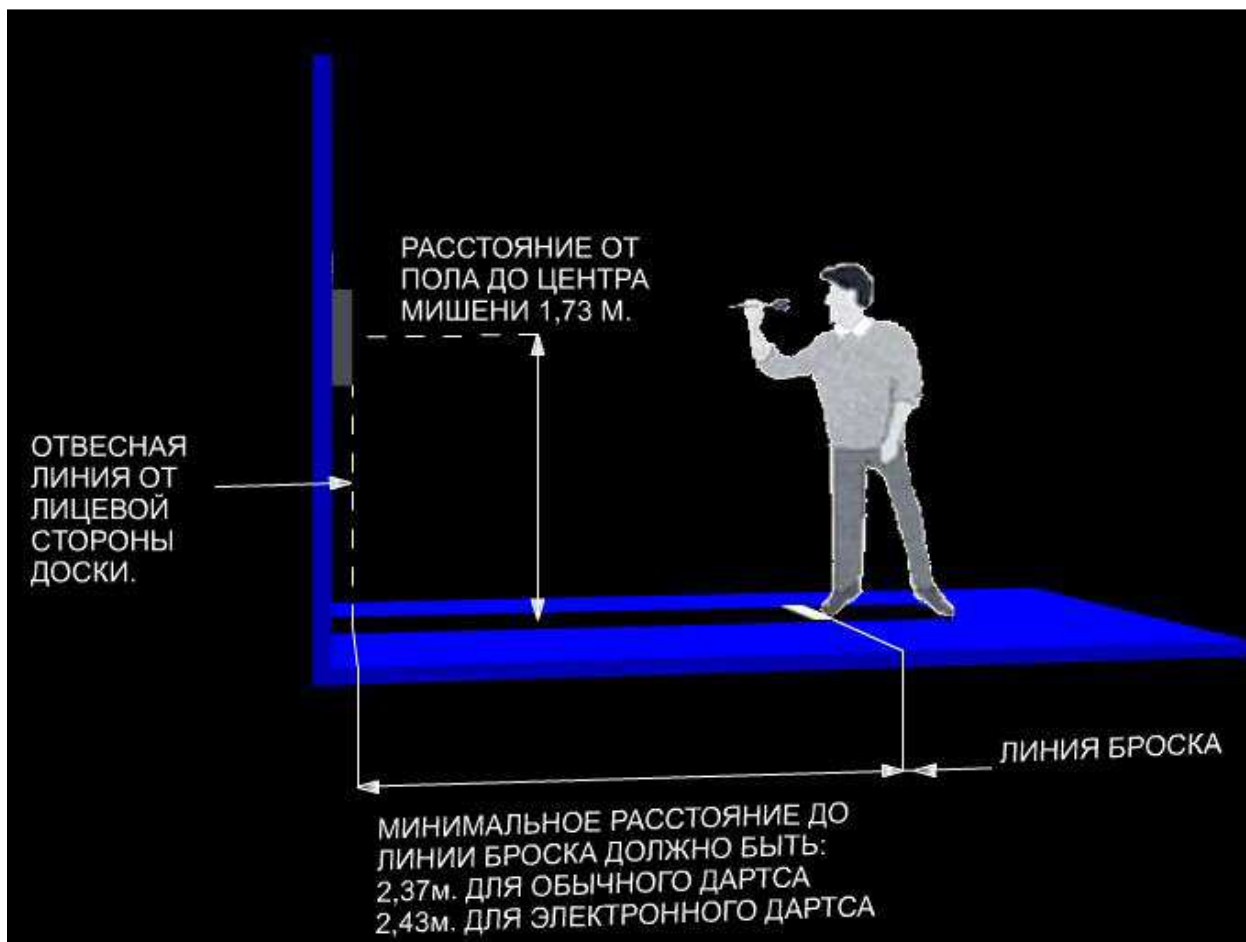
Таким образом игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «Удвоение» сектора 20 осталось большее количество очков. Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования. Зачетным полем игры являются «Булл-ай» и «Зеленое кольцо». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

«Быстрый раунд»

В основе игры - правила игры в «Раунд», плюс к тому:

При попадании в «Утроение» заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. (Например: вам необходимо поразить сектор № 10 Вы попадаете в «Утроение» данного сектора. Теперь ваша цель - сектор № 13).

При попадании в «Удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.



Контрольное задание (критерии оценки):

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5. Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается.

Число 5 дает 1 очко, 10 - 2 очка, 50 - 10 очков и т. д.

Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

В игре действует правило «Перебора».

Оценка	5	4	3	2
Юноши				
Девушки	51	45	35	>20

ЗАНЯТИЕ 20 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

ОФП. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. ОРУ. Упражнения различной направленности на тренажерах

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

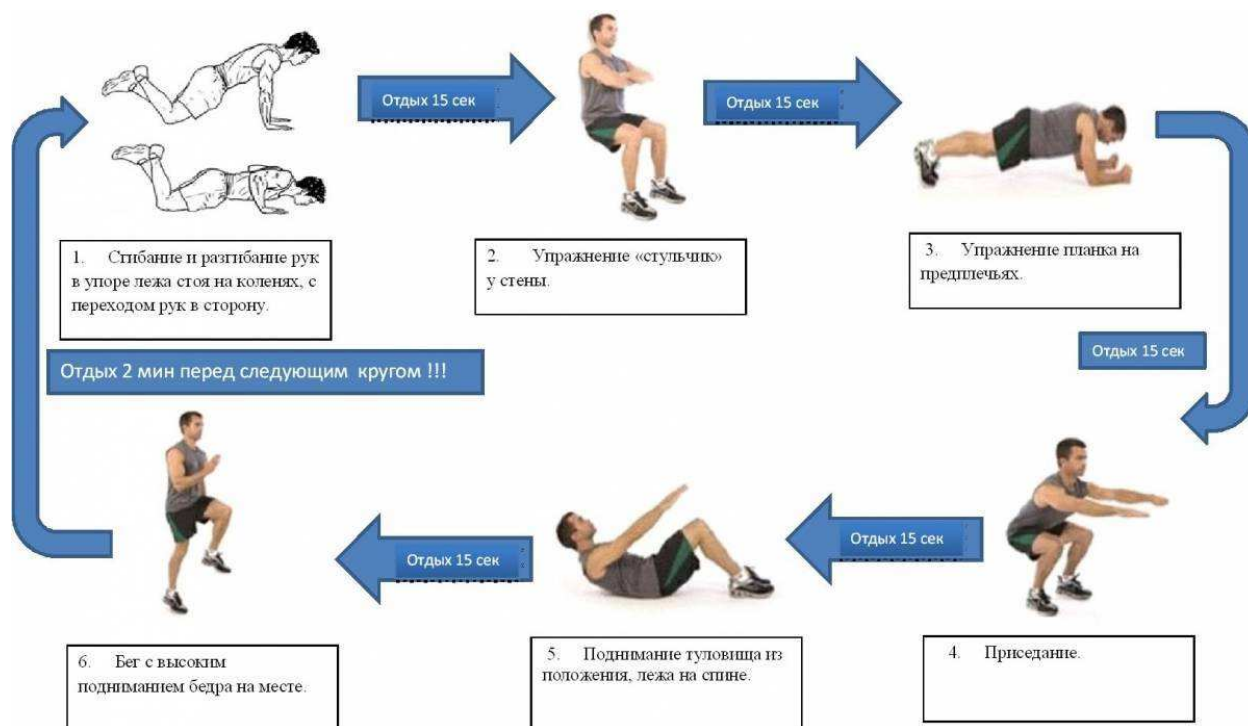
Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:



Критерии оценки:

Подходы	№1		№2		№3		№4		№5		№6	
	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.	Юн.	Д.
1	15/10		15/10		1 мин.		15/10		15/10		15/10	
2	15/10		15/10		1 мин.		15/10		15/10		15/10	
3	20/15		20/15		1 мин.		20/15		20/15		20/15	
4	20/15		20/15		1 мин.		20/15		20/15		20/15	

ЗАНЯТИЕ 21 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Техника безопасности в тире. Обучение стрельбе из пневматической винтовки. Знакомство с пневматическим оружием. Изучение основ стрельбы из пневматического оружия

Цель: Развитие и укрепление основных групп мышц

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

Ход выполнения:

1. Построение.
2. Приветствие.

3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
6. Разминочный бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Специальные беговые упражнения.
9. Комплекс упражнений для восстановления дыхания.
10. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная часть. Выполнение упражнений:

о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматического оружия

Обязанности стреляющих

1. Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.
2. После стрельбы сдать руководителю (тренеру) оставшиеся пульки.

В тире запрещается:

3. Проводить стрельбу без преподавателя
4. Вести огонь из неисправного оружия.
5. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».
6. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.
7. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.
8. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.
9. Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.
10. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не

занятым стрельбой.

Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске -стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.



Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР- 532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8 Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8

Результат не засчитывается: произведен выстрел без команды преподавателя.

Критерии оценки:

Оценка «5» - 45-50 очков

Оценка «4» - 35-40 очков

Оценка «3» - 30-20 очков

ЗАНЯТИЕ 22 (ПРАКТИЧЕСКОЕ)

Дифференцированный зачет. Ликвидация учебной задолженности

Цель: контроль работы студентов за семестр

Планируемые результаты: ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57; ПР-1-6;

Время: 2 часа

1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач занятия.
4. Отметка присутствующих в журнале.
5. Измерение ЧСС.
6. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.
7. Разминочный бег.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Специальные беговые упражнения.
10. Работа на тренажерах
11. Измерение ЧСС.
12. Построение. Подведение итогов занятия. Выставление зачетных оценок

Основная часть занятия. Ликвидация учебной задолженности:

Критерии оценок:

Оценка «5» - ставится студенту, который выполнил 100% программы предмета и нормативные требования, студент не имеет задолженностей.

Оценка «4» - ставится студенту, который выполнил 80-90% программы предмета и нормативные требования, студент не имеет задолженностей.

Оценка «3» - ставится студенту, который выполнил 50-70% программы предмета и нормативные требования, студент не имеет задолженностей.

Оценка «2» - ставится студенту, который выполнил менее 50 % программы предмета, студент имеет долги по контрольным нормативам.

Информационное обеспечение обучения:

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

Матвеев А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — URL: <https://e.lanbook.com>. — Режим доступа: по подписке.

Погадаев Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — URL: <https://e.lanbook.com>. — Режим доступа: по подписке.

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. – Москва : Кнорус, 2022. – 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.