

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «БГСХТ  
им. Героя Советского  
Союза Смолякова И.И.»  
от 01.04.2024г. №51-ОД

**Методические рекомендации по организации и выполнению  
практических занятий по учебному предмету**

**ОУП.12 Физическая культура**

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

с. Богатое

Разработчик: ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.», преподаватель В.Н. Рачишкин

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол №8 от «29» марта 2024 г.

Руководитель МК \_\_\_\_\_ / Т.В. Остроухова/

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебному предмету «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для студентов средних профессиональных учебных заведений, изучающих предмет «Физическая культура» и могут использоваться на учебных занятиях.

## Содержание

Практическое занятие №1 .....	11
Практическое занятие №2 .....	11
Практическое занятие №3 .....	14
Практическое занятие №4 .....	17
Практическое занятие №5 .....	18
Практическое занятие №6 .....	18
Практическое занятие №7 .....	19
Практическое занятие №8 .....	19
Практическое занятие №9 .....	20
Практическое занятие №10.....	21
Практическое занятие №11.....	21
Практическая работа №12 .....	21
Практическое занятие №13.....	22
Практическое занятие №14.....	23
Практическое занятие №15.....	25
Практическое занятие №16.....	26
Практическое занятие №17.....	28
Практическое занятие №18.....	28
Практическое занятие №19.....	29
Практическое занятие №20.....	30
Практическое занятие №21.....	31
Практическое занятие №22.....	34
Практическое занятие №23.....	36
Практическое занятие №24.....	39
Практическое занятие №25.....	40
Практическое занятие №26.....	41
Практическое занятие №27.....	42
Практическое занятие №28.....	42

Практическое занятие №29.....	43
Практическое занятие №30.....	44
Практическое занятие №31.....	45
Практическое занятие №32.....	46
Практическое занятие №33.....	46
Практическое занятие №34.....	47
Практическое занятие №35.....	48
Практическое занятие №36.....	49
Практическое занятие №37.....	49
Практическое занятие №38.....	50
Практическое занятие №39.....	50
Практическое занятие №40.....	50
Практическое занятие №41.....	51

## 1. Пояснительная записка

Предмет «Физическая культура» изучается студентами в объеме 78 часов.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области Физической культуры, как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате освоения предмета обучающийся **должен уметь:**

У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения предмета обучающийся **должен знать:**

З 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. основы здорового образа жизни;

З 3. условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;

З 4. средства профилактики перенапряжения.

**Описание каждой практической работы содержит:**

1. тему, цели работы;
2. краткий теоретический материал;
3. порядок выполнения работы, а также перечень контрольных вопросов, с целью выявить и устранить недочеты в освоении рассматриваемой темы;

Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое обеспечение. Организация и проведение занятий, в част-

ности подготовка студентов к занятию, инструктаж, выполнение студентами заданий, оформление работы, значительно упрощаются с методической точки зрения, когда существуют письменные методические указания по их проведению.

Цель методических указаний - обеспечить четкую организацию проведения практических занятий по предмету Физическая культура, дать возможность студентам, пропустившим учебное занятие, самостоятельно выполнить, оформить и защитить практическую работу.

## 2.Перечень практических занятий.

### **Практическое занятие №1**

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.

### **Практическое занятие №2**

Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.

### **Практическое занятие №3**

Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.

### **Практическое занятие №4**

Бег по прямой с различной скоростью.

### **Практическое занятие №5**

Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

### **Практическое занятие №6**

Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

### **Практическое занятие №7**

Координационный тест – челночный бег 3x10 м.

### **Практическое занятие №8**

Техника старта.

### **Практическое занятие №9**

Техника стартового разбега.

### **Практическое занятие №10**

Техника финиширования.

### **Практическое занятие №11**

Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.

### **Практическое занятие №12**

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **Практическое занятие №13**

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

### **Практическое занятие №14**

Прыжки в высоту способом «ножницы».

### **Практическое занятие №15**

Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

### **Практическое занятие №16**

Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

### **Практическое занятие №17**

Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Практическое занятие №18**

Техника безопасности занятий. Изучение и совершенствование техники подачи мяча

**Практическое занятие №19**

Изучение и совершенствование техники приема мяча.

**Практическое занятие №20**

Совершенствование тактики атаки и защиты.

**Практическое занятие №21**

Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом

**Практическое занятие №22**

Передвижение одновременным бесшажным ходом.

**Практическое занятие №23**

Передвижение одновременным одношажным ходом.

**Практическое занятие №24**

Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.

**Практическое занятие №25**

Техника безопасности занятий. Изучение техники упражнений с гантелями..

**Практическое занятие №26**

Изучение техники упражнений с мячом, обручем (девушки).

**Практическое занятие №27**

Изучение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

**Практическое занятие №28**

Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.

**Практическое занятие №29**

Изучение техники упражнений на внимание, висы и упоры.

**Практическое занятие №30**

Изучение техники упражнений у гимнастической стенки.

**Практическое занятие №31**

Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.

**Практическое занятие №32**

Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.

**Практическое занятие №33**

Совершенствование техники поднимания ног в висе до касания перекладины.

**Практическое занятие №34**

Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».

**Практическое занятие №35**

Техника безопасности занятий. Изучение Дыхательных упражнений йогов.

**Практическое занятие №36**

Изучение методики дыхательной гимнастики Лобановой - Поповой.

**Практическое занятие №37**

Изучение методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

**Практическое занятие №38**

Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с эспандерами и тренажерами.

**Практическое занятие №39**

Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины.

**Практическое занятие №40**

Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями.

**Практическое занятие №41**

Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.

**Правила выполнения практических работ**

В процессе проведения практических занятий по Физической культуре студенты:

находят подтверждение теоретических положений, убеждаются в наличии определенных закономерностей и алгоритмов поведения;

формируют практические умения и навыки.

Типичными заданиями для практических занятий по Физической культуре являются:

Выполнение комплексов физических упражнений;

Сдача контрольных нормативов.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия, подобраны дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

План занятия включает в себя следующие пункты:

внеаудиторная самостоятельная подготовка студентов к занятию;

проверка преподавателем теоретической подготовленности студентов к занятию;

инструктирование студентов по проведению ими практической работы;

выполнение практических заданий;

обсуждение итогов выполнения работы;

оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения студентами соответствующими умениями.

Оценки за выполнение работы могут выставляться в форме зачета или дифференцированно.

Практические работы выполняются каждым студентом самостоятельно в полном объеме и согласно содержанию методических указаний.

### **Методика проведения практических занятий**

Порядок выполнения практических занятий включает:

Краткое сообщение преподавателя о целях практического занятия, порядке его проведения и оформления отчета.

Выдачу вариантов задания.

Выполнение задания студентами.

Индивидуальные консультации преподавателя в ходе проведения практического занятия.

Подведение итогов практического занятия преподавателем.

Информацию о следующих практических занятиях.

### **Критерии оценки:**

«5» -правильно, грамотно выполненные задания и ответ на контрольные вопросы.

«4» -правильно и грамотно выполненные задания.

«3» -выполнено не менее 60 % задания.

«2» -выполнено менее 60% задания.

Перед выполнением работы студент должен отчитаться перед преподавателем за выполнение предыдущей работы. Студент должен на уровне понимания и воспроизведения предварительно усвоить необходимую для выполнения практических работ теоретическую и практическую информацию.

Студент, пропустивший практическую работу по какой-либо причине, выполняет пропущенную работу самостоятельно, пользуясь, при необходимости, консультациями преподавателя.

Все замечания, сделанные преподавателем, должны быть устранены до дифференцированного зачета.

Выполненные практические задания сдаются преподавателю во время зачета. Без выполнения заданий студент до зачета не допускается.

## **Практическое занятие №1**

**Тема:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.

**Наименование работы:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.

**Цель:** Ознакомиться с техникой безопасности при занятиях легкой атлетикой. Изучение техники бега на дистанцию 100 метров.

**Время:** 4 часа

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### **Методика выполнения**

#### *Техника бега на дистанцию 100 метров*

Дистанция делится на четыре этапа, для каждого из которых у бегуна должна быть выработана техника спринтерского бега:

1. Старт
2. Стартовый разгон
3. Бег по дистанции
4. Финиш

Бег всегда начинается с низкого старта. Эта позиция позволяет сгруппироваться, максимально зарядить свою внутреннюю «пружину». Сильная нога ставится спереди, руки – на ширине плеч. По команде «внимание!» центр тяжести переносится вперёд, таз поднимается до уровня плеч. После свистка нужно сильно оттолкнуться от колодок и при этом начинать работать руками.

Движения рук прямо связаны с амплитудой нижних конечностей, и за счёт грамотного ускорения отмашки можно быстрее разогнаться. При беге обязательно сгибать руки в локтях.

На втором этапе (25-30 метров) вы набираете скорость, которую потом надо сохранить до самого финиша. Достигается это за счёт максимального увеличения длины и частоты шага. Разгон удобней всего брать, когда корпус сильно наклонен вперёд – в таком случае масса тела способствует ускорению. Постепенно с увеличением скорости бегун выпрямляется. На этой стадии ключевую роль играют скоростные качества спортсмена и инерция, наработанная за первые метры.

Независимо от уровня подготовки, возраста и квалификации, максимальная скорость достигается к 6 секунде, а после 8 она постепенно снижается.

Техника бега на 100 метров предполагает бег на носках, не касаясь пятками пола. Минимальная площадь соприкосновения позволяет сохранить скорость, мощно отталкиваться от земли.

Закончить забег нужно на максимальной скорости, чтобы показать лучший результат.

## **Практическое занятие №2**

**Тема:** Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.

**Наименование работы:** Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.

**Цель:** Сдача норматива.

**Время:** 3 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

#### *Техника бега 60 метров*

Старт должен обеспечить возможность быстро развить максимальную скорость. Такую возможность лучше всего предоставляет низкий старт с использованием стартового станка и колодок, расположение которых может осуществляться 3-мя способами:

обычный старт — одну колодку устанавливают перед линией старта на расстоянии от 1 до 1,5 стопы легкоатлета в зависимости от веса, быстроты и силы спортсмена, а заднюю в 2 стопах от нее;

растянутый старт – от передней колодки до линии старта 2 стопы, между колодками 1 стопа;

сближенный старт – передняя колодка располагается, как в обычном старте, а расстояние между колодками, как в растянутом старте.

Угол наклона передней колодки при обычном и сближенном старте 45-48°, при растянутом старте 50°. Угол наклона задней колодки при сближенном старте и расположении передней колодки на расстоянии 1 стопы от линии старта 60°, а на расстоянии 1,5 стопы от линии старта 70°. Угол наклона задней колодки при растянутом и обычном старте при расположении передней колодки на расстоянии 1 стопы от линии старта 75°, а при обычном старте и расположении передней колодки на расстоянии 1,5 стопы от линии старта 80°. Общее правило: чем ближе колодки к стартовой линии, тем меньше угол их наклона. Оси передней и задней колодки располагают на расстоянии 20 см между ними.

Выполняя команду «старт», спортсмен становится перед колодками, приседает, выпрямленные ненапряженные руки ставит перед стартовой линией на ширине плеч. 4 пальца каждой руки смыкает, а большие пальцы образуют с сомкнутыми упругий свод. Одна нога упирается в переднюю колодку, вторая — в заднюю, носки обуви касаются дорожки. Задняя нога опускается на колено, руки подтягиваются за линию старта впритык к ней. Туловище выпрямляется, голова располагается по прямой линии с туловищем. В таком состоянии тяжесть тела равномерно воспринимается стопой передней ноги, коленом задней и руками равномерно.

После команды «внимание» колено задней ноги приподнимается, ноги слегка выпрямляются, что приводит к переносу центра тяжести тела вперед и вверх и распределению ее между руками и передней ногой. Ступни ног упираются в колодки, туловище прямое, таз располагается на 15 см выше плеч, голени ног параллельны. Оптимальным считается сле-

дующее расположение частей тела в позе старта: угол между голенью и бедром передней ноги  $92—105^\circ$ , а задней ноги  $115—138^\circ$ , между туловищем и бедром передней ноги  $19—23^\circ$ . Во время тренировок оптимальная поза проверяется транспортиром и подбирается точное место установки колодок. Спортсмен следит, чтобы тело не напрягалось и не сковывалось и концентрирует внимание на ожидании сигнала «старт».

По сигналу «старт» спортсмен энергично отталкивается от колодок двумя ногами, сгибает руки, заднюю ногу слегка разгибает и направляет бедром вперед, переднюю выпрямляет. Самое мощное отталкивание достигается при угле отталкивания  $42—50^\circ$  и угле между туловищем и бедром приближающейся к нему маховой ноги  $30^\circ$ .

Разбег должен обеспечить в минимальное время максимальную скорость бега. Это достигается стремительностью и правильностью выполнения шагов разбега. Тело должно выталкиваться под острым углом к беговой дорожке, движения должны быть быстрыми и сильными. При первом шаге передняя нога выпрямляется, бедро задней ноги поднимается чуть больше  $90^\circ$  по отношению к передней ноге. Одновременно бедро передней ноги поднимается на такой же угол по отношению к выпрямленной задней ноге. Тело должно быть наклонено так, чтобы бедро не доходило до горизонтальной линии. Для перехода ко второму шагу нога активно и быстро опускается и энергично отталкивается. Длина первого шага должна быть в пределах 1-1,3 м. При приближении к скорости бега на спринтерской дистанции наклон тела уменьшается, это происходит на 5-ой секунде бега. В разбеге скорость увеличивается, в основном, за счет увеличения длины шага вначале на 15 см, затем на 8 см. Ритм движения обеспечивается постепенным, не резким увеличением длины шага. За счет ускорения опускания ноги вниз увеличивается время полета и уменьшается время контакта с дорожкой. Руки в разбеге движутся с большей амплитудой, чем в последующем беге, а стопы ног ставятся шире, к концу разбега приближаясь к средней линии.

Пробегание дистанции — к началу этого этапа туловище легкоатлета уменьшает наклон до  $80^\circ$ , при отталкивании наклон уменьшается, при полете увеличивается. Нога опускается на дорожку на переднюю часть стопы и не опускается на стопу полностью. При отталкивании маховая нога перемещается вперед-вверх, когда ее бедро достигает высоты, при которой скорость начинает снижаться, опорная нога выпрямляется, движется назад-вверх, затем сгибается в колене и быстро перемещается бедром вниз-вперед и опускается на переднюю часть стопы. Скорость бега определяет соотношение длины и частоты шагов. У мастера бега на дистанцию 60 м частота шагов составляет  $4,7—5,5$  шагов/сек., длина шага зависит от роста спортсмена и определяется добавлением к 1,25 м 4% длины его тела. Мышцы более слабой ноги развивают на тренировках больше, чтобы добиться одинаковой длины шага с обеих ног и ритмичности бега. Согнутые руки движутся ритмично с движением ног, при направлении руки вперед угол в локтевом суставе сокращается, при движении назад — увеличивается. Кисти рук полусжаты без напряжения. Те мышцы, которые в данный момент не активны, должны расслабляться. Скорость бега увеличивается при навыке бежать легко, с расслаблением неактивных мышц.

Финиш предусматривает касание туловищем спортсмена ленточки, протянутой над финишной чертой. Ускорение касания ленточки достигается броском грудью (наклоном на последнем шаге груди вперед) или наклоном вперед и поворотом для касания ленточки плечом. При этом нужно предотвратить падение, выставляя вперед маховую ногу.

### Практическое занятие №3

**Тема:** Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.

**Наименование работы:** Техника эстафетного бега 4x100, 4x400 м.

**Цель:** Ознакомиться с техникой эстафетного бега.

**Время:** 3 часа

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

#### Методика выполнения

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

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

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

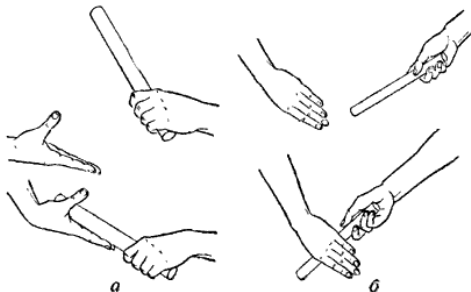


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

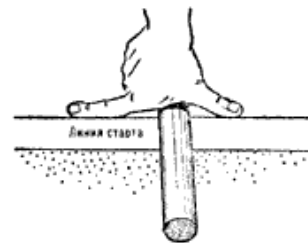


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

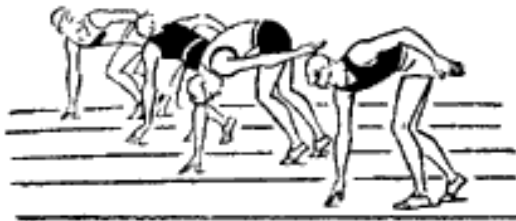
Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые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



Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.

Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-



вы-  
нов  
пе-  
та-  
одинакова.

Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

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

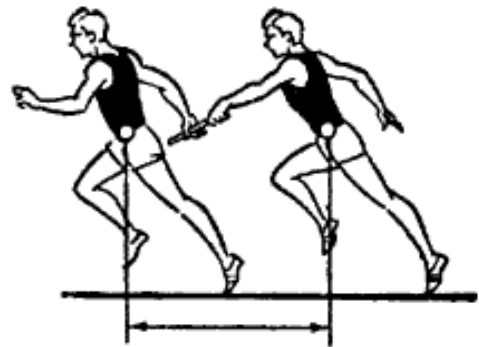


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегуна в момент передачи эстафеты будет

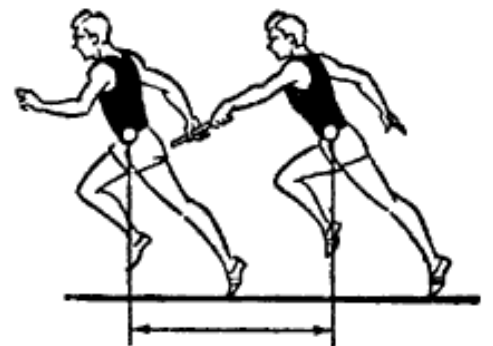


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

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

На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью.

Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху—вниз.

При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

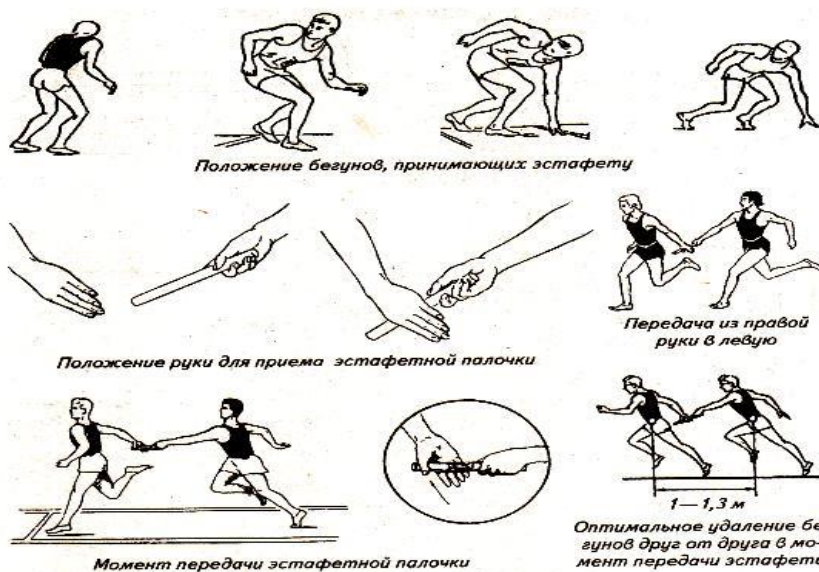
Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего проис-

ходит на середине зоны передачи.

В других видах эстафет, но со скоростью передачи эстафетной палочки меньшей, чем максимальная, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на дистанции. Чем меньше скорость осуществляемой передачи, тем хуже подготовка спортсмена. Основная задача при передаче эстафетной палочки — как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон принимающего бегуна передающим, и наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

## Техника эстафетного бега



### Практическое занятие №4

**Тема:** Бег по прямой с различной скоростью.

**Наименование работы:** Бег по прямой с различной скоростью.

**Цель:** Ознакомиться с техникой бега по прямой с различной скоростью.

**Время:** 4 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

#### Практическое занятие №5

**Тема:** Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

**Наименование работы:** Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

**Цель:** Ознакомиться с техникой равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

**Время:** 3 часа

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

Равномерный бег не на результат 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

#### Практическое занятие №6

**Тема:** Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

**Наименование работы:** Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

**Цель:** Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

Бег на результат 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

**Практическое занятие №7**

**Тема:** Координационный тест – челночный бег 3x10 м.

**Наименование работы:** Координационный тест – челночный бег 3x10 м.

**Цель:** Изучение техники челночного бега 3x10 м.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

Подготовка:

- определение дистанции, выбор места проведения, разметка места проведения;
- разминка ученика, объяснение техники, демонстрация выполнения на собственном примере.

2. Выполнение:

- высокий старт;
- сокращенное время на ускорение;
- торможение с необходимостью коснуться земли, линии.

Пробегая последний отрезок, ученик уже не имеет необходимости тормозить, потому будет ускоряться, чтобы быстрее финишировать.

- разворот при помощи стопорящего шага, используемого в футболе, баскетболе;
- возвращение на исходную точку аналогичным образом.

**Практическое занятие №8**

**Тема:** Техника старта.

**Наименование работы:** Техника старта.

**Цель:** Изучить технику старта.

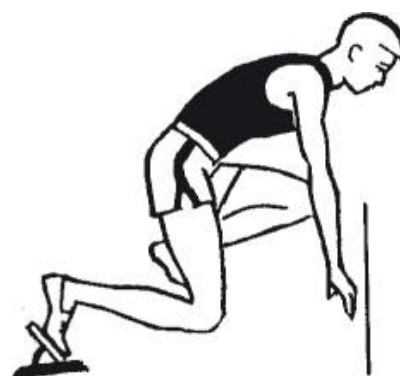
**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;



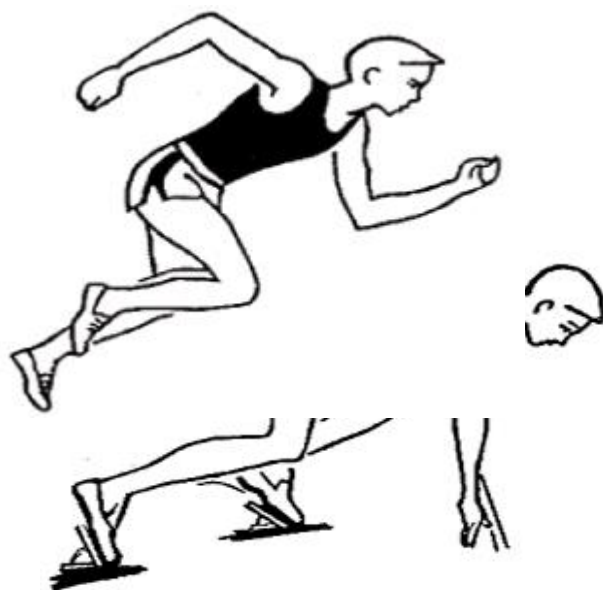
Би-

- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

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



По команде «Марш!»:

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

## Практическое занятие №9

**Тема:** Техника стартового разбега.

**Наименование работы:** Техника стартового разбега.

**Цель:** Изучить технику стартового разбега.

**Время:** 1 час

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;

- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

### **Практическое занятие №10**

**Тема:** Техника финиширования.

**Наименование работы:** Техника финиширования.

**Цель:** Изучить технику финиширования

**Время:** 1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

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

### **Практическое занятие №11**

**Тема:** Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.

**Наименование работы:** Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.

**Цель:** Сдача норматива техники старта, стартового разбега, финиширования.

**Время:** 1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

См. практические работы №8, 9, 10

### **Практическая работа №12**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Наименование работы:** изучить техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

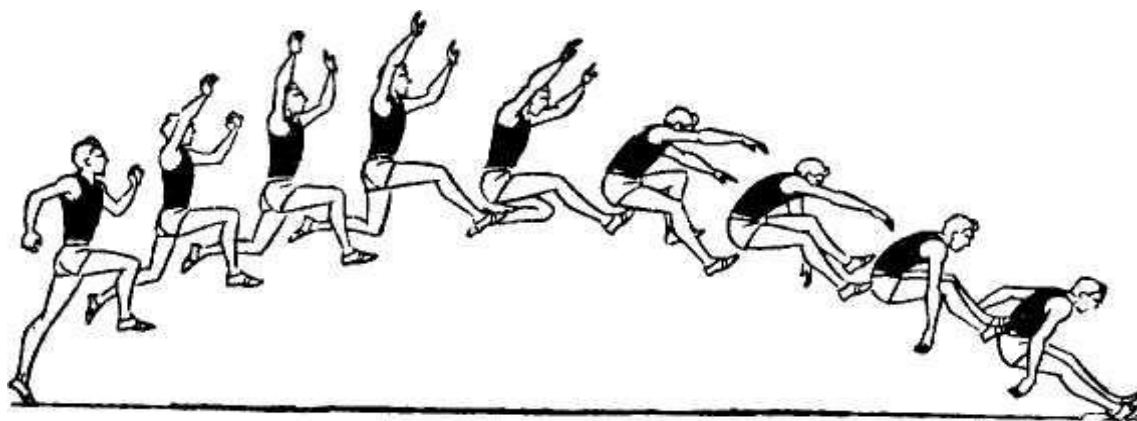
**Цель:** Сдача норматива техники старта, стартового разбега, финиширования.

**Время:** 1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

После отталкивания в положении шага надо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди. Туловище в этом положении не следует сильно наклонять вперед. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед-назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует лучшему разгибанию голени перед приземлением и сохранению устойчивости.



### Практическое занятие №13

**Тема:** Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Наименование работы:** Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Цель:** Изучить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

**Время:** 1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

Разбег состоит из 6 — 8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30—45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 — 80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет искомое Место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх—вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.

Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета. Стиль «перешагивание» можно использовать при изучении техники дугообразного разбега в «фосбери-флоп» у начинающих легкоатлетов.



Прыжок в высоту способом «перешагивание»

#### Практическое занятие №14

**Тема:** Прыжки в высоту способом «ножницы».

**Наименование работы:** Прыжки в высоту способом «ножницы».

**Цель:** Техника прыжка в высоту способом «ножницы».

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### Методика выполнения

Прыжок способом «ножницы» (рис.26) совершается так: из положения «шага» в полете (первый шаг) маховая нога, выпрямляясь, опускается, а толчковая продвигается вперед. Продолжая эти движения, маховая нога движется назад, «забрасывая» голень в конце движения, а толчковая одновременно выносится (бедром) в согнутом положении вперед (второй шаг). Опускание маховой ноги сопровождается выведением таза вперед и наклонном туловища назад.

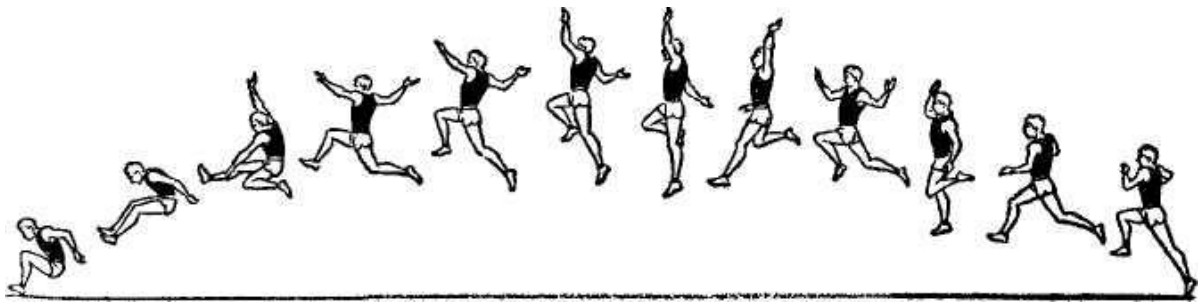


Рис.26. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

После этого левая нога (маховая) в сильно согнутом положении выносится вверх-вперед и затем, выпрямляясь перед приземлением, присоединяется к толчковой. С выносом вперед ног туловище наклоняется вперед, что повышает эффект приземления.

Руки после вылета в шаге поднимаются вверх и разносторонними круговыми движениями поддерживают равновесие. С опусканием маховой ноги (левой) разноименная рука (правая), выпрямляясь до конца в локтевом суставе, отводится назад и через сторону вверх. Другая рука, будучи согнутая в конце отталкивания, выпрямляется вперед в сторону и затем идет вверх. Вместе с руками плечи прыгуна поворачиваются навстречу движению таза, что также способствует сохранению равновесия прыгуна. После выноса ног вперед, опускания рук и наклона туловища происходит приземление. Все движения в прыжке, напоминающем бег по воздуху, естественны, следуют одно за другим и координационно вытекают из разбега. В этом наибольшая ценность прыжка способом «ножницы».

Нередко способом «ножницы» прыгают с прогибом в грудной и поясничной областях, напоподобие способа «прогнувшись», чтобы противодействовать вращению тела вперед и эффективнее выполнить приземление.

Приземление. Подготовка к приземлению в первую очередь обеспечивается подниманием бедер, высоким подъемом коленей к груди с наибольшим наклоном туловища вперед. Голенни при этом свободно опущены вниз, руки находятся в положении вверху-вперед. Это характерное положение непосредственно перед выполнением приземления. Разгибание ног и их удержание от падения вниз происходит перед самым касанием песка. Пятки перед касанием должны быть лишь немного ниже таза. Туловище при этом не должно чрезмерно наклоняться, так как это затруднит активное поднимание ног вверх. Руки, слегка согнутые в локтевом суставе, опускаются сверху вперед и далее вниз и слегка назад. После касания стопой песка начинается сгибание ног в коленных суставах. Это движение смягчает удар и способствует передвижению ОЦМТ вниз-вперед для перехода через опору.

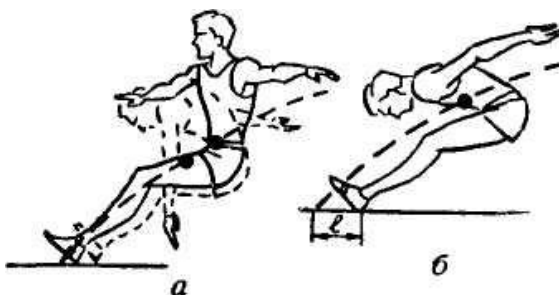


Рис. 27. Схема приземления способом сидя (а) и в группировке (б)

В варианте приземления «сидя» (рис. 27, а) при подготовке к приземлению прыгун слегка наклоняет туловище вперед, но активнее поднимает ноги вверх. Выполняя приземление, прыгун подает таз и ноги несколько вперед, разги-

баясь в тазобедренных суставах. Выполняя такое приземление, прыгун может коснуться песка ближе к точке пересечения траектории ОЦМТ с грунтом. В другом варианте приземления – «в группировке» (рис.27 , б) – прыгун, поднимая ноги вверх, одновременно наклоняет туловище вперед.

Можно порекомендовать и такое выполнение приземления. Незадолго перед касанием песка область таза прыгуна поворачивается в сторону (вправо или влево), ноги при этом выбрасываются в стороны и слегка поворачиваются ступни ног. Умело выполненное такое приземление, не теряя дальности прыжка, исключает падение назад.

### **Практическое занятие №15**

**Тема:** Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

**Наименование работы:** Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

**Цель:** Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.

**Время:** 1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

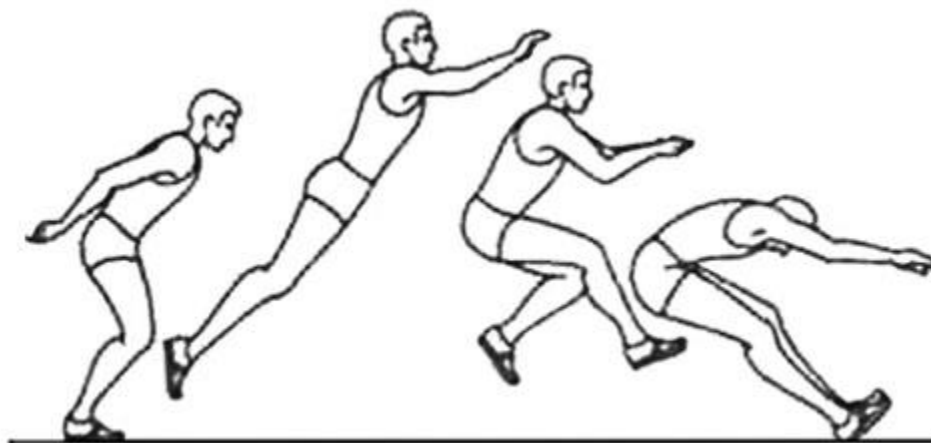
Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.



### Практическое занятие №16

**Тема:** Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Наименование работы:** Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Цель:** Изучить Технику метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Время:**1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### Методика выполнения

Техника метания мяча состоит из:

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



#### *Держание мяча, гранаты*

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

### *Разбег*

При выполнении разбега:

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

### *Замах*

При выполнении замаха:

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

### *Бросок*

При выполнении броска:

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

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

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



### **Метание гранаты**



**Практическое занятие №17**

**Тема:** Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Наименование работы:** Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Цель:** Сдача норматива метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).

**Время:** 1 час.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

См. практическое занятие №16

**Практическое занятие №18**

**Тема:** ТБ. Изучение техники подачи мяча в настольном теннисе.

**Наименование работы:** подача мяча.

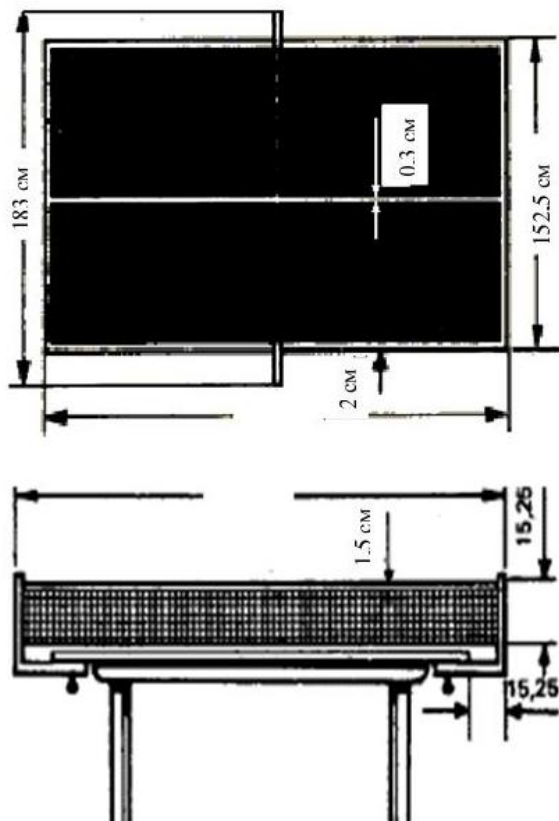
**Цель:** Техника подачи мяча.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, 2. Амелин А.Н. Настольный теннис /А.Н. Амелин В.А. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 128 с.

необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

Комплексы упражнений, используемых для освоения техники «владение ракеткой»

#### Комплекс упражнений №1

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять на месте и в движении.
3. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
4. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
5. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.
6. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить - присесть, снова отбить - встать.

Методические указания:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Самый первый тест для перехода к следующим упражнениям. Это выполнение упражнения около 100 раз. Для закрепления «материала» можно устроить мини соревнования.

#### Практическое занятие №19

**Тема:** ТБ. Изучение техники приема мяча в настольном теннисе.

**Наименование работы:** прием мяча.

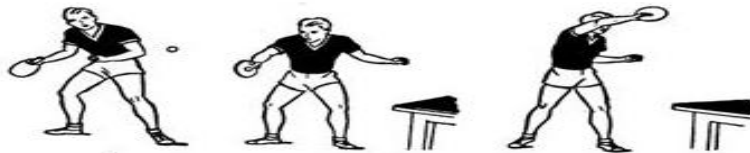
**Цель:** Техника подачи мяча.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, 2. Амелин А.Н. Настольный теннис /А.Н. Амелин В.А. - М.: Физкультура и спорт, с.

необходимый спортивный инвентарь. **Методика выполнения**

Можно использовать следующие упражнения:



### Комплекс упражнений №2

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.
3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

### Практическое занятие №20

**Тема:** ТБ. Совершенствование техники атаки и защиты.

**Наименование работы:** техника атаки и защиты.

**Цель:** изучение техники атаки и защиты

**Время:** 2 часа.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, 2. Амелин А.Н. Настольный теннис /А.Н. Амелин В.А. - М.: Физкультура и спорт, .  
необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

##### Комплекс упражнений № 3

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии в движении.
2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.
3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг против друга на расстоянии

3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола - срезка, из середины стола – накаты топ-спин справа.
6. Из левого угла стола - срезка, из правого угла - накат или топ - спин справа.
7. Из правого угла стола - срезка, из левого угла - накат или топ - спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа - топ-спин или слева - топ-спин, справа - завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топспина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля.

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

## **Практическое занятие №21**

**Тема:** Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.

**Наименование работы:** Передвижение переменным двухшажным ходом.

**Цель:** Изучить технику передвижения переменным двухшажным ходом.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг (рис. 2).

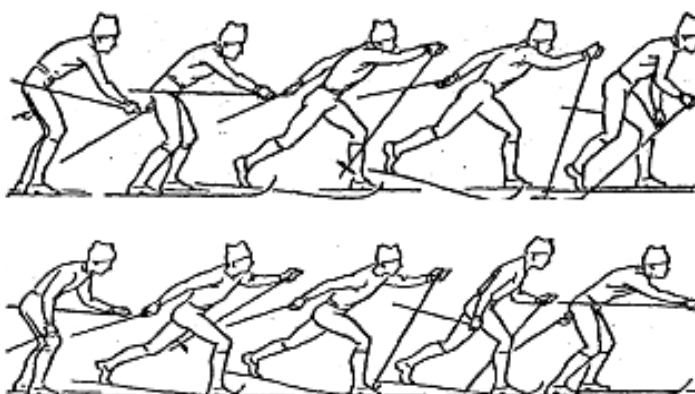


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию (рис. 3). Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

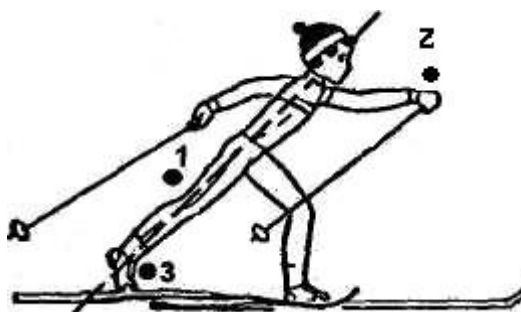


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге (рис. 4). Колено находится над подъемом или носком ноги (точка 1). Голень расположена вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх (точка 2). Из положения одноопорного скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 3) под углом  $80-85^\circ$ . Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5).

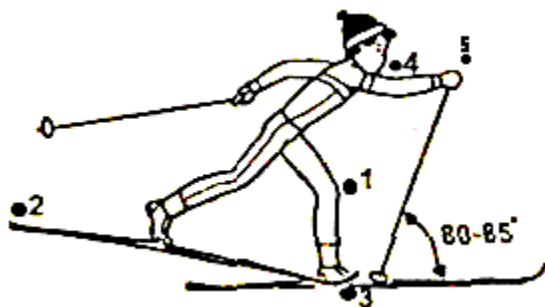


Рис. 4. Скольжение на опорной ноге.

Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад (рис. 6). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад).

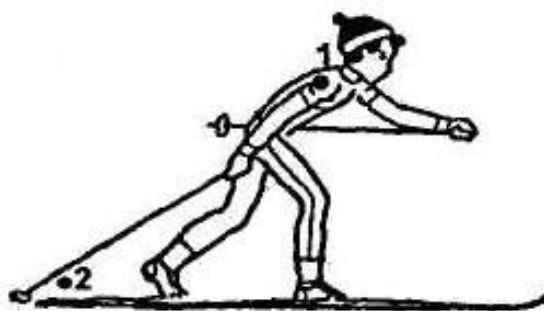


Рис. 6. Выпад с подседанием

Давление кистью осуществляется через петлю палки (рис. 7). В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.



Рис. 7. Момент окончания толчка.

Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 1), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу (рис. 8). Теперь скольжение происходит на правой ноге (точка 2). Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад-вверх (точка 3). С началом скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

### **Практическое занятие №22**

**Тема:** Передвижение одновременным бесшажным ходом.

**Наименование работы:** Передвижение одновременным бесшажным ходом.

**Цель:** Изучить технику передвижения одновременным бесшажным ходом.

**Время:** 4 часа.

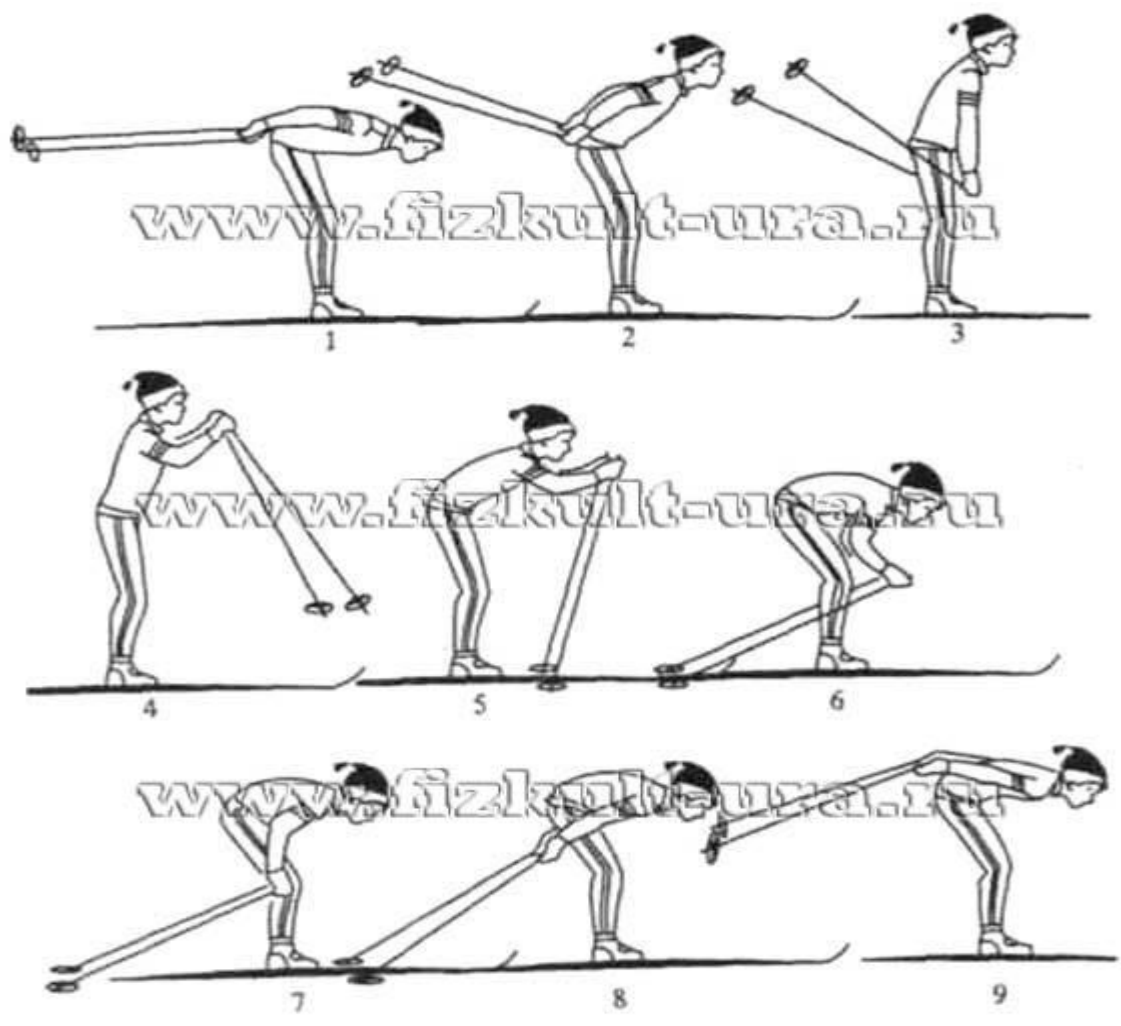
**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода.

Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).



Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
- 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах. Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос

рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом.

Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся.

### **Рекомендуемая и используемая литература:**

#### **Практическое занятие №23**

**Тема:** Передвижение одновременным одношажным ходом.

#### **Наименование работы:**

**Цель:** Изучить технику одновременного одношажного хода.

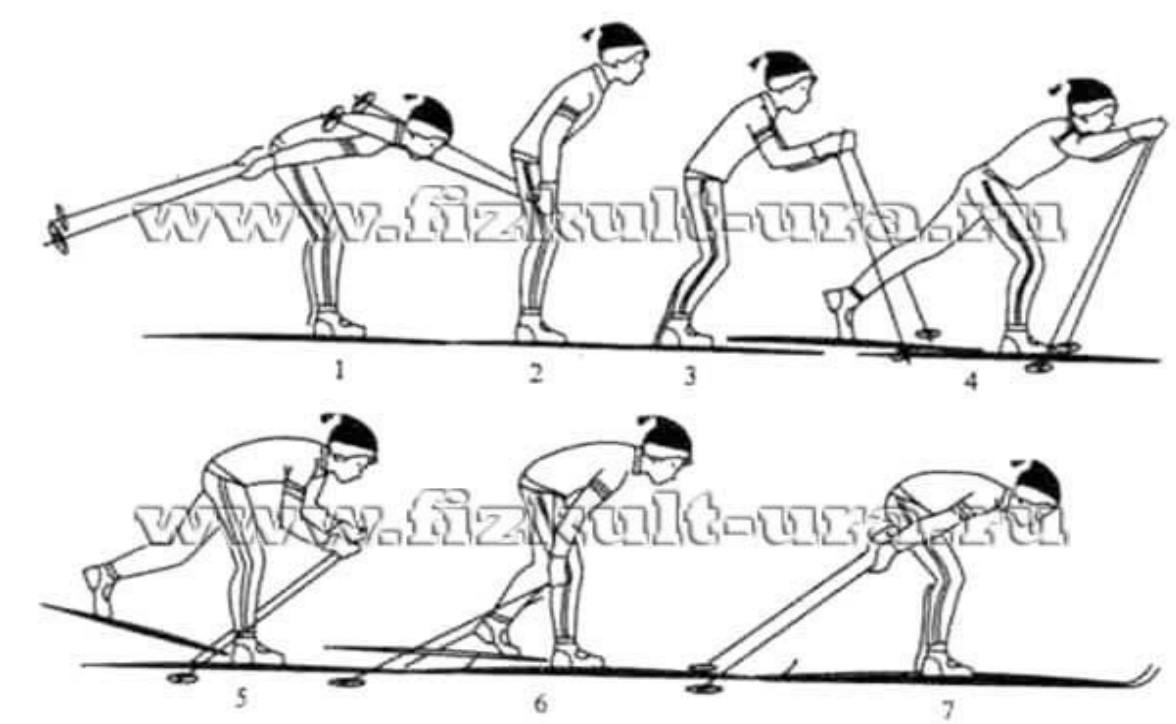
**Время:** 5 часов.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### **Методика выполнения**

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).



Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
  2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
  3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
  4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
  - 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
  7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.
- Цикл движений повторяется.

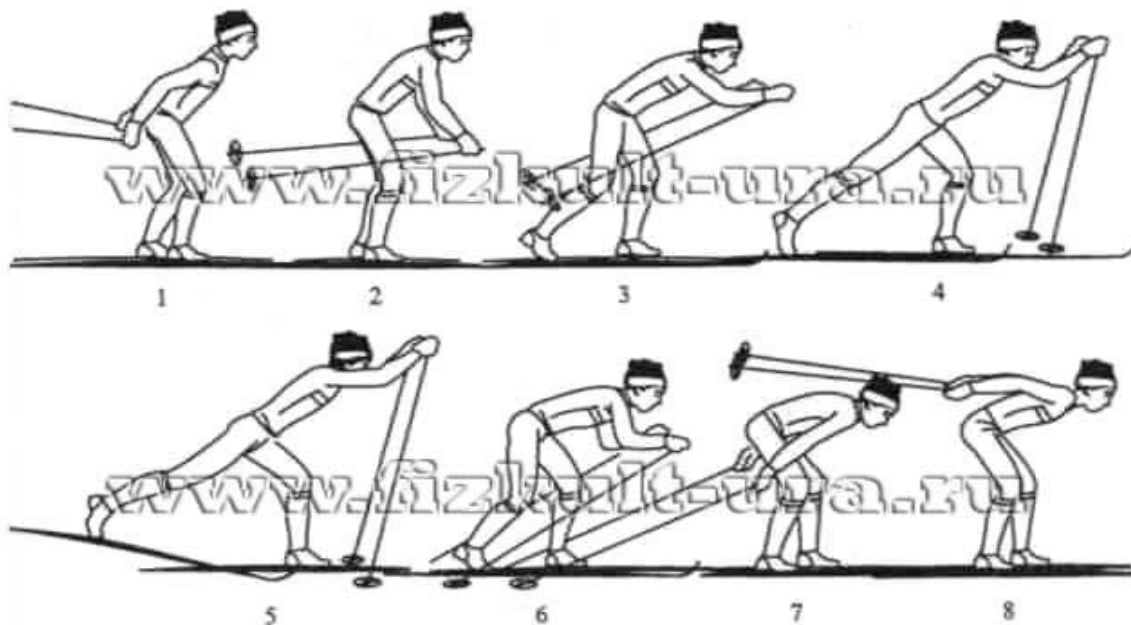
Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок).

У студентов при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.



Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной». Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.

### **Практическое занятие №24**

**Тема:** Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.

**Наименование работы:** Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.

**Цель:** Техника бега на лыжах на дистанцию 3000 метров.

**Время:** 4 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

В группах обсудить, подготовить и провести комплекс упражнений для разминки в соревновательных условиях. Упражнения на согласованность движений в попеременном двухшажном ходе (учащиеся отрабатывают два-три упражнения из приведенных ниже по рекомендации учителя).

1. Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (отработка согласованности движений рук и ног).
2. Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.
3. Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.
4. Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз - назад (на месте и в движении).
5. Попеременный ход с одной палкой.
6. Попеременный двухшажный ход в соревновательном темпе.

Упражнения на склоне.

1. Взаимопроверка основной стойки спуска.
2. Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).
3. Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.
4. При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению)

### Практическое занятие №25

**Тема:** Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения с гантелями.

**Наименование работы:** Упражнения с гантелями.

**Цель:** Техника упражнения с гантелями.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

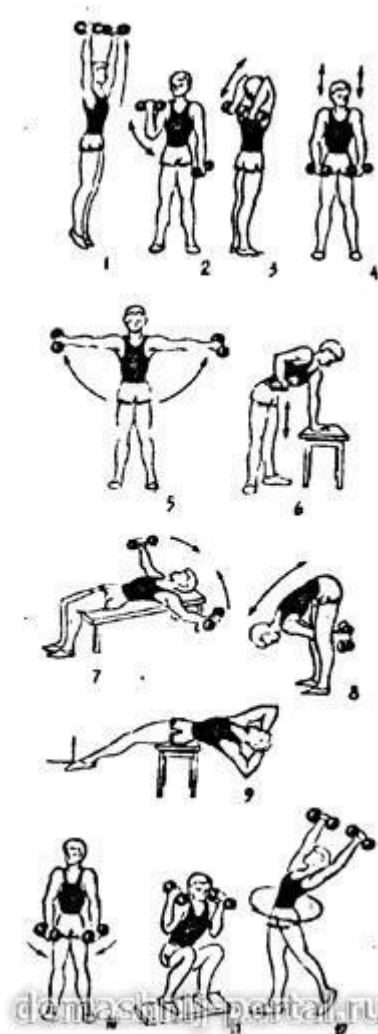
#### Методика выполнения

Основная стойка, гантели в опущенных руках. Вставая на носки, поднимите прямые руки через стороны вверх — вдох. Опуская руки, вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и икроножные мышцы.

Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Выполняя упражнение, держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы).

Поднимите гантели вверх. Опустите их за голову ладонями к шее, сгибая руки в локтевых суставах. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох. Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

Гантели в опущенных вдоль туловища руках. Поднимайте плечи как можно выше — вдох, опускайте — выдох. Затем делайте плечами круговые движе-



ния вперед и назад. Упражнение развивает трапециевидные мышцы.

Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь, разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох. Упражнение развиваем дельтовидные мышцы.

Положите кисть левой руки на сиденье стула, в правую руку возьмите гантель и опустите ее вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Прделайте упражнение каждой рукой. Упражнение развивает мышцы спины и дельтовидные мышцы.

Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вверх. Медленно разведите руки в стороны и сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает грудные мышцы и способствует расширению грудной клетки.

Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Прделайте энергичные наклоны вперед с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Упражнение развивает мышцы спины и плечевого пояса.

Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Затем прделайте упражнение, поворачивая туловище вправо, Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья. Затем возьмите гантели за один конец, поднимите руки в стороны и вращайте кисти рук. Дыхание произвольное, равномерное.

Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой 5 см. Гантели поднимите к плечам. Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Упражнение развивает четырехглавые мышцы бедра.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх. Прделайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона — выдох. Упражнение развиваем мышцы

## **Практическое занятие №26**

**Тема:** Упражнения с мячом, обручем (девушки).

**Наименование работы:** Упражнения с мячом, обручем (девушки).

**Цель:** Изучить технику упражнения с мячом, обручем (девушки).

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Упражнения с набивным мячом;

- передача от груди;
- передача правой, левой руками от плеча;
- передача из-за головы;

ИП: Ноги поставьте уже плеч, спину выпрямите. Наденьте обруч на себя (чтобы оказаться в его центре), хват сверху. Во время вращения руки можно сцепить в замок за головой.

Примечание:

Постановка ног уже плеч, позволяет добиться полноценного малого круга талией, в результате чего именно эти мышцы (а не ягодичцы/бедро при положении ног на ширине плеч) и будут эффективно прорабатываться.

Шаг №4.

Совершите вращательное движение только мышцами живота, грудь и таз при этом должны оставаться неподвижными.

Шаг №5.

На протяжении всего упражнения старайтесь очерчивать талией небольшие круги.

#### **Практическое занятие №27**

**Тема:** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

**Наименование работы:** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

**Цель:** Изучить технику упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Типовой комплекс профилактической гимнастикой:

1. Движения головой (наклоны, повороты, вращения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове.
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции.
5. Сгибание и разгибание позвоночника.
6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы
7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

#### **Практическое занятие №28**

**Тема:** Упражнения для коррекции нарушений осанки.

**Наименование работы:** Упражнения для коррекции нарушений осанки.

**Цель:** Изучить технику упражнения для коррекции нарушений осанки.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

#### **Практическое занятие №29**

**Тема:** Упражнения на внимание, висы и упоры.

**Наименование работы:** Упражнения на внимание, висы и упоры.

**Цель:** Техника упражнения на внимание, висы и упоры.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Упражнения в висах и упорах необходимо выполнять сериями по 4—6 упражнений поочередно и каждую серию повторять по 2—3 раза. Такая дозировка нужна по той причине, что выполнение отдельного упражнения в виси и упоре по длительности кратковременно и не требует больших энерготрат, и в результате тренирующее воздействие не приносит положительного эффекта.

При выполнении же этих упражнений сериями с повторениями их по несколько раз длительность двигательной деятельности повышается до 50—60 сек., нагрузка существенно увеличивается, пульсовая стоимость достигает 130 и более уд /мин. А при проведении упражнений в висах и упорах поточным способом игровым методом интенсивность их еще более повышается и достигает уровня с пульсовой стоимостью до 150—160 уд/мин. Такая нагрузка отвечает тем необходимым требованиям, которые предъявляются к организму занимающихся и создают условия перестройки структуры скелетных мышц и их механизмов не только аэробного, но и анаэробного энергообеспечения. Этим достигается тренировочное воздействие на отдельные мышечные группы и на весь организм в целом. Данный способ — наиболее простой и доступный для повышения эффективности упражнений в висах и упорах.

Все упражнения в висах и упорах надо выполнять с четкой фиксацией каждой позы по 3—6 сек. с обязательным соблюдением правильной осанки, в строго гимнастическом стиле,

красиво и легко. Небрежное выполнение этих упражнений, особенно на этапе разучивания, недопустимо.

Обучение упражнениям в висах и упорах осуществляется методами показа, рассказа, практического выполнения с использованием приемов в фиксации позы, страховки и самостраховки, оказания помощи друг другу. При разучивании простых упражнений, связанных с принятием и удержанием поз, как правило, используется сменный способ организации занятий, где одна часть учащихся выполняет упражнения, а другая контролирует выполнение и помогает товарищам. Учителю обычно достаточно лишь подсказать ребятам последовательность упражнений в сериях и количество их повторений. При подборе упражнений в серии необходимо, чтобы упражнения были эквивалентны по сложности, а переходы от одного к другому выполнялись легко, без задержек.

### **Практическое занятие №30**

**Тема:** Упражнения у гимнастической стенки.

**Наименование работы:** Упражнения у гимнастической стенки.

**Цель:** Техника упражнения у гимнастической стенки.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

1. И. п. — стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п. — вдох.
2. И. п. — стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя поги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п. — стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
4. И. п. — стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
5. И. п. — стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
6. и. п. — стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
7. И. п. — стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Ответить правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же, отводя левую ногу.

8. И. п. — вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. Попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.
9. И. п. — то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах — выдох, вернуться в и. п. — вдох.
10. И. п. — стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
11. И. п. — стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. Таклопнуться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.
12. И. п. — стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
13. И. п. — стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
14. И. п. — лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.
15. И. п. — вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в коленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
16. И. п. — стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, поднимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.
17. И. п. — вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.
18. И. п. — стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.

### **Практическое занятие №31**

**Тема:** Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.

**Наименование работы:** Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.

**Цель:** Техника подтягивания на низкой перекладине.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Исходное положение

Обхватите перекладину или рукояти ремней хватом «замок»

Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками. Прямые ноги упираются пятками в пол. Бедра приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пяток.

Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

Начинайте движение, опуская плечи вниз и назад, а локти прижимая к бокам.

Согнув руки в локтях под прямым углом, зафиксируйте это положение на 1-2 секунды и представьте, что пытаетесь лопатками раздавить грецкий орех.

Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторяйте.

### **Практическое занятие №32**

**Тема:** Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.

**Наименование работы:** Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.

**Цель:** Техника подтягивания на высокой перекладине.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

В нижнем положении, нужно качнуться слегка вперед. Это незаметное для постороннего глаза движение. И уже оттуда подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх.

В нижнем положении сделать вдох, а в верхнем выдох.

Подтягивание средним прямым хватом

Прямой хват — это когда руки наложены на турник сверху.

Традиционный вариант. Его используют отечественные преподаватели физкультуры. Таким способом сдают нормативы, необходимые для поступления в военные учебные заведения (и на "военную кафедру").

Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч (подтянувшись, т. е. когда подбородок находится выше перекладины, кисти должны держаться за перекладину чуть шире плеч). Повисните, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайтесь, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляйте руки.

### **Практическое занятие №33**

**Тема:** Поднимание ног в вися до касания перекладины.

**Наименование работы:** Поднимание ног в вися до касания перекладины.

**Цель:** Техника подъема ног в висе до касания перекладины.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### **Методика выполнения**

Возьмитесь за турник классическим закрытым хватом (ладони направлены от вас).

Повисните на турнике. Взгляд направлен перед собой.

Сделайте вдох и подымите слегка согнутые ноги в коленях вверх, направляя их к перекладине.

Коснувшись перекладины ногами, на выдохе опустите ноги вниз.

В исходном положении сделайте вдох, и повторите подъемы ног в заданном количестве повторений.

Старайтесь не раскачиваться корпусом, помогая себе тем самым подымать ноги вверх.

Опускайте ноги вниз после касания перекладины медленно, контролируя вес ног в каждой точке движения.

Если вам тяжело держатся за перекладину, то можно использовать кистевые лямки. Тогда легче будет сконцентрироваться на работе мышц пресса.

#### **Практическое занятие №34**

**Тема:** Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».

**Наименование работы:** Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».

**Цель:** Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».

**Время:** 2 часа

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

#### *Техника выполнения кувырков назад*

Нужно сесть в полный присед (на корточки), спиной к мату. Голова наклонена, колени прижаты к груди. Ладони при этом находятся на полу, перед человеком. Следует энергично оттолкнуться ими и перекатиться на спину. Это движение должно быть плавным. Коснувшись поверхности мата лопатками, нужно переместить руки к голове, опереться на пальцы и слегка приподнять себя, чтобы снизить нагрузку на голову и шею. Важно не разгибать ноги и спину в процессе кувырка. Только перекатившись через голову, можно слегка разогнуть колени и принять положение «упор присев». Правильный кувырок назад

складывается из своевременного движения рук и силы отталкивания. В действительности выполнить кувырок проще, чем описать технику его выполнения. Возможно, потребуется практика, но ни с какими особыми трудностями это действие не сопряжено.

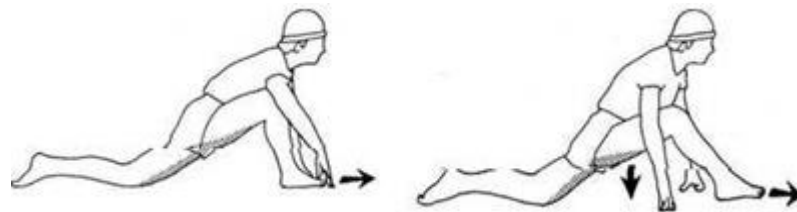
### *Кувырок вперед*

Ознакомившись с некоторыми предостережениями, можно перейти к подробной информации о том, как делать кувырок вперед. Для начала необходимо подготовить специальный гимнастический мат и расположить его в наиболее удобном месте. Можно, конечно, тренироваться и на улице, к примеру, на мягкой траве, предварительно очистив ее от всевозможного мусора, но лучше проходить обучение в максимально безопасных условиях.

Лягте на спину, согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Вы можете согнуть их в коленях, или (если вы гибкий) держать прямо. Поставьте руки на землю, возле головы. Пальцы должны располагаться по направлению к плечам. Сильным движением вытолкните ноги стопами вверх, подняв вверх всю тазобедренную часть тела.

Закиньте ноги вверх. Наиболее важным этапом является заброс ног вверх. Ноги должны оставаться прямыми. Когда вы забрасываете ноги вверх, ваше тело должно последовать за ними. Когда ноги будут опускаться вниз, оттолкнитесь руками чтобы поднять остальную часть тела. Попробуйте сделать это движение, как можно резче. Приземлитесь на согнутые в коленях ноги. Когда вы находитесь в состоянии полета, вытяните быстро ноги вниз. Когда вы пальцами ног коснетесь поверхности пола, ваше тело должно последовать за ногами под действием инерции. Словно по волшебству, вы окажетесь на ногах.

### *Поперечный шпагат*



Итак, принимаем исходное положение, как показано на рисунке выше. Стараемся опустить таз наиболее низко, остаемся в этом положении 30 секунд. Далее передвигаем переднюю ногу дальше, и повторяем упражнение. Если повторять подобное упражнение ежедневно, где-то по 30 минут, то сесть на шпагат можно уже через 2 месяца. При растяжке болевые ощущения – это обычное явление, но боль не должна быть сильной, если вы чувствуете сильную боль, то следует снизить нагрузку.

### **Практическое занятие №35**

**Тема:** Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.

**Наименование работы:** Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.

**Цель:** Техника дыхательных упражнений йогов.

**Время:** 3 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

Комплекс легко запоминается. Его рекомендуется выполнять с целью разминки, а также в конце урока.

Встать прямо, соединить ноги, соединить ладони пальцами вверх на уровне груди, выдох.

Прогнуться, поднять руки вверх ладонями вперед, вдох.

Наклониться вперед, руками коснуться пола, выдох. Стремится положить ладони на пол, а головой достать колени.

Присесть на левой ноге, правую ногу отставить назад в положение широкого выпада, кисти рук и левая стопа находятся на одной линии. Отвести голову назад, вдох.

Встать прямо, соединить ноги, выдох.

Выпрямить руки и принять положение упора лежа на бедрах, максимально прогнуться, вдох.

Упор лежа согнувшись, не отрывая пяток от пола, выдох.

Выпрямиться, согнув правую ногу и поставить стопу на линию упора руками. Левое колено слегка касается пола, вдох.

Встать на правой ноге, присоединяя левую в положении наклона вперед, выдох (то же что и поза 3).

Выпрямиться, поднять руки вверх, прогнуться, вдох ( то же, что и поза 2). Опустить руки, выпрямиться расслабиться, выдох.

**Практическое занятие №36**

**Тема:** Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.

**Наименование работы:** Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.

**Цель:** Техника методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой.

**Время:** 3 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения****Практическое занятие №37**

**Тема:** Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

**Наименование работы:** Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

**Цель:** Техника методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения****Практическое занятие №38**

**Тема:** Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.

**Наименование работы:** Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.

**Цель:** Техника кругового метода работы с эспандерами.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

ходьба вперед – назад;

ходьба вперед – назад, высоко поднимая колени;

бег с натяжением эспандера;

бег в глубокой воде с использованием ласт, надувных кругов и т.д.;

бег в бассейне в глубокой или мелкой воде;

плавание различными стилями в глубокой или мелкой воде;

элементы хореографии классической аэробики

**Практическое занятие №39**

**Тема:** Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.

**Наименование работы:** Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.

**Цель:** Техника кругового метода тренировки амортизаторами из резины.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

См. практическое занятие №73

**Практическое занятие №40**

**Тема:** Круговой метод тренировки гантелями.

**Наименование работы:** Круговой метод тренировки гантелями.

**Цель:** Техника кругового метода тренировки гантелями.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

Для проведения круговой тренировки выбирается 10 – 12 упражнений, направленных на все части тела. Один такой круг повторяется 2 – 3 раза с отдыхом между подходами в 30 секунд. Когда интенсивность упражнения слишком велика, время между подходами следует увеличить до 1 минуты.

**Практическое занятие №41**

**Тема:** Круговой метод тренировки гирей, штангой.

**Наименование работы:** Круговой метод тренировки гирей, штангой.

**Цель:** Техника кругового метода тренировки гирей, штангой.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

**Методика выполнения**

1-я станция. Рывок каждой рукой (30—40 процентов от максимума).

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5—10 раз).

4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5— 10 раз).

5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).

6-я станция. Толчок двух гирь (50—60 процентов от максимума).

7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2—3 раза.