

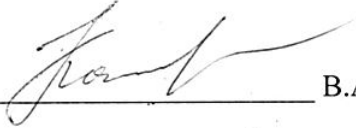
МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность


33.02.01 Фармация

Форма обучения очная

Разработчик преподаватель медицинского колледжа  В.А. Карелин

Утверждены на заседании методического Совета колледжа: протокол № 2 от 22.10.20 г.

Заместитель директора по методической работе
медицинского колледжа _____

 Н.А. Тюрина

I семестр

Семинарское занятие

Тема 1. Введение

Цель: Ознакомить с основами организации и правилами техники безопасности во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», с организацией занятий по физической культуре.

Учебная карта:

- 1) Знакомство с техникой безопасности во время учебных занятий

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры

Положения техники безопасности на уроках физкультуры во время учебного процесса, а также до и после занятий.

- 2) Анкетный опрос на предмет отношения к занятиям физической культурой.

Практическое занятие

Тема 2. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях

Цель: Изучение техники специальных беговых упражнений, совершенствование техники бега на коротких дистанциях.

Учебная карта:

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

- 2) Основная часть урока (совершенствование техники бега на коротких дистанциях)-разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Техника стартового разгона:

А) Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта.

Б) Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной под мышками бегущего.

В) Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной вперед.

Г) Бег с низкого старта (10–15 м) с сохранением оптимального наклона туловища.

Техника бега по дистанции (прямой)

А) Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.

Б) Бег с высоким подниманием бедра:

- стоя на месте в положении упора под разными углами;
- на месте без упора, руки на поясе;
- с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;
- с «подкидыванием» пятки под бедро и одновременным подниманием колена вверх.

В) Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе):

- на месте с опорой;
- без опоры;
- с медленным продвижением вперед.

Г) Овладение прямолинейным движением:

- бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;
- бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;
- бег по гимнастическим скамейкам.

Г) Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движения рук – как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед вверх.

Д) Прыжки с ноги на ногу, с переходом на бег по дистанции.

Е) Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.

Ж) Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м.

З) Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).

И) Бег с ускорением. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

К) Бег на время с ходу (20 м, 30 м).

З) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и

спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 4. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места.

Цель: изучение техники прыжка в длину с места.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение техники прыжка в длину с места) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию.

На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Отталкивание.

Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 5. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов

деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 6. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростно-силовых способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Методика воспитания скоростных способностей - это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах, как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности, если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 7. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей

Цель: развитие скоростных способностей.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростных способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на развитие скоростных способностей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 8. Легкая атлетика: развитие выносливости

Цель: развитие выносливости.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие выносливости) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на развитие выносливости.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным

шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (1)

Тема 10. Изучение техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Техника игры в баскетбол:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Технология обучения игровым приемам

Методика обучения технике нападения в баскетболе.

- Обучение игровым приемам нападения
- Стойки нападающего. Теоретические предпосылки.

Передачи мяча.

Ведение мяча.

Броски мяча.

- Дистанционные броски с места

Методика обучения техники защиты в баскетболе.

- Обучение игровым приемам защиты
- Стойки и передвижения защитника
- Обучение стойкам защитника.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 10. Изучение техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Техника игры в баскетбол:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Технология обучения игровым приемам

Методика обучения технике нападения в баскетболе.

- Обучение игровым приемам нападения
- Стойки нападающего. Теоретические предпосылки.

Передачи мяча.

Ведение мяча.

Броски мяча.

- Дистанционные броски с места

Методика обучения техники защиты в баскетболе.

- Обучение игровым приемам защиты
- Стойки и передвижения защитника
- Обучение стойкам защитника.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение

физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
- 2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровное. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой

скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (1)

Тема 12. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода

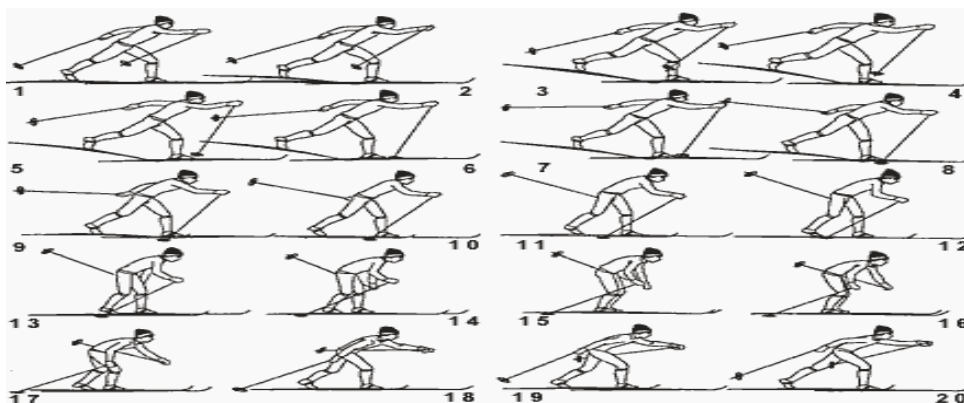
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники попеременного двухшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.



4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов

деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 12. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники одновременного двухшажного хода

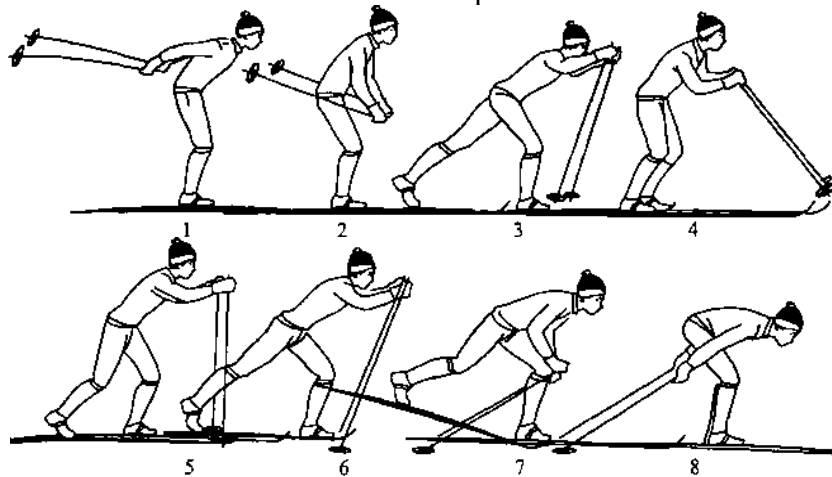
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники одновременного двухшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого приседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.



5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.

6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (3)

Тема 12. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

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.

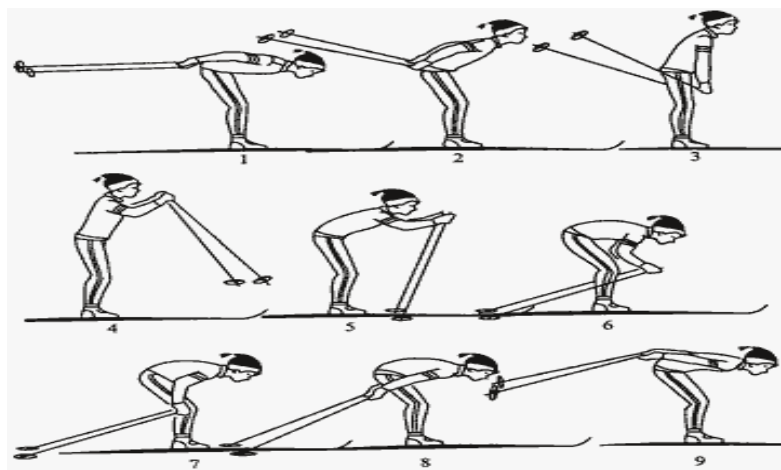
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

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.

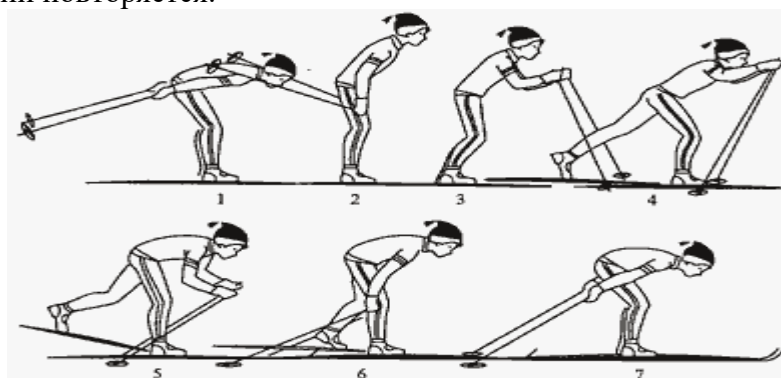
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.



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.



3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 13. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Цель: сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

4) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

II семестр

Практическое занятие (1)

Тема 14. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода

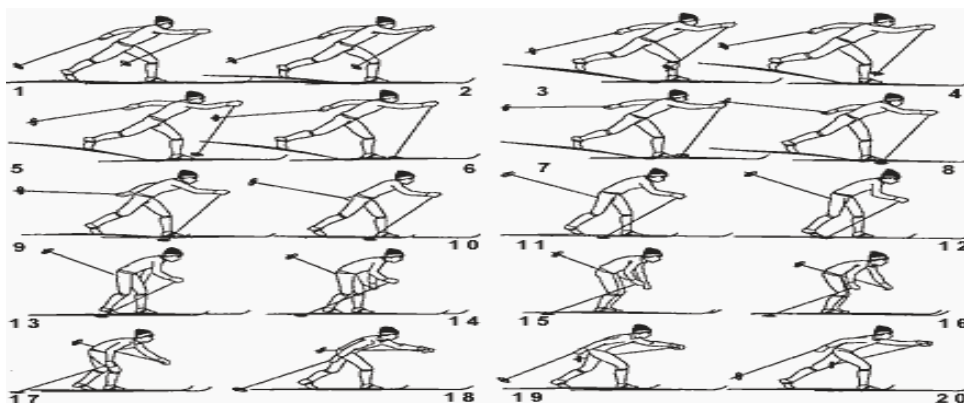
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники попеременного двухшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.



4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов

деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 14. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники одновременного двухшажного хода

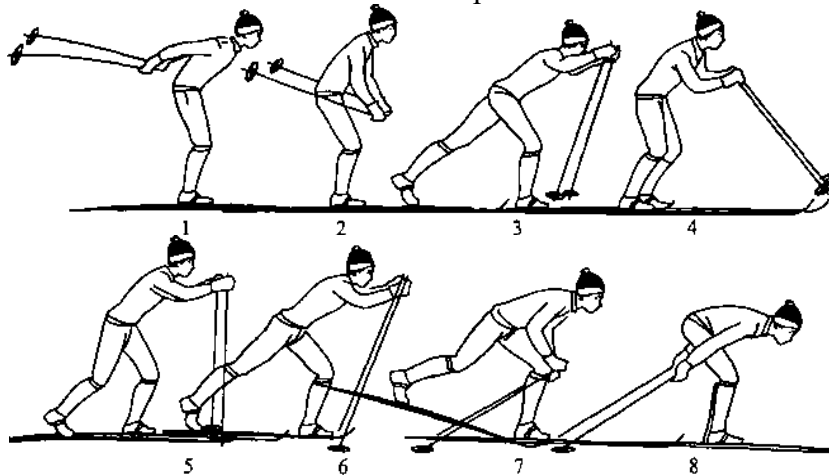
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники одновременного двухшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

2. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.



5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.

9. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

10. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

11. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение

физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (3)

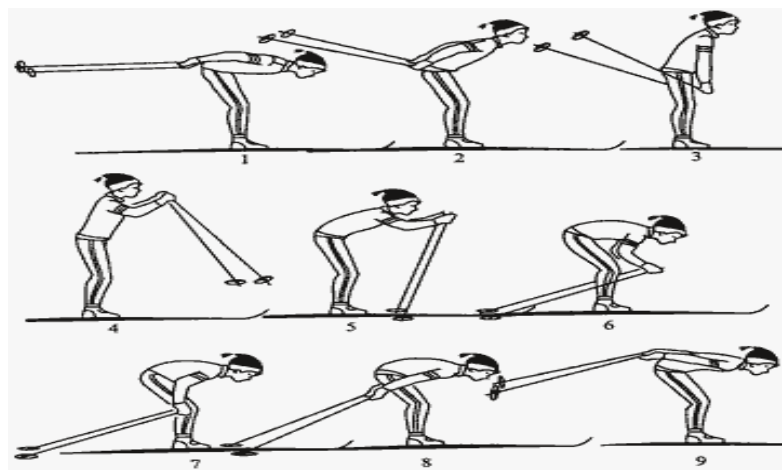
Тема 14. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.
- 2) Основная часть урока (изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

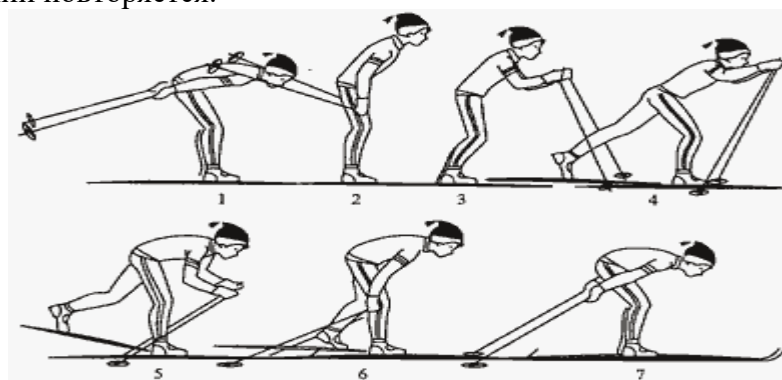
Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

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.



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.



3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 15. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.

Цель: совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Подъемы в гору

А) По сравнению с попеременным двухшажным ходом при подъеме скольжением увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ног. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног -они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, "замах" почти отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъема опора палками становится непрерывной. С дальнейшим увеличением крутизны подъема все эти изменения в технике по сравнению с попеременным двухшажным ходом еще более заметны. Палка ставится на снег под углом около 65-75°. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой. При выносе ноги вперед недопустимо "выскальзывание" стопы, так как это вызывает стопорящее положение и затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники. Подъем скользящим шагом изучается с обучающимися вначале на пологих подъемах (до 3°) на хорошо подготовленной лыжне. Предварительно набрав скорость на ровном участке, обучающиеся преодолевают отрезок подъема длиной 25-30 м. Постепенно с освоением техники преодоления подъема скользящим шагом крутизна склона увеличивается до 5-6°.

Б) Подъем "полуелочкой" применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у студентов хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме "полуелочкой" неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.

В) Подъем "елочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда студенты не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная) палка.

Г) Подъем "лесенкой" применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°).

Спуски с горы

А) Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты).

При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Б) Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. На высокой скорости некоторые неверные движения или положения могут заметно мешать достижению максимальной скорости для данных условий.

В) Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.

Г) Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 16. Лыжная подготовка: развитие выносливости

Цель: развитие выносливости, совершенствование лыжных ходов.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение и совершенствование лыжных ходов, развитие выносливости.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный

бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 17. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Цель: сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.
- 2) Основная часть урока (сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

- 3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие (1)

Тема 18. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

- 2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Совершенствование техники игры в баскетбол: обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Совершенствование технологии игровых приемов
Методика техники нападения в баскетболе - игровые приемы нападения, стойки нападающего.

Совершенствование передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование бросков мяча. Дистанционные броски с места.

Совершенствование техники защиты в баскетболе. Обучение игровым приемам защиты Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника.

Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом.

Двусторонняя игра в баскетбол.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 18. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Совершенствование техники игры в баскетбол: обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Совершенствование технологии игровых приемов

Методика техники нападения в баскетболе - игровые приемы нападения, стойки нападающего.

Совершенствование передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование бросков мяча. Дистанционные броски с места.

Совершенствование техники защиты в баскетболе. Обучение игровым приемам защиты Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника.

Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом.

Двусторонняя игра в баскетбол.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный

бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (3)

Тема 18. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Совершенствование техники игры в баскетбол: обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Совершенствование технологии игровых приемов

Методика техники нападения в баскетболе - игровые приемы нападения, стойки нападающего.

Совершенствование передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование бросков мяча. Дистанционные броски с места.

Совершенствование техники защиты в баскетболе. Обучение игровым приемам защиты Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника.

Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом.

Двусторонняя игра в баскетбол.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 19. Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических качеств.

Цель: поддержание уровня развития физических качеств

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (поддержание уровня развития физических качеств) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на поддержание уровня развития физических качеств.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 20. Легкая атлетика: развитие выносливости

Цель: развитие выносливости.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие выносливости) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на развитие выносливости.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 21. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 22. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений.

Цель: развитие скоростных способностей и быстроты движений.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростных способностей и быстроты движений) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на развитие скоростных способностей и быстроты движений.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 23. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростно-силовых способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах, как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности, если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (1)

Тема 24. Совершенствование техники игры в футбол.

Цель: совершенствование техники игры в футбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег,

упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростных способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

1. Удары по мячу

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу.

Удар серединой подъема в футболе считается основным и более трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше.

Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на середине и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног.

Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке удара другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая ногой больше поворачивается внутрь.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке.

2. Остановка мяча

Остановка внутренней стороны стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной.

Остановка мяча серединой подъема. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка мяча голеними. В момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки.

Остановка мяча лбом. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад..

Остановка мяча грудью выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны и назад.

Ведение мяча. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

3. Ведение мяча

Выбор места. От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника.

Ведение мяча и обводка противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволяет остро и быстро атаковать ворота.

4. Учебная 2-х сторонняя игра. Разбор 2-х сторонней учебной игры.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие (2)

Тема 24. Совершенствование техники игры в футбол.

Цель: совершенствование техники игры в футбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростных способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

1. Удары по мячу

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу.

Удар серединой подъема в футболе считается основным и более трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше.

Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на середине и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног.

Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке удара другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая ногой больше поворачивается внутрь.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке.

2. Остановка мяча

Остановка внутренней стороны стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной.

Остановка мяча серединой подъема. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка мяча голеними. В момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки.

Остановка мяча лбом. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад.

Остановка мяча грудью выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны и назад.

Ведение мяча. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

1. Ведение мяча

Выбор места. От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника.

Ведение мяча и обводка противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволяет остро и быстро атаковать ворота.

4. Учебная 2-х сторонняя игра. Разбор 2-х сторонней учебной игры.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 25. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков) - разучивание специальных двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на совершенствование специальных двигательных умений и навыков приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 26. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение

физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 27. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 28. Итоговое занятие

Цель: сдача нормативов по физической подготовке.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (сдача нормативов по физической подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

III семестр

Практическое занятие

Тема 29. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания,

упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 30. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности.

Цель: оценка уровня физической подготовленности.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (оценка уровня физической подготовленности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 31. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места.

Цель: совершенствование техники прыжка в длину с места.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники прыжка в длину с места) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию.

На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносятся чуть вперед.

Отталкивание.

Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (1)

Тема 32. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков) - разучивание специальных двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на совершенствование специальных двигательных умений и навыков приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 32. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 33. Изучение и совершенствование техники игры в волейбол.

Цель: изучение и совершенствование техники игры в волейбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Изучение совершенствование техники волейбола: отработка стойки волейболиста, передвижений, приема мяча, передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирование.

Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 34. Изучение техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Техника игры в баскетбол:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Технология обучения игровым приемам

Методика обучения технике нападения в баскетболе.

- Обучение игровым приемам нападения
- Стойки нападающего. Теоретические предпосылки.

Передачи мяча.

Ведение мяча.

Броски мяча.

- Дистанционные броски с места

Методика обучения технике защиты в баскетболе.

- Обучение игровым приемам защиты
- Стойки и передвижения защитника
- Обучение стойкам защитника.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (1)

Тема 35. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на

опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

4. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

4. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.

12. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

13. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

14. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

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.

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.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 35. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.
- 2) Основная часть урока (изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что

создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

5. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

5. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.

15. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

16. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

17. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

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.

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.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 36. Итоговое занятие.

Цель: сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный

бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

IV семестр

Практическое занятие (1)

Тема 37. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода

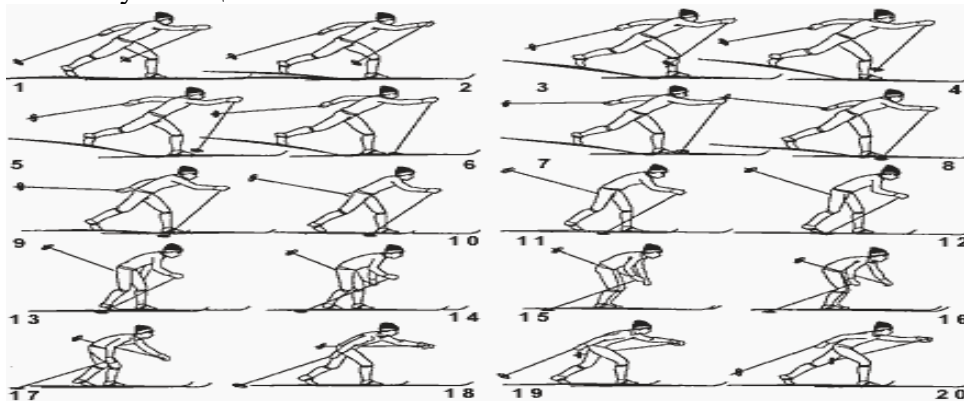
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники попеременного двухшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.



4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на

выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 37. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники одновременного двухшажного хода

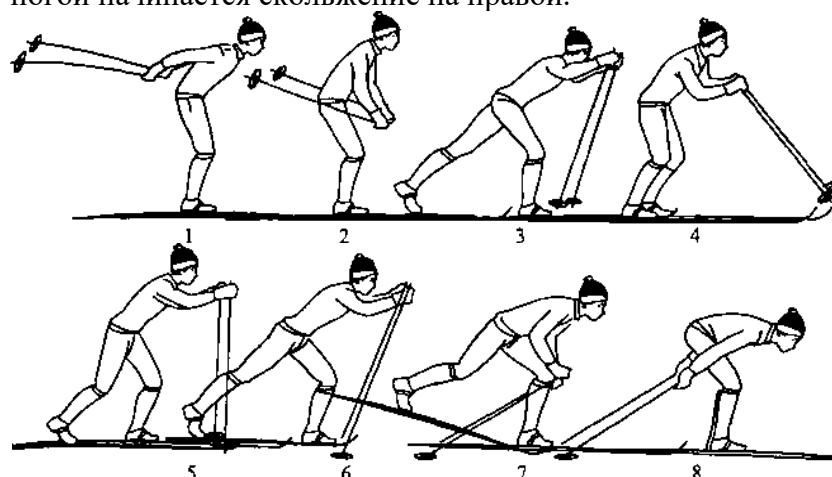
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники одновременного двухшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.



5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.

18. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

19. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

20. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (3)

Тема 37. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков

общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

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.

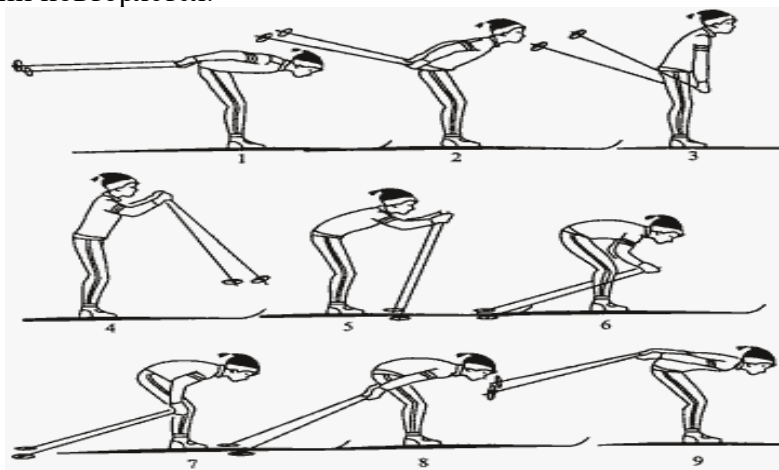
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

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.



Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

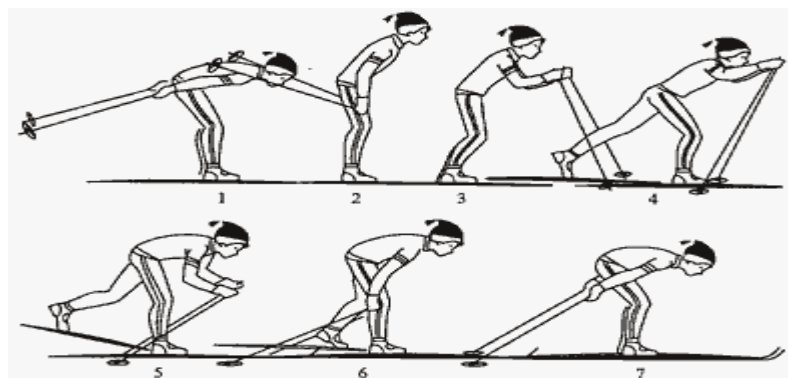
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.

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.



3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 38. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.

Цель: совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.
- 2) Основная часть урока (совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Подъемы в гору

А) По сравнению с попеременным двухшажным ходом при подъеме скольжением увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ног. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног -они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, "замах" почти отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъема опора палками становится непрерывной. С дальнейшим увеличением крутизны подъема все эти изменения в технике по сравнению с попеременным двухшажным ходом еще более заметны. Палка ставится на снег под углом около 65-75°. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой. При выносе ноги вперед недопустимо "выскальзывание" стопы, так как это вызывает стопорящее положение и затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники. Подъем скольльзящим шагом изучается с обучающимися вначале на пологих подъемах (до 3°) на хорошо подготовленной лыжне. Предварительно набрав скорость на ровном участке, обучающиеся преодолевают отрезок подъема длиной 25-30 м. Постепенно с освоением техники преодоления подъема скольльзящим шагом крутизна склона увеличивается до 5-6°.

Б) Подъем "полуелочкой" применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у студентов хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме "полуелочкой" неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.

В) Подъем "елочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда студенты не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная) палка.

Г) Подъем "лесенкой" применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°).

Спуски с горы

А) Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Б) Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. На высокой скорости некоторые неверные движения или положения могут заметно мешать достижению максимальной скорости для данных условий.

В) Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.

Г) Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов

деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

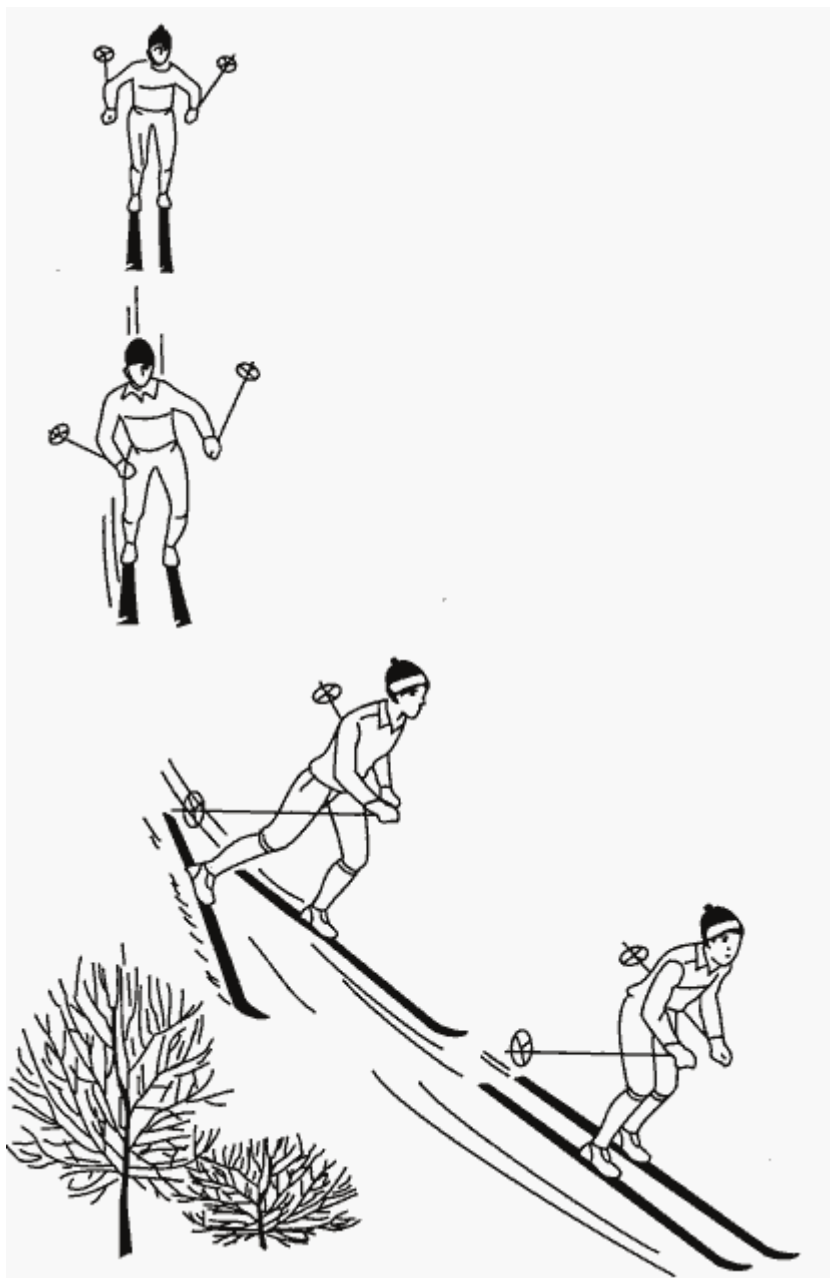
Практическое занятие

Тема 39. Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении.

Цель: совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении

- 1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.
- 2) Основная часть урока (совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Поворот переступанием - один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Студенты, освоившие подготовительные упражнения на склоне, успешно овладевают способами поворотов. Существует два вида поворотов - переступанием с внутренней и с наружной лыжи.



Поворот переступанием с внутренней лыжи наиболее распространен. Он применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей. Он выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание

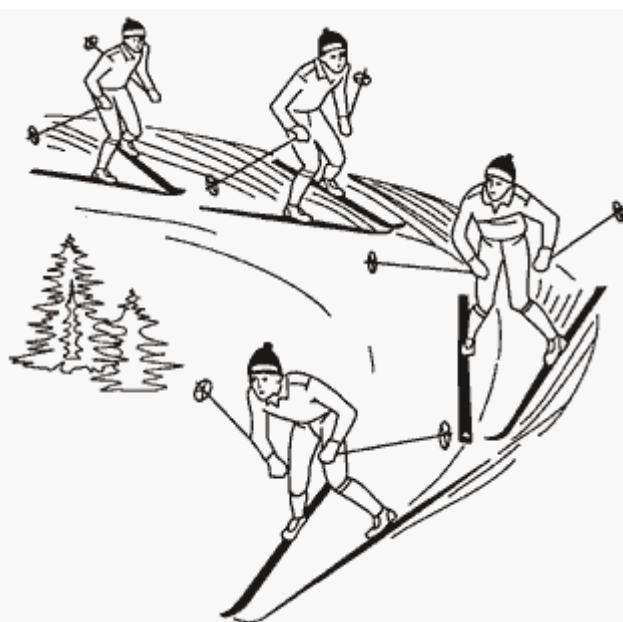
палками. При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.

Другая разновидность - поворот переступанием с наружной лыжи применяется значительно реже и чаще всего при спуске с невысокой скоростью. При этом повороте тяжесть тела переносится на внутреннюю лыжу, а наружная отставляется пяткой в сторону и, перенося на нее вес тела, лыжник приставляет внутреннюю палку к наружной. Затем все движения повторяются. Оба поворота обязательно следует изучать в обе стороны, постепенно крутизна склона и скорость спуска увеличиваются, а радиус поворота уменьшается. Затем необходимо добиваться уверенного овладения поворотом из прямого спуска в спуск наискось и наоборот, а также из спуска наискось в одну сторону в спуск наискось в другую.



на склонах средней крутизны с неглубоким снежным покровом скорости, и, если есть необходимость, в процессе можно погасить лишнюю начала поворота лыжник положение "плуга"; затем, внешнюю лыжу на внутреннее немного выводя ее вперед, нее массу тела (для поворота загружается правая лыжа и Лыжник движется по дуге сохраняется принятое положение. от скорости спуска и величины изменяется и скорость движения

Поворот упором выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед, и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела. Вначале положение упора имитируется на ровном месте, учащиеся выполняют и перенос массы тела. Упражнение повторяется несколько раз. Затем они пробуют выполнить поворот на хорошо подготовленном склоне. Поворот необходимо обязательно изучать и в ту и в другую сторону.



Поворот "плугом" применяется мягким на небольшой поворота скорости. Для принимает поставив ребро и переносит на влево наоборот). поворота, пока В зависимости препятствий лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу

необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большое отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.

Поворот из упора является одним из самых распространенных - он широко применяется в лыжных гонках, туристских походах и на прогулках. Его используют и горнолыжники в прохождении трасс, но там его исполнение имеет свою специфику. По сравнению с рулящими поворотами (упором и "плугом") поворот из упора выполняется на высокой скорости и почти ее не снижает. Он может быть выполнен на склонах практически любой крутизны при наличии достаточного разгона для набора скорости.



Поворот выполняется следующим образом. Набрав скорость в основной стойке, лыжник слегка приседает и переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, одновременно выполняет предварительное закручивание (замах) туловища, выводя вперед внутреннее плечо. Наружную лыжу, освобожденную от массы тела, низким скользящим движением (или даже по воздуху) отводит пяткой в сторону и ставит в кратковременное положение упора. Затем, слегка выпрямляясь, быстрым упругим движением, оттолкнувшись лишь ребром внутренней лыжи, переносит массу тела на наружную лыжу, одновременно выводя таз вперед - внутрь поворота.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 40. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Цель: сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 41. Совершенствование техники игры в волейбол.

Цель: совершенствование техники игры в волейбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в волейбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Изучение совершенствование техники волейбола: отработка стойки волейболиста, передвижений, приема мяча, передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирование.

Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие (1)

Тема 42. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Совершенствование техники игры в баскетбол: обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения

мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Совершенствование технологии игровых приемов

Методика техники нападения в баскетболе - игровые приемы нападения, стойки нападающего.

Совершенствование передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование бросков мяча. Дистанционные броски с места.

Совершенствование техники защиты в баскетболе. Обучение игровым приемам защиты Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника.

Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом.

Двусторонняя игра в баскетбол.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (2)

Тема 42. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: изучение техники игры в баскетбол.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в баскетбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Совершенствование техники игры в баскетбол: обучение стойкам и передвижениям; обучение технике владения мячом в нападении; обучение технике противодействия и овладения мячом в защите; обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Совершенствование технологии игровых приемов

Методика техники нападения в баскетболе - игровые приемы нападения, стойки нападающего.

Совершенствование передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование бросков мяча. Дистанционные броски с места.

Совершенствование техники защиты в баскетболе. Обучение игровым приемам защиты Стойки и передвижения защитника. Стойки защитника.

Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом.

Двусторонняя игра в баскетбол.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие (1)

Тема 43. Совершенствование техники игры в футбол.

Цель: совершенствование техники игры в футбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в футбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

1. Удары по мячу

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу.

Удар серединой подъема в футболе считается основным и более трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше.

Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на середине и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног.

Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке удара другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая ногой больше поворачивается внутрь.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке.

2. Остановка мяча

Остановка внутренней стороны стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной.

Остановка мяча серединой подъема. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка мяча голенью. В момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки.

Остановка мяча лбом. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад.

Остановка мяча грудью выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны и назад.

Ведение мяча. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

6. Ведение мяча

Выбор места. От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника.

Ведение мяча и обводка противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволяет остро и быстро атаковать ворота.

4. Учебная 2-х сторонняя игра. Разбор 2-х сторонней учебной игры.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие (2)

Тема 43. Совершенствование техники игры в футбол.

Цель: совершенствование техники игры в футбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в футбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

1. Удары по мячу

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу.

Удар серединой подъема в футболе считается основным и более трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше.

Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на середине и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног.

Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке удара другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая ногой больше поворачивается внутрь.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке.

2. Остановка мяча

Остановка внутренней стороны стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной.

Остановка мяча серединой подъема. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка мяча голеними. В момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки.

Остановка мяча лбом. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад.

Остановка мяча грудью выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны и назад.

Ведение мяча. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

2. Ведение мяча

Выбор места. От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника.

Ведение мяча и обводка противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволяет остро и быстро атаковать ворота.

4. Учебная 2-х сторонняя игра. Разбор 2-х сторонней учебной игры.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие (3)

Тема 43. Совершенствование техники игры в футбол.

Цель: совершенствование техники игры в футбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в футбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

1. Удары по мячу

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу.

Удар серединой подъема в футболе считается основным и более трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше.

Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на середине и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног.

Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке удара другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая ногой больше поворачивается внутрь.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке.

2. Остановка мяча

Остановка внутренней стороны стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной.

Остановка мяча серединой подъема. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка мяча голеними. В момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки.

Остановка мяча лбом. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад.

Остановка мяча грудью выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны и назад.

Ведение мяча. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

1. Ведение мяча

Выбор места. От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника.

Ведение мяча и обводка противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволяет остро и быстро атаковать ворота.

4. Учебная 2-х сторонняя игра. Разбор 2-х сторонней учебной игры.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 44. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекатыванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 45. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростно-силовых способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах, как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности, если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 46. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков) - разучивание специальных двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на совершенствование специальных двигательных умений и навыков приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 47. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 48. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 49. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке

Цель: сдача нормативов по физической подготовке.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (сдача нормативов по физической подготовке): закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств;

воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

V семестр

Практическое занятие

Тема 50. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Цель: Совершенствование техники бега по пересеченной местности и методики проведения специальных беговых упражнений

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники бега по пересеченной местности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Бег по пересеченной местности является природным, естественным для человека, считается одним из самых сложных физических упражнений, заставляющим включать в работу те группы мышц, которые задействуются очень редко.

Бег по пересеченной местности является отличным способом подготовиться к соревнованиям - он развивает силовую и специальную выносливость и скоростные качества.

По прямой трассе можно использовать обычную технику бега - корпус прямой, руки согнуты под углом в 120 градусов, стопа ставится на пятку с последующим перекачиванием к носку.

Бежать в гору таким образом будет сложно из-за значительного увеличения нагрузки на ноги. На подъеме - легко согнуть туловище, ускорить работу рук и сделать короче шаг. Руки при этом должны совершать маховые движения от бедра почти к голове - такая интенсивность поможет без проблем взобраться в любую гору. Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки. Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку. Дыхание во время бега - ровные. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать - через рот. Длина шагов значительно увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки и снизить частоту и активность беговых движений.

На участках дистанции с каменистым, мягким или сыпучим грунтом, а также по болотистой местности и высокой траве, спортсмен должен бежать укороченным, несколько учащенным

шагом. По глиняному, сырому и скользкому грунту выгоднее бежать также более частыми шагами, расставляя стопы в стороны для большего сохранения устойчивости.

Небольшие ямы, канавы, ручьи спортсмены обычно преодолевают простым прыжком в шаге, несколько увеличивая скорость бега перед ними, что способствует поддержанию высокой скорости после преодоления препятствия. Глубокие и большие канавы благоразумнее обойти или пробежать по их дну.

Барьеры, лежащие деревья, изгороди до 70 см на хорошем грунте преодолевают барьерным шагом, а более высокие препятствия (до 110 см)

Можно преодолеть наступая на них одной ногой или опираясь одновременно на руку и на ногу.

При беге по лесу необходимо соблюдать особую осторожность: внимательно смотреть под ноги, обязательно предохранять лицо, шею и туловище от ударов ветвей.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 51. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности.

Цель: оценка уровня физической подготовленности.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (оценка уровня физической подготовленности) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 52. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места.

Цель: совершенствование техники прыжка в длину с места.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники прыжка в длину с места) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию.

На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Отталкивание.

Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 53. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростно-силовых способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах, как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности, если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 54. Совершенствование техники игры в волейбол.

Цель: совершенствование техники игры в волейбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в волейбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Изучение совершенствование техники волейбола: отработка стойки волейболиста, передвижений, приема мяча, передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирование.

Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 55. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков) - разучивание специальных двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на совершенствование специальных двигательных умений и навыков приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 56. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 57. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного

бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

7. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

6. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.

21. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

22. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

23. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

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.

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.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего

преподавателя.

Практическое занятие

Тема 58. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Цель: сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

VI семестр

Практическое занятие

Тема 59. Совершенствование техники лыжных ходов.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что

создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука - туловище - опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.
2. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.
3. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед* и ставятся на снег.
4. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.
5. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.
6. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

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.

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.

Сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 60. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.

Цель: совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Подъемы в гору

А) По сравнению с попеременным двухшажным ходом при подъеме скольжением увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается

одновременно с отталкиванием ног. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног -они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, "замах" почти отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъема опора палками становится непрерывной. С дальнейшим увеличением крутизны подъема все эти изменения в технике по сравнению с попеременным двухшажным ходом еще более заметны. Палка ставится на снег под углом около 65-75°. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой. При выносе ноги вперед недопустимо "выскальзывание" стопы, так как это вызывает стопорящее положение и затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники. Подъем скользящим шагом изучается с обучающимися вначале на пологих подъемах (до 3°) на хорошо подготовленной лыжне. Предварительно набрав скорость на ровном участке, обучающиеся преодолевают отрезок подъема длиной 25-30 м. Постепенно с освоением техники преодоления подъема скользящим шагом крутизна склона увеличивается до 5-6°.

Б) Подъем "полуелочкой" применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у студентов хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме "полуелочкой" неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.

В) Подъем "елочкой" применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда студенты не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная) палка.

Г) Подъем "лесенкой" применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°).

Спуски с горы

А) Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

Б) Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. На высокой скорости некоторые неверные движения или положения могут заметно мешать достижению максимальной скорости для данных условий.

В) Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке

нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.

Г) Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

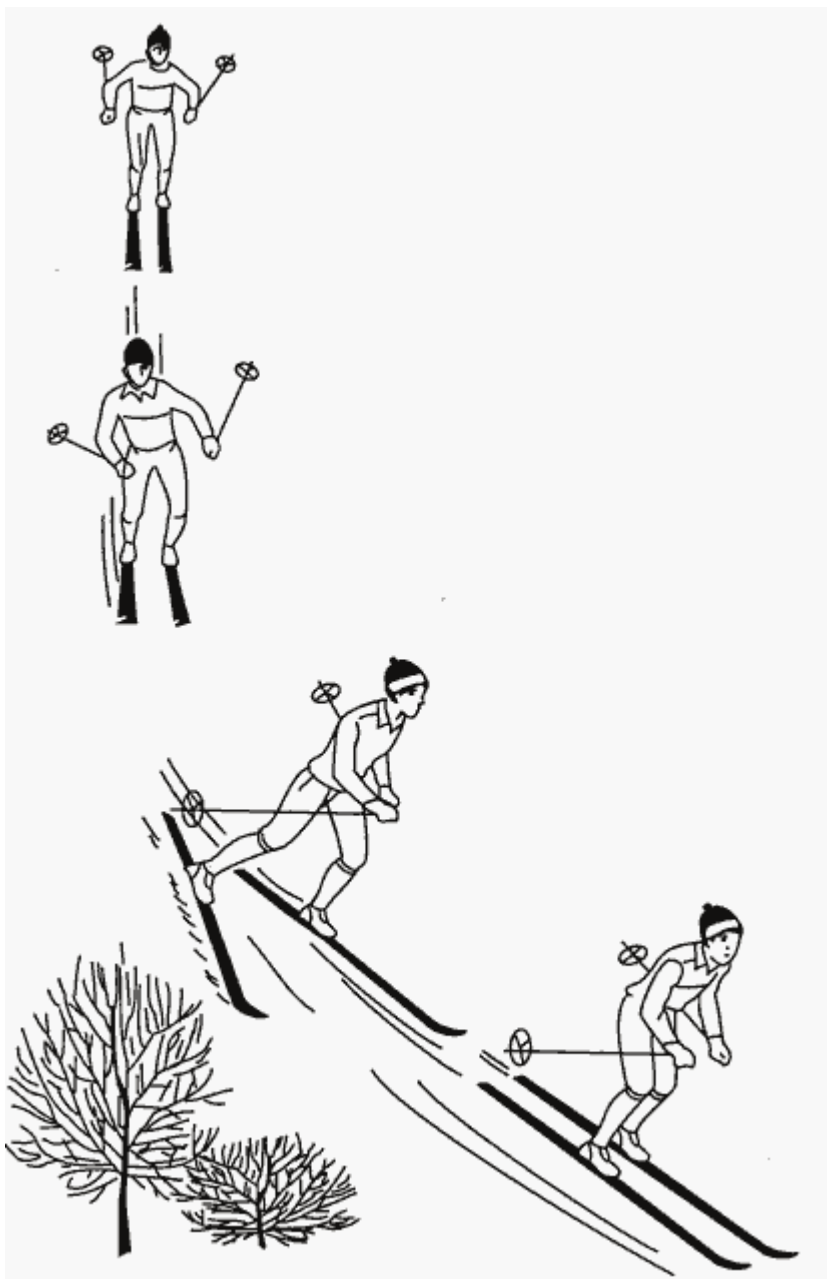
Тема 61. Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении.

Цель: совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Поворот переступанием - один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Студенты, освоившие подготовительные упражнения на склоне, успешно овладевают способами поворотов. Существует два вида поворотов - переступанием с внутренней и с наружной лыжи.



Поворот переступанием

Поворот переступанием с внутренней лыжи наиболее распространен. Он применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей. Он выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантивывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками. При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.



Другая разновидность - поворот переступанием с наружной лыжи применяется значительно реже и чаще всего при спуске с невысокой скоростью. При этом повороте тяжесть тела переносится на внутреннюю лыжу, а наружная отставляется пяткой в сторону и, перенося на нее вес тела, лыжник приставляет внутреннюю палку к наружной. Затем все движения повторяются. Оба поворота обязательно следует изучать в обе стороны, постепенно крутизна склона и скорость спуска увеличиваются, а радиус поворота уменьшается. Затем необходимо добиваться уверенного овладения поворотом из прямого спуска в спуск наискось и наоборот, а также из спуска наискось в одну сторону в спуск наискось в другую.

Поворот упором выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела. Вначале положение упора имитируется на ровном месте, учащиеся выполняют и перенос массы тела. Упражнение повторяется несколько раз. Затем они пробуют выполнить поворот на хорошо подготовленном склоне. Поворот необходимо обязательно изучать и в ту и в другую сторону.



Поворот "плугом" применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение "плуга"; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая

его в сторону поворота. Большое отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.

Поворот из упора является одним из самых распространенных - он широко применяется в лыжных гонках, туристских походах и на прогулках. Его используют и горнолыжники в прохождении трасс, но там его исполнение имеет свою специфику. По сравнению с рулящими поворотами (упором и "плугом") поворот из упора выполняется на высокой скорости и почти ее не снижает. Он может быть выполнен на склонах практически любой крутизны при наличии достаточного разгона для набора скорости.



Поворот выполняется следующим образом. Набрав скорость в основной стойке, лыжник слегка приседает и переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, одновременно выполняет предварительное закручивание (замах) туловища, выводя вперед внутреннее плечо. Наружную лыжу, освобожденную от массы тела, низким скользящим движением (или даже по воздуху) отводит пяткой в сторону и ставит в кратковременное положение упора. Затем, слегка выпрямляясь, быстрым упругим движением, оттолкнувшись лишь ребром внутренней лыжи, переносит массу тела на наружную лыжу, одновременно выводя таз вперед - внутрь поворота.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 62. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

Цель: сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

2) Основная часть урока (сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 63. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (развитие скоростно-силовых способностей) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо

освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах, как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности, если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 64. Совершенствование техники игры в волейбол.

Цель: совершенствование техники игры в волейбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в волейбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного

характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Изучение совершенствование техники волейбола: отработка стойки волейболиста, передвижений, приема мяча, передачи мяча, подачи, нападающего удара, блокирование.

Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 65. Совершенствование техники игры в футбол.

Цель: совершенствование техники игры в футбол.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (совершенствование техники игры в футбол) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

1. Удары по мячу

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу.

Удар серединой подъема в футболе считается основным и более трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше.

Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на середине и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног.

Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу. Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех

случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке удара другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая ногой больше поворачивается внутрь.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке.

2. Остановка мяча

Остановка внутренней стороны стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной.

Остановка мяча серединой подъема. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка мяча голеними. В момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки.

Остановка мяча лбом. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад..

Остановка мяча грудью выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны и назад.

Ведение мяча. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

8. Ведение мяча

Выбор места. От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника.

Ведение мяча и обводка противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволяет остро и быстро атаковать ворота.

4. Учебная 2-х сторонняя игра. Разбор 2-х сторонней учебной игры.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие

Тема 66. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков) - изучение специальных двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Выполнение упражнений на совершенствование специальных двигательных умений и навыков приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)

2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 67. Специальные двигательные умения и навыки.

Цель: изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (изучение и совершенствование навыков специальных умений и навыков) - изучение новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Стрельба стоя - 10 м. Стрельба сидя «с колена» - 10 м. Стрельба лежа - 10 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный

бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся

- 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)
- 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя.

Практическое занятие

Тема 68. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке

Цель: сдача нормативов по физической подготовке.

Учебная карта:

1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока (сдача нормативов по физической подготовке) - разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний.

Сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.

3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся, сообщение домашнего задания для самостоятельных внеаудиторных занятий физическими упражнениями.