

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 СГ 04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

31.02.05 Стоматология ортопедическая

Форма обучения очная

Разработчик преподаватель медицинского колледжа



В.А. Карелин

Утверждены на заседании методического Совета колледжа: протокол № 2 от 22.10.21 г.

Заместитель директора по методической работе
медицинского колледжа



Н.А. Тюрина

Практическое занятие. Тема: Вводное занятие

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 учащиеся с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятий 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: Тестирование уровня необходимой физической подготовки.

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; определение уровня развития физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Тестирование уровня физической подготовленности: ЧСС в покое лежа, сидя, стоя прыжок в длину с места; кистевая динамометрия, измерение гибкости; отжимания – девушки, подтягивания – юноши, упражнения на пресс.

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 (спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния, подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Тестирование уровня необходимой физической подготовки.

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 – ходьба 100 и 500 м, юноши – ходьба 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).

Практическое занятие. Тема: Изучение и совершенствование техники игры в футбол.

Цель: изучение 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 отпустить 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.

Практическое занятие. Тема: Изучение и совершенствование техники игры в футбол.

Цель: Развитие 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 (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.

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.

Практическое занятие. Тема: Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.

Цель: Развитие 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 (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.

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

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 отпустить 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. Тема: Интенсивная ходьба на короткие дистанции

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, специальные беговые упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока: Бег 5 x 30 метров: разучивание и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств анализ ошибок в технике низкого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, обучение технике бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание.

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;

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.

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 ; подведение итогов урока с оценкой преподавателем

результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Развитие скоростных способностей и быстроты движений

Цель: Развитие двигательных качеств у обучающихся при занятиях легкой атлетикой

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.

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:

-- 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.

-- 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.

-- 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Развитие скоростно-силовых способностей

Цель: развитие скоростно-силовых способностей в легкой атлетике.

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 (спокойная ходьба, упражнения на глубокое дыхание и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов

Практическое занятие. Тема: Техника поворотов на лыжах; обучение технике подъемов в гору.

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

Учебная карта:

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 ног 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. Большее 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.

1) **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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем.

Практическое занятие. Тема: Техника попеременного двухшажного хода.

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода.

Учебная карта:

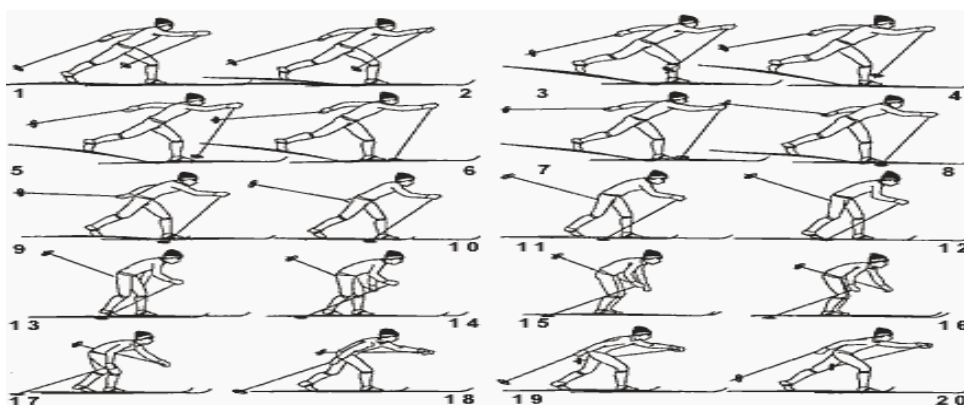
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

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, подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Техника бесшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного лыжных ходов

Цель: изучение техники одновременного одношажного, бесшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов.

Учебная карта:

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.

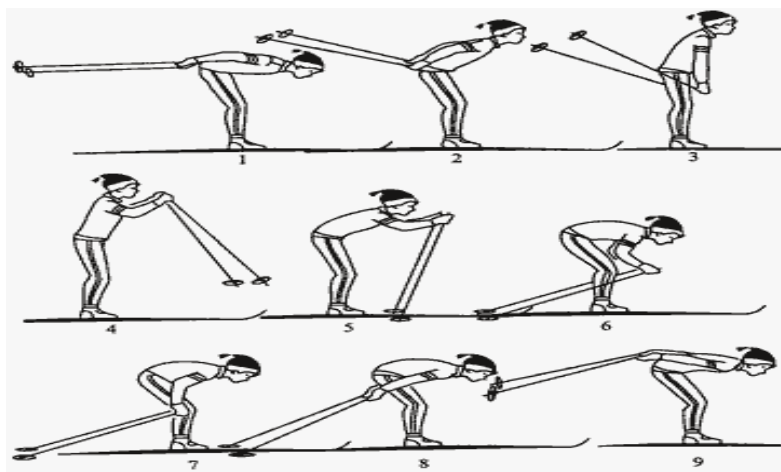
7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

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

Цикл движений повторяется.

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.



Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

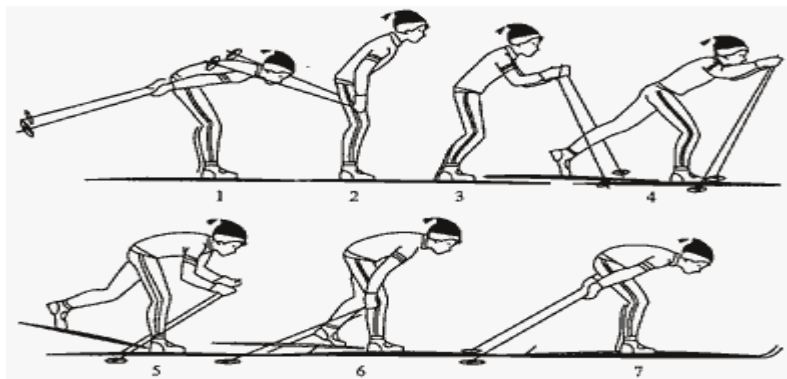
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Цель: Обучение и совершенствование техники перемещений и передач, развитие двигательных качеств в спортивных играх (волейбол).

Учебная карта:

1) Подготовительная часть: История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в волейбол и оказание первой помощи в этих случаях; 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 - 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 правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Совершенствование передач.

Цель: Обучение и совершенствование техники передач в волейболе.

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: Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
- 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.

Цель: Обучение приему мяча в различных игровых ситуациях. Обучение подаче.

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: Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам).
Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
- 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, регулирование эмоционального состояния; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Совершенствование

техники нападающего удара

Цель: Развитие физических качеств в спортивных играх (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: Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Применение изученных приемов в учебной игре.

Цель: Совершенствование изученных приемов в учебной игре.

Рабочая 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: Совершенствование техники подач во время игры (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча). Совершенствование верхних и нижних передач, нападающего удара, техники перемещений в учебно-тренировочной игре.
- 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Цель: Изучение способов профилактики профессиональных заболеваний при занятиях физической культурой.

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: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Упражнения на гимнастических ковриках.

Цель: Развитие гибкости и подвижности в суставах.

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: Упражнения на гимнастических ковриках (растяжка), упражнения для коррекции нарушений и развития осанки

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Упражнение в паре с партнером

Цель: Развитие гибкости, ловкости, координации 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: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию

Цель: Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию. Развитие координации движений, развитие умения управлять мелкими группами мышц.

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: Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение)

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию.

Цель: Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию. Развитие координации движений, развитие умения управлять мелкими группами мышц.

Учебная карта:

- 3) 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.
- 4) Основная часть: Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение)

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Обучение технике выполнения упражнений на пластику

и изоляцию.

Цель: Развитие координации движений, развитие умения управлять мелкими группами мышц.

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: Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение)
- 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Круговая тренировка

Цель: Развитие общей 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: Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег трусцой по пересеченной местности 3км. Упражнения на «пресс» и отжимание.
- 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 (спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Развитие скоростно-силовых качеств

Цель: развитие скоростно-силовых способностей в легкой атлетике.

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 (спокойная ходьба, упражнения на глубокое дыхание и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов.

Практическое занятие. Тема: Развитие скоростной выносливости

Цель: Обучение темпу, распределению усилий на дистанции, технике бега на средние дистанции.

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: Легкая атлетика: выполнение специальных беговых упражнений, бег по дистанции, совершенствование ритма дыхания, финиширование. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Кросс 1000 метров.
- 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 (спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Изучение правил и техники игры в лапту

Цель: Ознакомление и изучение народных игр.

Рабочая 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: История появления и развития лапты в нашей стране.

Ознакомление с видами травм при игре в лапту и оказание первой помощи в этих случаях. Бег трусцой 1 км, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, изучение техники подачи и ловли мяча, изучение приемов на ловкость по уклонению от засаливания мячом.

Разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний. Учебно-тренировочная игра

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 занятия.

Практическое занятие. Тема: Техника игры в лапту. Развитие скоростных качеств.

Цель: Совершенствование техники игры в лапту

Рабочая 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: Бег с ускорениями, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, бег с высокого старта на дистанции 30 метров, совершенствование техники подачи и ловли мяча, совершенствование приемов по уклонению от засаливания мячом. Обучение коллективным действиям при игре в лапту. разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений; развитие физических

качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний. Учебно-тренировочная игра.

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 занятия.

Практическое занятие. Тема: Техника игры в лапту. Развитие скоростной выносливости.

Цель: Развитие физических качеств.

Рабочая 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: разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; формирование специальных знаний. Обучение технике нижней подачи битой и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу, специальными упражнениями на координацию, в парах, эстафетах с элементами лапты; выполнением нижней подачи на точность). Учебно-тренировочная игра.

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 занятия.

Практическое занятие. Тема: Скандинавская ходьба

Цель: Совершенствование техники скандинавской ходьбы в условиях пересеченной местности.

Рабочая 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: Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок

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, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании, эмоционального состояния, успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости
Цель: Развитие общей выносливости.

Рабочая 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: Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок.
- 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, подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Зачетное занятие

Цель: Определение физической подготовленности обучающихся, подведение итогов.

- 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: Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Контроль за техникой 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Развитие скоростных качеств.

Цель: развитие 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,

специальные беговые упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2) Основная часть урока: Бег 5 x 30 метров: разучивание и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств анализ ошибок в технике низкого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, обучение технике бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание.

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 и 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.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.

Цель: развитие скоростно-силовых способностей в легкой атлетике.

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 (спокойная ходьба, упражнения на глубокое дыхание и на расслабление, самомассаж); регулирование эмоционального состояния; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов.

Практическое занятие. Тема: Кроссовая подготовка.

Цель: Совершенствование техники бега, развитие общей 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. Общеразвивающие упражнения.
- 2) Основная часть: Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- 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 (спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Обучение и совершенствование техники игры в футбол.

Цель: Развитие двигательных качеств в подвижных играх (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 – разучивание и совершенствование 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.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Совершенствование техники игры в футбол

Цель: Развитие двигательных качеств в подвижных играх (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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности.

Практическое занятие. Тема: Совершенствование техники и тактики игры в футбол.

Цель: Развитие двигательных качеств в подвижных играх (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 и тактики игры в футбол) - 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

2. Остановка мяча

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. Изучение тактических приемов в атаке и обороне.

5. 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.

Практическое занятие. Тема: Специальные двигательные умения и навыки

Цель: 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.

Практическое занятие. Тема: Специальные двигательные умения и навыки

Цель: изучение и совершенствование специальных двигательных умений и навыков.

Рабочая 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 подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Техника попеременного двухшажного хода

Цель: изучение техники попеременного двухшажного хода.

Учебная карта:

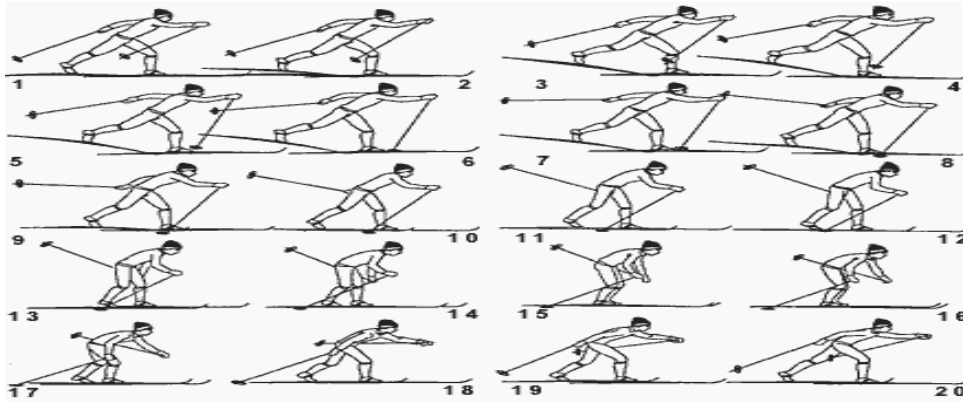
1) Подготовительная часть (подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия) – выполнение общеразвивающих упражнений, вкатывание.

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, подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Техника бесшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.

Цель: изучение техники одновременного одношажного, бесшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов.

Учебная карта:

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.

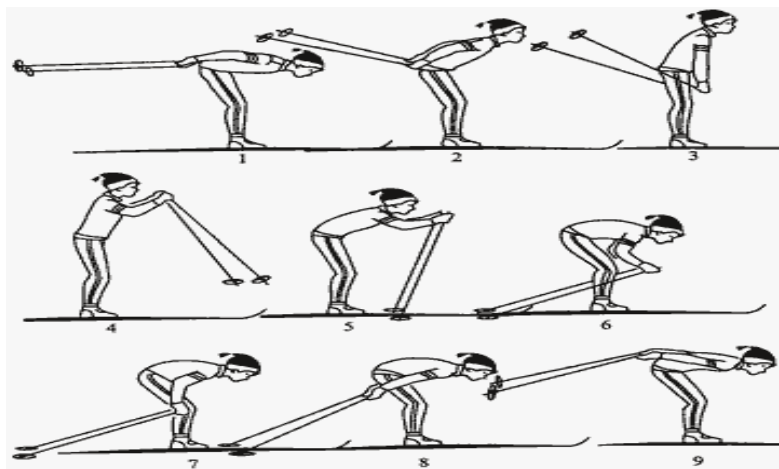
7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

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

Цикл движений повторяется.

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.

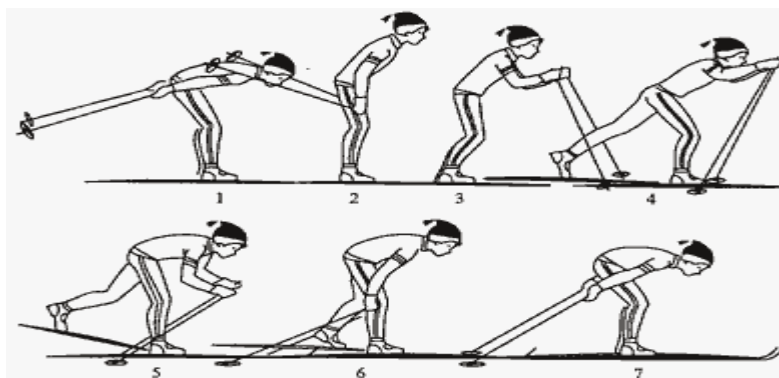
Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.



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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Техника бесшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов

Цель: изучение техники одновременного одношажного, бесшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов.

Учебная карта:

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.

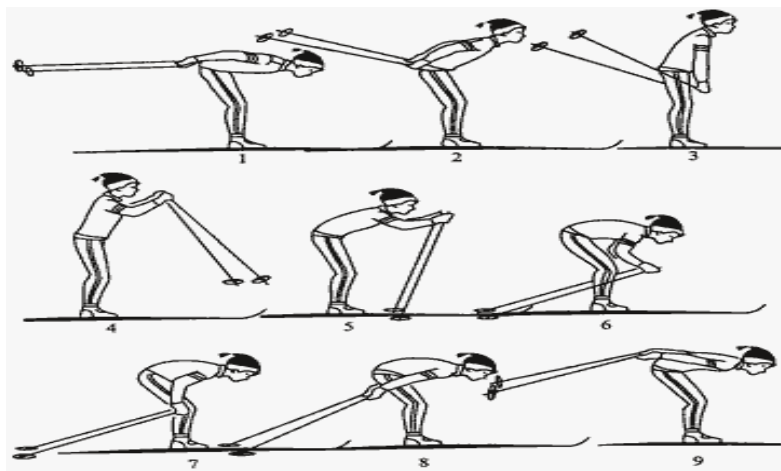
7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

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

Цикл движений повторяется.

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.

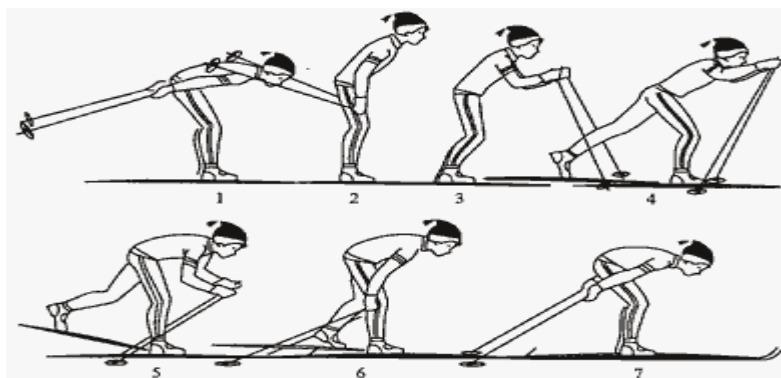
Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.



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.



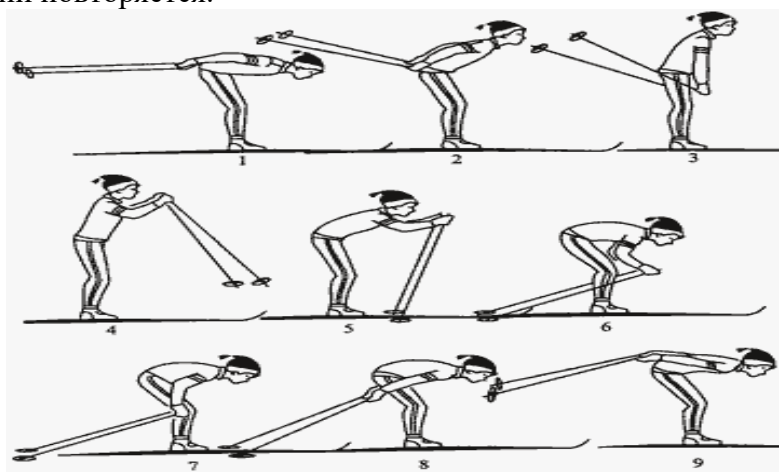
3) Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление,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

Практическое занятие. Тема: Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой.

Цель: Обучение использования способов передвижения на лыжах в условиях разнообразного рельефа местности.

Рабочая 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: при движении лыжника по горизонтали или в гору можно использовать 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем.

Практическое занятие. Тема: Техника спусков с горы на лыжах

Цель: совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.

Рабочая 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.
Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при катании с гор на лыжах. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Обучение и совершенствование технике поворотов и торможения при спусках с горы.
- 2) Основная часть: 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 ногой. 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 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Цель: Обучение и совершенствование техники перемещений и передач, развитие двигательных качеств в спортивных играх (волейбол).

Учебная карта:

1) Подготовительная часть: История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в волейбол и оказание первой помощи в этих случаях; 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 - 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 правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча.

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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.

Цель: Обучение приему мяча в различных игровых ситуациях. Обучение подаче.

Учебная карта:

4) 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.

5) Основная часть: Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам).

Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке.

Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории:

высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Заключительная часть (постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние): снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Совершенствование техники нападающего удара.

Цель: Развитие физических качеств в спортивных играх (волейбол).

Учебная карта:

- 3) 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.
- 4) Основная часть: Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра
- 5) 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Обучение и совершенствование техники блокирования.

Цель: развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств.

Рабочая 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: Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра
- 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.

Практическое занятие. Тема: Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Цель: Изучение способов профилактики профессиональных заболеваний при занятиях физической культурой.

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: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Упражнение в паре с партнером.

Цель: Развитие силы, гибкости, координации.

Рабочая 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: упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию.

Цель: Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию. Развитие координации движений, развитие умения управлять мелкими группами мышц.

Учебная карта:

- 5) 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.
- 6) Основная часть: Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение)
- 7) 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; подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Практическое занятие. Тема: Зачетное занятие (дифференцированный зачет)

Цель: Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Рабочая 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: Сдача контрольных нормативов. Формы и методы контроля за техникой выполнения двигательной деятельности.
- 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; подведение итогов занятия.

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
2. Л. П. Матвеев Теория и методика физической культуры <https://www.studentlibrary.ru>

Дополнительная литература:

Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN

978-5-00129-264-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html>

Коротаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392217816.html?SSr=07E7040B4145B>

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

4. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронный каталог НБ ЮУГМУ http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114