ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Квалификации:  Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом  Газосварщик  Форма обучения очная  Срок освоения ОП СПО ПКРС 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования  Профиль получаемого профессионального образования технический |

2022 г.

Методические рекомендации для практических работ по дисциплине ОУД.06 Физическая культура.

В методических рекомендациях определены цели и задачи выполнения практических работ, описание каждой работы включает в себя задания для практических работ и инструктаж по ее выполнению.

**Разработчик:**

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине ОУД. 06 Физическая культура разработаны в помощь студентам для самостоятельного выполнения ими практических работ, предусмотренных рабочей программой. Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем учебной дисциплины.

Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам учебной дисциплины.

Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и формирование первоначального практического опыта, предусмотренных ФГОС СПО по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

.

Учебным планом на практические работы обучающихся предусмотрено ***184*** часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема практической работы** | **Вид деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Практическая работа №1**  Основы методики самостоятельных занятий | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 2 |
| 2 | **Практическая работа №2**  Бег на короткие дистанции. | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м)  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)  Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 3 |
| 3 | **Практическая работа №3**  Прыжок в длину с места. | Обучение техники прыжка в длину с места.  Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 |
| 4 | **Практическая работа №4**  Бег на короткие и средние дистанции. | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 |
| 5 | **Практическая работа №5**  Бег на длинные дистанции. | Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м)  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений  Развитие выносливости. | 4 |
| 6 | **Практическая работа №6**  Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 4 |
| 7 | **Практическая работа №7**  Кроссовая подготовка | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,  бег по прямой с различной скоростью,  равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 6 |
| 8 | **Практическая работа №8**  Прыжки в длину | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 4 |
| 9 | **Практическая работа №9**  Общеразвивающие упражнения | Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. | 4 |
| 10 | **Практическая работа №10**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.  Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.  Упражнения для коррекции зрения.  Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. | 6 |
| 11 | **Практическая работа №11**  Дыхательная гимнастика | Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 4 |
| 12 | **Практическая работа №12**  Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | 8 |
| 13 | **Практическая работа №13**  Спортивная аэробика | Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты (девушки), сальто. | 8 |
| 14 | **Практическая работа №14**  Стойка и перемещение волейболиста. | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. | 4 |
| 15 | **Практическая работа №15**  Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 6 |
| 16 | **Практическая работа №16**  Совершенствование передачи мяча. | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 6 |
| 17 | **Практическая работа №17**  Совершенствование техники приема мяча. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 6 |
| 18 | **Практическая работа №18**  Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. Выполнение подачи мяча в прыжке. | 4 |
| 19 | **Практическая работа №19**  Подача мяча по зонам. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 4 |
| 20 | **Практическая работа №20**  Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое. | 8 |
| 21 | **Практическая работа №21**  Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 8 |
| 22 | **Практическая работа №22**  Стойки и перемещения баскетболиста. | Ловля и передача мяча, ведение мяча.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),  вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват,  приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. | 4 |
| 23 | **Практическая работа №23**  Совершенствование техники ведения мяча. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 4 |
| 24 | **Практическая работа №24**  Выполнение приемов выбивания мяча. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 4 |
| 25 | **Практическая работа №25**  Техника выполнения бросков мяча. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 6 |
| 26 | **Практическая работа №26**  Совершенствование техники ведения мяча | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 7 |
| 27 | **Практическая работа №27**  Двухсторонняя игра. | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 6 |
| 28 | **Практическая работа №28**  Бег на короткие и средние дистанции. | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 |
| 29 | **Практическая работа №29**  Бег на короткие, средние и длинные дистанции | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 200 м. | 4 |
| 30 | **Практическая работа №30**  Кроссовая подготовка | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,  бег по прямой с различной скоростью,  равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 4 |
| 31 | **Практическая работа №31**  Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. | Изучение техники эстафетного бега.  Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. | 4 |
| 32 | **Практическая работа №32** Прыжки в длину с разбега | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. | 4 |
| 33 | **Практическая работа №33**  Исходное положение, перемещения. | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения,удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | 6 |
| 34 | **Практическая работа №34**  Выполнение удара на месте в прыжке, ударов по воротам. | Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.  Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | 6 |
| 35 | **Практическая работа №35**  Выполнение упражнений с передачей и ведением мячей. | Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат». | 8 |
| 36 | **Практическая работа №36** Двухсторонняя игра. | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 8 |
| ИТОГ | | | 184 |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1**

**Тема:** Основы методики самостоятельных занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

***Утомление*** – длительное снижение работоспособности, вызванное повышенной физической нагрузкой, а также нагрузкой, имеющей большие объемы, интенсивность, дозированность. Основными признаками утомления являются:

1) Повышенное потоотделение;

2) Побледнение или покраснение кожных покровов;

3) Снижение концентрации внимания;

4) Повышение ЧСС до 180 ударов в минуту и стабильное сохранение повышенного пульсового значения, несмотря на меры по его снижению в течении 8-12 минут;

5) Снижение эффективности выполнения упражнения: уменьшение угловых характеристик, увеличение времени выполнения, появление технических ошибок;

6) Побледнение носо-губного треугольника;

7) Тремор конечностей;

8) Головокружение или головные боли;

9) Локальная боль в мышцах, захватывающая 2 и более группы мышц. Переход от локальных болевых ощущений к глобальным;

10) Вялость или раздражительность.

Необходимо понимать, что утомление является прежде всего сигналом для человека, говоря о том, что физическую нагрузку необходимо уменьшить, изменить вектор или прекратить. Очень сложен для понимания механизм утомления, отметим лишь факт того, что ведущую роль в нем выполняет нервная система и, в первую очередь, блуждающий нерв, тормозя процессы возбуждения, в том числе и уменьшая ЧСС, увеличивая при этом объем кровотока за счет силы сердечных сокращений. Важную роль играет и гуморальная система, способствующая своевременному "ответу" сосудов на объем и ток крови. У спортсменов процессы утомления происходят первым делом за счет "мышечного утомления", в то время как у начинающих любителей здорового образа жизни превалирует "сердечное" утомление. В любом случае нервно - мышечная и сердечно - сосудистая системы являются первообразующими в системе утомления.

Способы **регулирования** **физической** **нагрузки** на организм человека разнообразны. Основными факторами, изменяющими физическую нагрузку, являются исходное положение (и. п.) для выполнения физических упражнений; количество повторений (дозировка) каждого упражнения; амплитуда движений; темп выполнения упражнений; степень силового напряжения.

Исследованиями установлено, что**для разного возраста тренировочный эффект дает нагрузка разной интенсивности.** При этом:

Нижний предел интенсивности:

- для лиц до 20 лет = 134 уд/мин.;

- для лиц до 30 лет = 129 уд/мин.;

- для лиц до 40 лет = 124 уд/мин.

Максимальная величина ЧСС определяется по формуле:

ЧСС (макс.) = 220 – возраст (в годах).

Так, для 16-летних занимающихся порог оптимальной интенсивности будет составлять: от 134 уд/мин. до 220 – 16 = 204 уд/мин.; для 30-летних: от 129 уд/мин. до 190 уд/мин.; для 40-летних: от 124 до 180 уд/мин. и т.д.

Основными **факторами дозировки нагрузки** являются:

- количество повторений;

- темп выполнения;

- мощность;

- амплитуда движений;

- количество вовлечённых в работу мышечных групп;

- исходное положение;

- степень сложности;

- напряжение;

- отдых.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м)

Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).

Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)

Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.

**Короткими считаются дистанции до 400 м включительно**. Бег на эти дистанции совершается с максимальной и субмаксимальной скоростью на протяжении всего расстояния. Быстрота, сила и скоростная выносливость - основные физические качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетики.

**Факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции**

1. Максимальная скорость бега.
2. Максимальная частота шагов.
3. Способность набирать максимальную скорость.
4. Способность удерживать максимальную скорость.

Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре фазы:

* старт,
* стартовый разгон,
* бег по дистанции,
* финиширование.

***Старт****.*

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость. В положении низкого старта ОЦМТ спортсмена смещается к стартовой линии поэтому, чтобы сохранить равновесие и не упасть, бегун вынужден энергично отталкиваться в каждом шаге. По мере увеличения скорости проекция ОЦМТ спортсмена перемещается ближе к опоре, испособность дальнейшего увеличения скорости падает.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона стартовых площадок. Обычно стартовые колодки устанавливаются следующим образом: передняя колодка - на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии длины голени от передней колодки. Особенности расположения колодок зависят от длины звеньев тела бегуна и уровня развития его силы и быстроты, поэтому существуют сближенный и растянутый варианты расположения колодок.

По команде **«На старт!»** бегун принимает стартовое положение: ноги упираются в колодки, колено сзади стоящей ноги на земле, прямые руки на ширине плеч упираются в дорожку пальцами, спина прямая, голова немного опущена. Тяжесть тела равномерно распределяется между всеми опорными точками.

По команде **«Внимание!»** бегун поднимает таз вверх, при этом ноги немного выпрямляются, плечи наклоняются вперед и выходят за линию старта. Теперь тяжесть тела распределяется в треугольнике между руками и ногой, стоящей впереди. Положение бегуна не должно быть напряженным и скованным. Важно сконцентрировать внимание на ожидаемом сигнале.

По команде **«Марш!»** бегун отталкивается от колодок и бежит в полную силу.

***Стартовый разгон*** *-* это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости от нуля до максимальной. Наибольшее наращивание скорости достигается тогда, когда ОЦМТ бегуна находится впереди точки опоры. При этом большая часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на увеличение горизонтальной скорости.

*Общие биомеханические закономерности*

*стартового разгона:*

**1**.С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов.

**2**.Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается.  
При этом по мере увеличения скорости величина прироста уменьшается с 10-15 см на первых 10 шагах до 4-8 на последующих 10 шагах.

**3**.Изменяется внутри цикловаяструктура бега. С каждым шагом происходит уменьшение времени опорного  
периода и увеличение времени полетного периода.

**4**.Бегуны независимо от квалификации и возраста на первой секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на второй - 76%, на третьей - 91%, на четвертой -95%, на пятой - 99% от максимума своей скорости. Правда, дети достигают скорости 6-7 м/с и успевают пробежать 20-30 м, а лучшие спринтеры мира достигают скорости 10-11 м/с и успевают пробежать за это время 50-60 м.

**5**.С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

**6**.По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.

***Бег по дистанции*** осуществляется с максимальной скоростью, которая характеризуется следующими отличительными чертами:

1. Частота и длина шагов достигают максимума, при этом длина шагов достигает 125% от длины тела спортсмена, а частота шагов - 4,5-5,5 шага в секунду.
2. Нога ставится на дорожку упруго с передней части стопы, полного опускания на всю стопу не происходит.
3. В момент наибольшего амортизационного сгибания угол в коленном суставе опорной ноги находится в пределах 140-148°.
4. Маховая нога сильно сгибается в коленном суставе после отрыва от опоры при выносе вперед, при этом пятка почти касается ягодицы.
5. В момент наивысшего подъема ОЦМТ в полетной фазе бедро маховой ноги располагается почти горизонтально.
6. Туловище незначительно наклоняется вперед (75-80°), взгляд направлен вперед на 20-25 м.
7. Стопы ставятся носками прямо вперед, без излишнего разворота.
8. Руки выносятся вперед назад, согнутые в локтевых суставах. При движении назад локоть поднимается почти

до уровня плеча, а при движении вперед - до высоты середины туловища.

1. Максимальную скорость можно удерживать на протяжении 20-40 м дистанции.

***Финиширование***. Бегуны стараются как можно дольше удержать максимальную скорость, однако в конце дистанции скорость уменьшается на 3-10%. По правилам соревнований секундомеры выключаются в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Квалифицированные бегуны делают бросок грудью на финишную ленточку за счет резкого наклона вперед или наклона и поворота вперед в последнем шаге. За счет этого движения они улучшают свой результат на несколько сотых долей секунды.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3**

**Тема:** Прыжок в длину с места.

Обучение техники прыжка в длину с места.

Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. Они являются самостоятельным видом состязаний только на школьном уровне. В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результат, поэтому не стоит пренебрегать теорией.

Как выполнять прыжок с места: Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие этапы в упражнении:

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

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

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

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

**Особенности процесса.** Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому очень важна правильная техника выполнения прыжка с места.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. *Результат не засчитывается в следующих случаях:*

1. Заступ за линию и ее касание при отталкивании.

2. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.

3. Прыжок выполнен с подскока.

**Типичные ошибки**. Любые погрешности при выполнения упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

1. Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.

2. Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.

3. Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.

4. Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов.

5. При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.

6. Падение при приземлении. Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.

Комплекс №1

1.приседания с выпрыгиванием 3 по 15.

2.максимально выпрыгиваешь, подбирая ноги под себя 3 по 15.

3.прыжки почти на прямых ногах на носках 3 по 60.

4.прыжки с ноги на ногу в длину и в высоту также стараешься прыгнуть максимально можно прыгать слегка приседая 4 по 12.

Комплекс №2

1. Приседания со штангой при использовании среднего веса.

2. Подъемы штанги или гантелей на носки.

3. Выпады с отягощением.

4. Прыжки на скамейку или гимнастического коня.

5. Выпрыгивания из полного приседа вверх.

6. [Бег](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fbratyavalitovy.ru%2Ffitness-i-zozh%2Fpolza-bega-dlya-muzchin-i-zhenshin.html)с прыжками.

7. Тройные прыжки в длину

Комплекс №3

1. Прыжки на скакалке;

2. Без отягощения подъем на носочках, приседания, выпады вперед, вбок, назад;

3. Работа с гантелями на приседание, попеременные выпады, отведение ног в сторону, плие в движении.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4**

**Тема:** Бег на короткие и средние дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).

Повышение уровня ОФП.

Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.

Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.

Комплекс 1.

1. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

2.   Повторный быстрый бег на 10—15 м.

3.   Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

4.   Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

5.   Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

6.  Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

7.  Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

8.  Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

9.  Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

10.  Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

11.  Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

12.  Метание облегченных снарядов (молота весом5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

13.  Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17.  Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5**

**Тема:** Бег на длинные дистанции.

Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м).

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Разучивание комплексов специальных упражнений.

Развитие выносливости.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6**

**Тема:** Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7**

**Тема:** Кроссовая подготовка

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,

бег по прямой с различной скоростью,

равномерный бег на дистанцию 3000 м.

Кроссовый бег – это преодоление дистанции по пересеченной местности — лесу, парку, полю и пр. Кросс — слово английского происхождения, глагол «tocross» означает «пересекать». А еще это состязательная беговая дисциплина, получившая большое распространение в нашей стране, ландшафты которой прекрасно подходят для занятий и соревновательных забегов.

**Что представляет собой кроссовый бег**. Легкоатлетический кросс — это серьезное испытание физической формы и выносливости его участников, ведь им необходимо не только поддерживать нужный темп, но и преодолевать естественные преграды, появляющиеся на пути. Его главное отличие от других [беговых дисциплин](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/beg/) состоит в том, что спланировать тактику забега и расслабиться, набрав необходимую скорость, не получится, ведь дистанция очень богата неожиданностями.

Как уже было сказано, кроссовый бег — это бег по пересеченной местности, с подъемами, спусками, деревьями, кустарниками и прочими ландшафтными сюрпризами. Кроме того, забеги проводятся с весны по осень, независимо от погодных условий, и часто спортсменам приходится бежать и в дождь, и в снег. Иногда трассу «развозит» так, выполнить подъем без шипованной обуви не представляется возможным.

Протяженность кроссовой трассы варьирует в пределах от 3 до 12 км. Самыми распространенными являются дистанции на 4 и 8 км у женщин и на 12 км у мужчин.

Кроссовый бег предполагает отсутствие противопоказаний по здоровью, наличие высокого уровня подготовленности, отличной выносливости, внимательности, собранности и соответствующей экипировки, поскольку выступает огромной нагрузкой на человеческий организм. В то же время он способствует укреплению мышц верхних и нижних конечностей, тренировке сердца и диафрагмы, улучшению кровообращения, а с каждым занятием растут еще и скоростные показатели бегуна.

**Техника кроссового бега**. Использует те же технические основы, что и другие беговые направления. Его специфика заключается в том, что на разных отрезках трассы техника может изменяться в зависимости от ландшафта. «Ломающаяся» техника обусловлена, прежде всего, вопросами безопасности, ведь кросс по пересеченной местности отличается высокой вероятностью получения травмы.

На стадионе или на шоссе под ноги спортсмену крайне редко может попасть какой-либо посторонний предмет. А вот на дистанции для кросса шишки, камни, корни деревьев — обычное явление. Поэтому постановка стопы на носок или с носка на пятку недопустима. Спортсмену следует бежать с пятки на носок или же приземляться на полную стопу, это в разы безопаснее и удобнее, особенно в скайраннинге и трейлраннинге.

Кроссовый бег довольно часто сопряжен со скоростным спуском, который с точки зрения техники намного сложнее подъема в гору или на холм. Поднимаясь на возвышенность, бегун ставит ногу на переднюю часть стопы, перенося затем опору на полную стопу. Стопа при этом должна располагаться параллельно поверхности холма. С помощью такой техники можно добиться наибольшего ускорения, уменьшив при этом нагрузку на колени и мускулатуру ног.

Руки спортсмена работают в принципе так же, как и в других видах бега.

Для тех, кто желает принять участие в легкоатлетическом кроссе, имеется несколько несложных рекомендаций, которые помогут подготовиться к забегу:

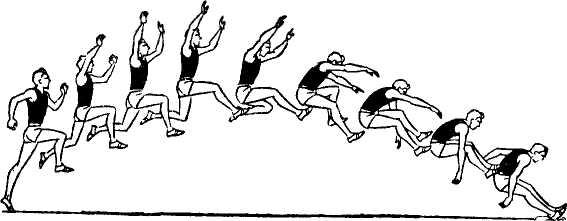
* Необходимо поставить четкую цель, то есть решить для себя, что должно стать результатом состязания (личный рекорд, самоутверждение и т.д.).
* Как следует позаботиться о снаряжении. Понадобиться одежда по погоде (она должна быть достаточно свободной, чтобы не сковывать движений, но при этом не болтаться, словно балахон), две футболки на смену, запас питьевой воды и качественные шипованные кроссовки.
* Перед тренировками и перед соревнованиями выполнять растяжку, чтобы разогреть мускулатуру, суставы и связки.
* Не ограничивать себя в питании. Но употреблять пищу небольшими порциями не менее 6 раз в день.
* Для пробежек использовать различные маршруты и типы рельефа. Это поможет развить чувство баланса, а также выносливость и силу воли.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8**

**Тема:** Прыжки в длину

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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



Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук. 2. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 3. То же с приземлением на обе ноги. 4. Прыжки с 1, 2, 3-шагов разбега. 5. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й, при более быстром беге – через 4 на 5-й шаг. 6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка. 7. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг). 8. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30-50 м.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9**

**Тема:** Общеразвивающие упражнения

Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.

ОРУ в паре с партнёром.

1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди

1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

2 – и.п.

3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь

1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)

4 – и.п.

3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.

4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1 – полноценный присед

2 – выпрямить ноги

3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера

7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади

1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер

3 - 4 – второй номер

8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены

1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать

9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

10) перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой).

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10**

**Тема:** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.

Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.

Упражнения для коррекции зрения.

Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.

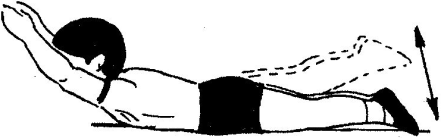
Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног – прямое.

1. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища; вернуться в исходную позицию. Повторить 4-6 раз.



2. Сохраняя положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, поднять. Повторить 4-6 раз.

3. Поднять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться. Повторить 4-6 раз.

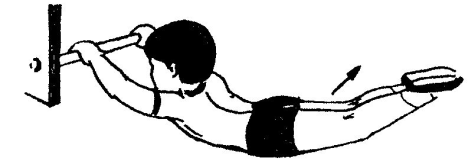


Как симметричные упражнения могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины с и.п. лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

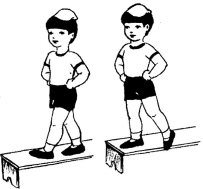
4. Исходное положение – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его вглубь на стороне вогнутости грудного сколиоза. Повторить 4-6 раз.



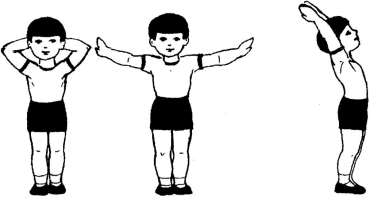
5. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, держась за рельс гимнастической стенки. Поднять напряженные ноги и отвести их в сторону. Повторить 4-6 раз.



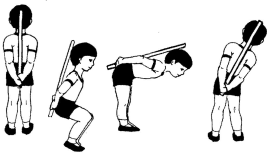
6. Ходьба на гимнастической скамье с мешочком на голове и отведением ноги в сторону. Повторить 4-6 раз.



7. Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2-4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.



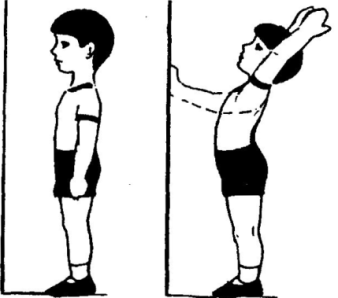
8. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, потом влево. Повторить 4-6 раз.



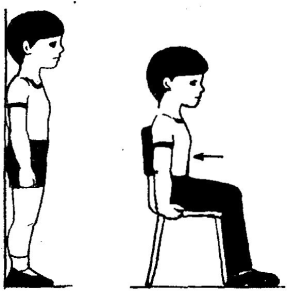
9. Исходное положение – лежа на животе. Упор на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Пауза в этом положении на 3-5 секунд, потом вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.



10. Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение. Стоя возле стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Потом отойдите от стены и старайтесь по возможности дольше удерживать это положение тела. Повторить 4-6 раз.



11. Исходное положение – сидя на стуле со спинкой. Периодически «вдавливать» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упереться в него головой. Повторить 4-6 раз.



В связи с тем, что дети, которые страдают сколиозом, жалуются на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке в мышцах ног, на занятиях физической культурой необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление связочного мышечного аппарата стоп, восстановление опорной способности конечностей.

Комплекс упражнений для глаз.

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. Выполняется стоя. 1 – смотреть в даль прямо перед собой 2-3 секунды;2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4 – опустить руку. Повторить 10-12 раз. Снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. Выполняется сидя. 1 – закрыть веки; 2 – массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность 1 минута. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
5. Выполняется стоя. 1 – поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 2 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 3 – прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд; 4 - Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 6 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд; 7 – прикрыть ладонью правой руки глаз на 3-5 секунд; 8 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Повторить 5-6 раз. Способствует объединенной работе обоих глаз.
6. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; 3 – то же в обратную сторону. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.
7. Выполняется сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 – спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
8. Выполняется сидя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды; 2 – перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.
9. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять полусогнутую правую руку вверх; 2 – медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; 3 – то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в вертикальной плоскости.
10. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2 – производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; 3,4 – то же при движении левой руки против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз. Развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.
11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить их книзу; 3 – повернуть глаза в правую сторону; 4 – повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.
12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза кверху; 2 – сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 – сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.
13. Выполняется сидя. Глаза закрыты. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза; 2 – опустить глаза; 3 – повернуть глаза вправо; 4 – повернуть глаза влево. Повторить 6-8 раз. Развивает способность глазных мышц к статическому напряжению.
14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. 1 – опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2 – поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4 – поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3-4 раза. Способствует улучшению координации движений глаз и головы.
15. Выполняется стоя. 1 – вытянуть руки вперед на ширину плеч и на уровне глаз; 2 – посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – перевести взгляд на концы пальцев левой руки; 4- посмотреть в левый верхний угол комнаты; 5 – перевести взгляд на концы пальцев правой руки. Повторить 3-4 раза. Развивает сложные координационные движения глаз.
16. Выполняется стоя. 1 – смотреть вдаль 9 на стену); 2 – мысленно разделить расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и перевести взгляд на эту точку; 3 – мысленно разделить расстояние до точки пополам, наметить вторую точку и перевести на нее взгляд; 4 – мысленно разделить расстояние до второй точки пополам; наметить третью точку и перевести на нее взгляд. Повторить 8-10 раз. Развивает способность к оценке расстояний и координирует работу внутренних и наружных мышц глаза.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11**

**Тема:** Дыхательная гимнастика

Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Комплекс№1

1) И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе ( большой палец вперед, четыре пальца назад – это необходимо, чтобы постоянно сохранять правильную осанку во время выполнения упражнений), подбородок и грудь слегка приподняты, лопатки сведены. 1-2 - медленный глубокий вдох; 3-4 – медленный полный выдох. Выполнить 2-4 раза.

2). 1-2-3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый полный выдох ртом. 1-4 – свободное дыхание. Выполнить 2-4 раза.

3). На 1 - быстрый полный вдох ртом; 2-3-4 – медленный глубокий выдох. 1-4 свободное дыхания. Выполнить 2-4 раза.

4).1 - вдох небольшой порции; на 2 - пауза на вдохе; 3- не выдыхая ,произвести вновь вдох небольшой порции; 4- свободный полный выдох. 1-4 – свободное дыхание. Выполнить 2-4 раза.

5). 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох; 5-6-7-8 – медленный полный выдох. 1-8- свободное дыхание. Выполнить 2-4 раза.

Комплекс №2

1. И. п. - упор сидя сзади. 1-2 - медленный глубокий вдох; 3-4 - медленный глубокий выдох. 2-4 раза.

2. И. п. - то же. 1-3 - медленный глубокий вдох; 4-6 - медленный глубокий выдох. 2 раза.

3. И. п.- то же. 1-4 - медленный глубокий вдох; 5-8 - медленный глубокий выдох. 2 раза.

4.И. п. - то же 1-8 - свободное дыхание. 1 раз.

Комплекс №3

Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела;

- Сделать полный глубокий вдох через нос;

- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой;

- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой;

- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

Упражнение № 3

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой;

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды;

- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание;

- С силой выдохнуть воздух через рот.

 Упражнение № 4

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой;

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды;

- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад, затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание;

- С силой выдохнуть воздух через рот.

 Упражнение № 5

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями;

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание;

- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног;

- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза;

- С силой выдохнуть воздух через рот.

 Упражнение № 6

- Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони;

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание;

- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках;

- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным;

- С силой выдохнуть воздух через рот.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12**

**Тема:** Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

ОРУ с гантелями

И. п. – о.с., гантели к плечам.   1 – 2  –  встать  на  носки, гантели вверх;   3 – 4 – и. п.

 И. п. – о.с., гантели к плечам.   1 – выпад  правой  вперед,  гантели  вверх; 2 – и. п.;  3 – 4 – то же с левой ноги.

И. п. – о.с., гантели  вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам;   4 – и. п.

 И. п. – о.с., гантели вниз.   1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

 И. п. – сед,  гантели вверх.   1 – 2 – лечь, гантели к плечам;             3  – 4 –и.п.

 И. п. – лежа на спине, гантели в стороны.   1 – 2 – гантели вперед;   3 – 4 – и. п.

 И. п. – стойка ноги врозь,  гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.;  3 – 4 – то же влево.

И. п. – о.с., гантели  внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

1.И.п. –о.с.

1. правая рука через стороны вверх;
2. и.п.;
3. -4- тоже левой.

2.И.п. – тоже.

1. руки через стороны вверх, подняться на носки;
2. и.п.

3.И.п.- выпад левой ногой вперед, левая рука с гантелью согнута в локте.

1. отведение прямой правой руки назад;
2. и.п.;
3. 4- тоже;

5-8- тоже другой рукой.

4.«Машина едет»

И.п. – ноги врозь.

1-2- наклон вправо, правая рука с гантелью скользит вниз по ноге, левая по туловищу вверх;

3-4- и.п. Тоже в другую сторону.

5.И.п.- сидя на полу, гантели лежат с права.

1-3-поднять ноги, переложить под

ногами сначала одну, затем другую гантель;

1. и.п., тоже обратно.

6.И.п.- лежа на спине, руки с гантелями над головой.

1-2- поворот вокруг себя вправо;

3-4- и.п., тоже в левую сторону.

7.И.п.- сидя, упор сзади, согнутые в коленях ноги стопами на гантелях.

1-4- катать гантели вперед-назад, сначала поочередно правой левой, затем двумя одновременно.

8.И.п.- лежа на животе, гантели под коленями зажаты ногами, руки перед собой под подбородком.

1. поднять согнутые ноги вверх;
2. и.п.

9.И.п.- стоя, руки на поясе, гантели на полу.

1-прыжок вперед ноги врозь, гантели между ног;

2-прыжок вперед ноги вместе, гантели сзади;

3-прыжок назад ноги врозь, гантели между ног;

4-прыжок назад ноги вместе, гантели впереди.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13**

**Тема:** Спортивная аэробика

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты (девушки), сальто.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14**

**Тема:** Стойка и перемещение волейболиста.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры.

- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п. ) (основная стойка (о. с. ) – стойка ноги врозь, приседа и т. д. ).

- Переход из одной стойки в другую.

- Принятие стойки после различных перемещений.

- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна

впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая взгляд вперед. Это и есть среднее положение стойки готовности.

Из среднего положения стойки готовности принять высокое, а затем низкое положение.

В среднем положении стойки, переместиться вперед назад, в стороны. То же перемещение, но бегом или скачком.

Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять и. п. для передачи мяча сверху. То же, но принять и. п. для передачи мяча снизу.

Подводящие упражнения к перемещениям:

1. Бег:

• лицом вперед,

• приставными шагами в сторону,

• скрестными шагами в сторону,

• спиной вперед.

2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами:

• с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.

3. Прыжки с продвижением вперед:

• отталкиваясь ногами поочередно,

• отталкиваясь ногами одновременно,

• в приседе.

4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.

5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:

• с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями,

• с остановками различными способами.

6. Старты из различных исходных положений и стоек.

7. Челночный бег:

• одним способом (лицом вперед, или приставными шагами и т. д. ),

• различными способами (сочетание).

8. Упражнения для развития специальной ловкости.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15**

**Тема:** Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.

1.первая передача над собой, вторая партнеру;

2. после передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360˚;

3. после передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками;

4. после передачи мяча партнеру выполняется отжимание от пола;

5. передача выполняется по высокой траектории на 2-3метра перед партнером, который перемещается на это расстояние вперед;

6. передача выполняется на 1-2метра за партнера, партнер выполняет передачу после перемещения назад;

7. передача выполняется по высокой траектории на 2-3метра влево или вправо от партнера, и он после перемещения под мяч делает передачу;

8. когда учащиеся хорошо овладели передачей мяча после перемещения, нужно усложнить задание – дать упражнения в тройках, с двумя мячами. Два человека стоят с мячами на расстоянии 2-3метра друг от друга, третий напротив них. Первые двое по очереди набрасывают мячи партнеру по прямой, а он после перемещения выполняет передачу. Мячи набрасываются на усмотрение игроков вправо, влево, вперед, назад (усложнение происходит за счет сокращения времени на перемещение и необходимости заранее рассчитывать неизвестную точку приземления мяча).

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16**

**Тема:** Совершенствование передачи мяча.

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

1. Передача мяча, подвешенного на шнуре: на месте и после перемещений.

2. На месте: передача мяча над собой.

3. Передача мяча над собой, после отскока от пола.

4. В движении: передача мяча над собой.

5. Передача мяча над собой, с одновременным перемещением по периметру волейбольной площадки.

6. 5-10 волейбольных, или набивных мячей произвольно разложены на одной половине волейбольной площадки. Передача мяча над собой, с одновременным перемещением, стараясь не коснуться мячей, разложенных на площадке и не уронив мяч на пол.

7. На одной половине волейбольной площадки расположено 7-15 занимающихся с волейбольными мячами. Передачи мячей над собой, с одновременным движением, стараясь не коснуться других занимающихся и не уронив мяча на пол.

8. На одной половине волейбольной площадки разложены 7-12 набивных мячей и расположены 7-15 занимающихся с волейбольными мячами. Передачи мячей над собой, с одновременным движением, стараясь не коснуться других занимающихся, разложенных набивных мячей и не уронив мяча на пол.

9. Передача мяча над собой, перешагивая через гимнастические скамейки.

10. Перемещаясь вдоль сетки и выполняя передачу мяча над собой, игрок после каждой передачи поворачивает голову влево, назад, вправо, отводя взгляд от мяча.

11. Передача мяча, стараясь попасть в баскетбольное кольцо, или его дужку.

12. Передача мяча над собой в прыжке.

13. Передача над собой, стоя в круге диаметром 2-4 метра.

14. Передача мяча над собой, сидя на полу.

15. Поочередно, верхняя и нижняя передачи мяча над собой.

16. Передачи мяча в стену.

17. Чередование передачи мяча над собой, и передачи мяча в стену.

18. Передача мяча в стену, постепенно переходя в положение полного приседа, а затем - обратно.

19. Передачи над собой, сесть, передачи сидя, встать, передачи над собой и т. д.

20. Передача мяча в стену, с одновременным перемещением приставным шагом то влево, то вправо.

21. На месте: передача мяча в стену после отскока от пола.

22. Низкие передачи мяча в стену на уровне груди.

23. Передачи мяча в стену, с одновременным изменением траектории и скорости полета мяча.

24. Передачи в стену в прыжке.

25. Передачи мяча в стену; после каждой передачи - разворот на 360 градусов, то в одну, то в другую сторону.

26. Сидя на полу: передачи в стену.

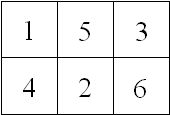
27. Передачи мяча на точность, с попаданием в нарисованную на стене цель, то приближаясь к стене, то удаляясь от нее.

28. То же, но после разворота на 360 градусов, то в одну, то в другую сторону.

29. Передачи в стену, в углу. Передача мяча в стену, затем передача над собой, затем поворот и передача в другую стену, затем передача над собой и т. д.

30. Передача в стену, в углу, поочередно, то в одну, то в другую стену.

31. На стене нарисован следующий прямоугольник:

[](http://voleybol-ksendzov.ru/wp-content/uploads/2012/03/Individualnyie-uprazhneniya.jpg)

Задача: выполняя передачи мяча последовательно попадать в квадраты 1, 2, 3, 4, 5, 6. Номера квадратов могут меняться произвольно.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17**

**Тема:** Совершенствование техники приема мяча.

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.

1) Тренируясь с неподвижным мячом – цель упражнения - попрактиковаться в ударах по низкому мячу, отбивая его вверх и вперед. Мяч в данном случае неподвижен, и игрок спокойно отрабатывает технику этого приема. Партнер стоит напротив игрока и держит мяч, слегка касаясь его, на уровне пояса. Используя технику приема мяча снизу с подачи, игрок должен выбить мяч из рук партнера – с тем, чтобы он перелетел через его голову. Оптимальный результат – 20 точных пасов из 25 попыток.

2) Пас партнеру – во время этого упражнения игрок отпасовывает обратно мяч, летящий прямо на него. Необходимо добиться того, чтобы пас всегда был одной и той же высоты и той же длины. Оптимальный результат – 20 точных пасов из 25 попыток.

3) Жонглер – это упражнение – проверка на стабильность технических навыков игрока. Главное – постоянная высота паса. Игрок подбрасывает мяч перед собой и с помощью постоянных пасов снизу – самому себе – удерживает его в воздухе. Отбивать мяч нужно на высоту примерно 3 метра (ориентиром служит сетка). Оставаться при этом нужно в квадрате, стороны которого тоже 3 метра.

4) Нацеленный пас – партнер игрока контролирует уровень сложности упражнения и физическую нагрузку. Сначала он бросает мяч точно в сторону игрока, а после того как он наловчился его принимать, начинает бросать его то левее, то правее.

5) Пас в движении – цель упражнения – практиковаться в быстром перемещении к мячу и последующем пасе партнеру. Два напарника стоят в 7 метрах друг от друга на линии нападения, спиной к сетке. Игрок стоит лицом к сетке и двигается параллельно ей, чтобы оказаться по очереди напротив то одного партнера, то другого. Когда игрок оказался почти напротив партнера, тот бросает мяч перпендикулярно сетке. Игрок бежит к мячу и делает напарнику пас снизу, посылая мяч не менее чем на полметра выше сетки.

6) Подача в стену – прием (расстояние от стены 9-12 м);

7) Подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого);

8) Игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча, поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель;

9) 4-5 игроков располагаются в шеренге у сетки лицом к подающим подачу игрокам. Подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа;

10) прием подач в расстановке команды;

11) Игроки в зонах 5-1 делают кувырки и сразу выполняют прием от своего подающего. После приема третий быстро подает на любого. Мяч разыгрывается для контрудара;

12) Трое на правой половине площадки сидят на полу – спиной к сетке. По сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают свою (каждый от своего подающего) подачу. Сразу подает четвертый, тройка принимает, разыгрывает и атакует;

13) Двое (трое) прыгают за лицевой линией со скакалками. По сигналу бросают скакалки, выбегают в зоны приема и принимают свои подачи;

14) Двое (трое) прыгают на своих скакалках, по сигналу их бросают, перепрыгивают через скамейки и выполняют прием своих подач;

15) Игроки №4 и №2 ставят блок, бегут в глубину на 6-7 м, разворачиваются и принимают подачу своих подающих.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18**

**Тема:** Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. Выполнение подачи мяча в прыжке.

1. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.

2. Подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).

3. Подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.

4. Подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.

5. Подача в определенную зону, по заданию тренера.

6. Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

7. Занимающиеся расположены в колонну по одному на местах подачи, и по одному игроку расположено в зоне 5, на обеих сторонах площадки. По сигналу, первые в колоннах выполняют подачу мяча, указанным способом, в зону 5 и перебегают под сеткой в зону 5. Игроки зоны 5 ловят мяч, направленный в их зону, и передают его очередному в колонне, на этой же стороне, и сами уходят в конец этой же колонны. Аналогично, можно проводить это же упражнение, расположив по одному игроку в зонах 6, 1, 2, 3, 4.

8. Упражнение аналогично вышеприведенному, с тем же расположением занимающихся; в зонах, куда направляется подача, кладутся маты, ставятся мишени, или же зона очерчивается мелом. Выполняется подача по цели, и после отскока мяча от пола игрок ловит мяч и передает очередному в колонне, а сам уходит в конец колонны.

9. Подача мяча после определенного количества отжиманий. Подачу можно выполнять как силовую, так и нацеленную.

10. Над верхним краем сетки, на высоте 1 метр, натягивается шнур. Подача мяча между верхним краем сетки и шнуром (возможно, по определенным зонам).

11. Упражнение аналогично предыдущему, но к шнуру привязываются две вертикальные ленты, делящие пространство между шнуром и верхним краем сетки на три части (1, 2, 3). Подача в "окна" 1, 2, 3.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19**

**Тема:** Подача мяча по зонам.

Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

 2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

 3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

 4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

 5. Подачи в правую, левую половины площадки.

 6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

 7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

 8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

 9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20**

**Тема:** Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.

Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое.

1.    Доставание баскетбольного кольца. На расстоянии 30 - 40 см от перпендикуляра, опущенного от края кольца, чертится на полу линия - место толчка игроков. Это место аналогично месту толчка при прямых нападающих ударах (удар по мячу наносится впереди линии игрока). Игроки по очереди достают кольцо, имитируя прямой нападающий удар правой рукой. Затем такое же упражнение выполняется левой рукой. Методические указания. Следить, чтобы игроки выполняли толчок с обозначенного места и в прыжке активное участие принимали руки (руки совершают маховое движение в момент сгибания ног перед толчком и наклона туловища вперед).

2.    Нападающий удар у стенки. Игрок располагаются лицом к гладкой стенке, на расстоянии 5-6 м от нее. На каждого игрока один мяч. Занимающиеся выполняют прямые удары по мячу без прыжка, направляя мяч в стенку так, чтобы после отскока от пола можно было бы опять провести такой же удар. Упражнение выполнять сначала правой затем левой рукой. Если мячей не хватает и упражнение выполняется в парах или в тройках - игроки наносят удары по очереди.

3.    Нападающий удар в парах , игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-6м. Один игрок выполняет высокие передачи второму игроку так, чтобы он мог выполнять прямые удары без прыжка. Задание игрокам: нападающие должны наносить удар точно, не выше уровня груди своего партнера, который принимает удар верхней передачей и делает передачи на удар. Через 8-10 ударов игроки меняются ролями.

4.    Задание тоже, но удары наносятся в прыжке.

5.    Удары по мячу, привязанному к гимнастическим кольцам, ветке дерева и т.д. Мяч привязывается так, чтобы игрок при прыжке доставал его кончиками пальцев, после этого мяч опускается на 10-14см. Тогда игроки будут вынуждены наносить удары по мячу сильно вытянутой рукой.

6. Выполнение обманных ударов в парах. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу, на расстоянии 2-3м. Один игрок выполняет передачу на удар, второй - в прыжке имитирует сильный нападающий удар с выполнением обманного удара. Через 8-10 повторений игроки меняются ролями. Методические указания. Обращать внимание на следующие детали.

- Прыжок должен быть резкий и высокий.

- При имитации удара для замаха отводится только ударяющая рука (за голову).

- Обманный удар выполняется одной рукой - ногтевыми фалангами первого - четвертого пальца, наиболее активную роль играет большой палец.

- Обманный удар нельзя выполнять ударом ладони - обычно фиксируется судьями как двойной удар.

7. Игроки располагаются у стенки. На каждого игрока мяч. Разучивание «кистевых» ударов сначала без прыжка, а затем с прыжком. Удары наносятся в стенку.

8. Нападающий удар из зоны 4. В зоне 4 располагаются игроки, наносящие удары, в зоне3 передающий игрок, притянутый к сетке. По указанию тренера игроки выполняют различными способами нападающие удары (по ходу», с поворотом и т.п.). Методические указания. Объяснить игрокам, что нанесение сильного удара не является основной задачей нападения. Главным является выполнение результативного удара. Поэтому основное внимание в упражнение уделять нанесению ударов без сетки и в пределы площадки.

9. Подобное упражнение, но передача на удар выполняется из зоны 2.

10. Подобное упражнение, но удары выполняются из зоны 3 .

11.Тренировка ударов с далеких передач. Передачи выполняются с различных зон задней линии. Передача на удар должна быть не ближе 2-2,5 м от сетки. Нападающие наносят удары по указанию тренера разными техническими способами и в различных направлениях. Методические указания. Требовать нанесение нападающего удара в пределы площадки. Следить, чтобы нападающие выполнили активный прыжок и не злоупотребляли сильными ударами, которые в этих положения провести обычно трудно.

12. В течении 2-3 мин. Игроки выполняют удары по своему усмотрению для того чтобы, «прочувствовать» удар. После этого удары выполняются только по заданию тренера. Пример такого задания: 3-5 мин. Игроки проводят боковые верхние удары из зоны4 по зоне 5, затем 3 -5 мин - кистевые удары из зоны 2 по зонам 5 и 4. В каждом занятии совершенствуются 3 - 4 приема нападения и удары из различных зон передней линии и удары левой рукой. Методические указания. Упражнение необходимо включать в занятие, так как игроки при тренировке нападающих ударов обычно избирают один, наиболее любимый прием и проводят все удары только этим способом, не уделяя должного внимания другим техническим приемам нападения

13. Нападающий удар при доигрывании трудных мячей. Игроки располагаются в зонах 1 и 4. Тренер бросает мяч за пределы площадки так, чтобы игроку задней линии приходилось делать стремительные перемещения и выполнять верхнюю передачу на удар в зону 4 в трудных условиях..

14. Тоже, но расположение игроков в зонах 5 и 2.

15. Тренировка обманных ударов. С передачи партнеров игроки выполняют обманные удары из различных зон площадки .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования блока .*

1.      Игрок стоит на возвышении у сетки и держит мяч над верхним краем ее на расстоянии 5 - 10 см. На противоположной стороне партнер имитирует блокирование, прикасаясь ладонями к мячу.

2.      То же, но при опускании после блокирования повернуться лицом в сторону своей площадки.

3.      Игроки стоят в зонах 4, 2, 3; в первых двух - у самой боковой линии. По команде тренера игрок из зоны 3 перемещается к игроку зоны 2 и вместе с ним имитирует блокирование. То же, но с игроком зоны 4. Обратить внимание на быстрое перемещение, обязательную паузу и одновременность прыжков партнеров.

4.      Игроки стоят в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и после имитации блокирования возвращается на место. Затем игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и после имитации блокирования также возвращается на место. В это время игрок зоны 3 перемещается в зону4, имитирует вместе с игроком этой зоны блокирование и т.д. Упражнение может выполняться в обе стороны по несколько раз.

5.      Игроки стоят на прежних исходных позициях. По сигналу тренера (лучше зрительному) игроки зон 3 и 2 перемещаются навстречу друг другу в точку, заранее обусловленную или указанную тренером по ходу выполнения упражнения. Сойдясь вместе, игроки после паузы имитируют блокирование.

6.      Упражнения те же, но при имитации блока мячи набрасываются с противоположной стороны. Блокирующие, пользуясь правом переноса рук, отбивают мячи обратно. Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку.

7.      Блокирующие стоят в зонах 2 и 4. Партнеры имитируют нападающий удар с переводом: в зоне 4 - влево, в зоне 2 - вправо. Блокирующие должны поставить блок, соответственно развернув ладони. При ударе из зоны 4 внутрь разворачивается ладонь правой руки, из зоны 2 - левой.

8.      Из практики известно, что при блокировании большую роль играет вестибулярная устойчивость. Установлено, что игроки с хорошей вестибулярной устойчивостью при блокировании таких ошибок, как переступание средней линии, касание сетки, столкновение с партнерами, почти не допускают.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21**

**Тема:** Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

Выполнение ОРУ для развития силы.

Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22**

**Тема:** Стойки и перемещения баскетболиста.

Ловля и передача мяча, ведение мяча.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),

вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры.

Упражнения на перемещения:

1. Перемещения приставными шагами вправо (два шага).
2. То же влево и в защитной стойке.
3. Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперёд, прыжок вверх.

Упражнения на координацию движений:

1. В прыжке поворот на 180°
2. Подскоки на месте, руки на пояс, к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз.
3. Бросок мяча вверх, поворот на 180 градусов. После этого поймать мяч.
4. Бросок мяча вверх, присесть коснуться рукой пола, встать и поймать мяч.
5. Из положения сидя на полу подбросить мяч, встать, поймать Исходное положение - сед на полу, подбросить мяч, встать и поймать мяч.

Упражнения ловля и передача мяча:

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;

4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23**

**Тема:** Совершенствование техники ведения мяча.

Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.

1. Стоя на месте ведение вокруг корпуса.

2. Стоя на месте ведение вокруг и между ногами.

3. Стоя на месте разновысокое ведение.

4. Стоя на месте ведение мяча влево вправо.

5. Стоя на месте очень частое ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

6. Стоя на месте ведение двух мячей.

7. Стоя на месте ведение трех-четырех мячей.

9. Сидя на скамейке очень низкое ведение мяча.

10. Сидя на скамейке ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

11. Бег на носках с ведением мяча.

12. Бег на пятках с ведением мяча.

13.Бег в полуприседе с ведением мяча.

14. Бег на краях стопы с ведением мяча.

15. Передвижения в глубоком приседе с ведением мяча.

16. Спортивная ходьба с ведением мяча.

17. Ведение с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.

18. Бег приставными шагами с ведением мяча: мяч между ногами на каждом шаге.

19. Бег скрестным шагом с ведением мяча.

20. Бег спиной вперед с ведением мяча.

21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением.

22. Бег взахлест назад с ведением мяча.

23. Бег с высоким подниманием мяча. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.

24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.

25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.

26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.

27. Ведение двух мячей с переводами за спиной и между ногами.

28. Ведение двух мячей в полуприседе.

29. Ведение двух мячей вприсядку с выбрасыванием ног поочередно вперед и в стороны.

30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24**

**Тема:** Выполнение приемов выбивания мяча.

Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.

При сближении с соперником, защитнику необходимо сделать глубокий обхват мяча (одной рукой снизу, второй сверху) и резко с поворотом туловища в сторону ноги, которая является опорной, сделать рывок на себя.

Чтобы облегчить сопротивление соперника, нужно совершить поворот мяча вокруг горизонтальной оси.

Рассмотрим основные ошибки при выполнении вырывания мяча:

* Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
* Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
* Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
* Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

Теперь перейдем к чаще используемому приему – выбивание мяча из рук соперника.

Выбивание мяча осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно, сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент выполняется короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Рассмотрим основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.

* Пассивное исходное положение защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
* Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
* Незначительная активность защитника или прямолинейность его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
* Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам.

Для обучения приему выбивания необходимо:

* чередовать выполнение приема правой и левой рукой;
* прием изучать первоначально в искусственно созданных условиях пассивной активности нападающего, постепенно увеличивать свободу его действий.

Для грамотного выполнения приема нужно следовать рекомендациям:

* защитнику нужно постоянно находиться в состоянии «сжатой пружины»: ноги пружинят, руки подняты и готовы выбить мяч;
* нужно стремиться выбить мяч в момент ловли его соперником;
* игрок должен оказывать постоянное психологическое давление на нападающего, овладевшего мячом, за счет активных выпадов в сторону мяча и движений руками на выбивание;
* в случае своевременного укрывания мяча нападающим нужно вынуждать его раскрыться за счет нескольких ложных выпадов и активной работы рук;
* мяч нужно выбивать резким, быстрым ударом ребром напряженной кисти;
* после выбивания игрок должен стремиться овладеть мячом и быстро, без промедления начать атакующие действия;
* отдавать предпочтение выбиванию мяча снизу.

В баскетболе также часто встречается прием – выбивание при ведении мяча.

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить ведущего мяч вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

Для грамотного выбивания мяча во время ведения нужно:

* передвигаться на согнутых ногах с поднятыми руками в готовности к жестким агрессивным действиям;
* теснить ведущего к краям площадки (к боковой, лицевой или центральной линии), закрывать проход в середину;
* своевременно реагировать на начало прохода или рывок нападающего и подстраиваться к нему сбоку или сзади него;
* выбивание осуществлять ближней к ведущему мяч рукой в момент поднимания мяча после отскока от пола;
* после выбивания и овладения мячом переключаться к атакующим действиям.

Укажем на основные ошибки при выполнении выбивания при ведении мяча:

* нерациональное исходное положение;
* слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает ведущего мяч в момент начала его прохода с ведением;
* попытка выбивания мяча дальней от него рукой.
* слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25**

**Тема:** Техника выполнения бросков мяча.

Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.

1.      И.п. — ноги на ширине плеч, слегка согнуты, стопы параллельны, носки ног могут быть на одной линии, либо одна из ног на пол шага впереди. Мяч держится на уровне груди, взгляд направлен на кольцо. Бросок в кольцо двумя руками с расстояния 1- 2 м, стоя напротив щита. Упражнение выполняется в парах, либо в группах по 3-4 человека. Попасть в корзину 4-5 раз (с отскоком от щита или без него). После этого увеличить дистанцию до 2-3-х м.

2.   Броски двумя руками от груди с расстояния 1-2 м, стоя под углом к корзине. После 4-5 попаданий увеличить дистанцию до 2-3- х м. Броски выполняются как с левой, так и с правой стороны щита.

3.   То же, что и упражнения 1, 2, не броски одной рукой от плеча. И.п. для бросков: слегка согнутые ноги на ширине плеч, стопы параллельны, одна из ног на полшага впереди (если бросающая рука правая, то впереди правая нога, если бросающая рука левая — левая). Туловище прямое и слегка повернуть в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть «смотрит» на ближайшую точку кольца или точку прицеливания. Придерживающая рука находится сбоку на мяче или впереди — снизу. Взгляд направлен на кольцо.

4.   С расстояния 1-2 м от щита броски сериями (по пять) со следующим заданием: первый бросок выполнить так, чтобы мяч, опускаясь в кольцо, коснулся ближней дужки; второй бросок — чтобы мяч коснулся дальней дужки кольца; третьим броском попасть в правую дужку; четвертым — в левую; пятым — «чисто» попасть в кольцо (Рис. 47).          ,

5.   На площадке отмечены «точки», с которых занимающиеся выполняют броски (Рис. 48). Два-три попадания подряд с одной «точки» дают игроку право перехода на следующую «точку». Два-три промаха означают переход на одну «точку» назад.

6.     Бег, ловля мяча, остановка указанным способом (шагом, двумя шагами, прыжком), бросок. Ловить мяч от тренера или

партнера после передачи из-под щита, сбоку от щита, из трапеции, брать мяч от руки в нужной точке броска.

7.   В парах, один выполняет бег сбоку от корзины в трапецию, ловит мяч от второго, передающего мяч с линии штрафного броска, выполняет остановку прыжком спиной к корзине, поворот, бросок (Рис. 49).

8.   Группа строится в две колонны, как показано на рис. 50. Мячи — у 1-го и 4-го. По сигналу они выполняют броски указанным способом, подбирают мячи, передают их игрокам, стоящим за ними, а сами встают в конец своих колонн. Следующие игроки выполняют то же и т.д. Побеждает колонна, которая забросит 10 мячей быстрее соперников.

9.   Занимающиеся строятся, как показано на рис. 51. Нечетные номера стоят с мячами в руках. По сигналу хь бросает мяч в корзину, подбирает его и передает х2. В случае попадания мяча в корзину Х| встает за Х4, если же мяч не попал в корзину, х, встает за х2, и так поочередно каждая пара: х9 после попадания занимает место за х2 и т.д. Упражнение проводится до тех пор, пока игроки попадут в корзину со всех точек.

10.    Игроки Xj ,х2, Хз с мячами располагаются под корзиной, трое остальных размещаются произвольно, не ближе очерченной линии, как показано на рис. 52. По сигналу хь передает мяч Х4, х2 — х5, Хз — х$. Получив мячи, Х4, х5, Хб бросают их в корзину. хь Х2, Хз подбирают мячи и передают их бросающим, те снова бросают в корзину, и так до 5 раз. Затем игроки меняются местами. Выигрывает пара, раньше сделавшая 10 попаданий.

11.        Занимающиеся разбиваются на группы по количеству щитов и выстраиваются в колонну по одному на расстоянии не ближе 5 м от щита. Первый бросает мяч в корзину, подбирает его, передает следующему и старается помешать ему выполнить бросок. После этого он становится в конец колонны, а второй игрок повторяет то же самое и т.д.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26**

**Тема:** Совершенствование техники ведения мяча

Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.

**1**. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

**2**. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая, через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

**3**. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

**4**. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

**5**. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180 .

**6**. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.

**7.** То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.

**8**. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

**9**. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.   
По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый .

**10**. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолах с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок   
Смена мест происходит по кругу: после броска - на передачу, потом - в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

**11**. То же, что и упр. 10, но защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).

**12**. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто блокировать бросок.   
По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи .

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27**

**Тема:** Двухсторонняя игра.

Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28**

**Тема:** Бег на короткие и средние дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).

Повышение уровня ОФП.

Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.

Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза).

2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).

3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).

5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз х 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).

7. Бег через барьеры 50х60 м (5, 6 раз).

8. Бег на месте на время (3–5 раз х 30 сек.).

9. Различные многоскоки на время.

– Прыжки на одной ноге (3 раза х 20–30 м на каждую ногу).  
– С ноги на ногу (4 раза х 40–50 м).

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №29**

**Тема:** Бег на короткие, средние и длинные дистанции

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 200 м.

1. Бег для ослабленных. Для слабо подготовленных учащихся, не способных выполнять даже медленный длительный бег, предусмотрено чередование бега с ходьбой.

- Для средне подготовленных. Нагрузку определяют расстоянием, преодолеваемым в целом за занятие, а также длиной отрезков ходьбы и бега. Начинают с 1,5 км. при круге длиной 250 м это составит 6 кругов по дорожке стадиона. Порядок преодоления: 1 круг – бег; 0,5 – ходьба и т. д. постепенно от занятия к занятию увеличивают либо общее расстояние ( до 8-12 кругов), либо пробегаемое за один раз (1,5 круга, 2 круга и т.д.). так постепенно подходят к пробеганию всей дистанции без ходьбы.

- Для слабо подготовленных учащихся нагрузку определяют временем бега, ходьбы и всего бегового занятия. Учащемуся дают карточку. Цифры, набранные жирным шрифтом, обозначают время ходьбы в мин., светлым – бега. Например: первая неделя, первый день: 1 мин. – бег, 2 – ходьба, 1 – бег, 2 – ходьба и т. д. всего 15 мин. Школьник индивидуально выполняет данное задание (на уроке и в домашних условиях) до полного освоения, а затем переходит к работе вместе со всеми учащимися.

1. Равномерный  гладкий бег – скорость постоянна от начала до окончания упражнения, хотя величина скорости может быть различной. В зависимости от способа, контролирующего величину скорости, различают:

3. Бег с контролем скорости по пульсу (ЧСС). Здесь скорость зависит от функционального состояния каждого ученика в данный момент, прежде всего от его кардиореспираторной системы. В школе данный бег используют для развития общей выносливости и при подготовке к бегу без учета времени.

4. Бег в темпе с контролем времени на отрезках. Скорость  бега задается временем, отводимым на преодоление отдельных отрезков (кругов). Предварительно производим расчет времени пробегания отрезков дистанции, которое зависит от длины отрезков и требуемого результата, например:

5. Бег  с изменением направления.

6. Бег  с изменением направления и скорости.

Многократные ускорения на 10-20 м при движении в группе

7. По беговой дорожке,

8. По полю, от лицевой линии до лицевой и обратно, несколько раз. Движение группы – шагом или медленным бегом, лицом, спиной или боком вперед, а ускорение только лицом вперед.

9. Ускорение по отметкам после ходьбы или медленного бега. Дистанцию я делю на отрезки. Каждая из отметок – сигнал к началу ускорения, ходьбы или медленного бега.

10. Ускорение по диагонали в спортзале, с притормаживаем в конце диагонали перед поворотом.

11. Одиночное ускорение с перестроением. Последний в колонне выполняет ускорение и встает впереди направляющего.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №30**

**Тема:** Кроссовая подготовка

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №31**

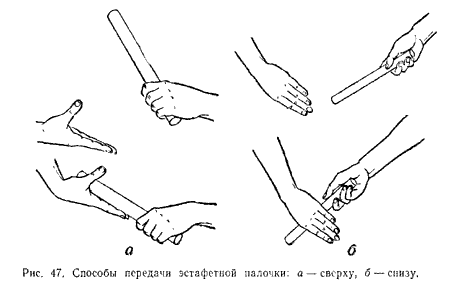
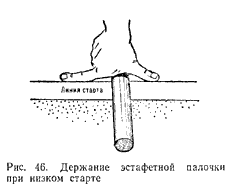
**Тема:** Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.

Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины.

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

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

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис).



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

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис.). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.   
Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

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

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

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №32**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега

Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.

Техника приземления.

1. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальним выбрасыванием их вперед. 2. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега. 3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предполагаемого места приземления 4. То же через бумажную ленту (веревку, прутик), положенную на предполагаемом месте приземления. 5. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом слегка наклоните вперед.

Выполнение разбега, переход от разбега к отталкиванию.

 1. Определение расстояния для разбега (подбор разбега) 2. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка. 3.То же во время бега со средней скоростью на 60-80 м, отталкиваясь на каждый 5-й шаг. 4.Выполнение разбега с попаданием на брусок и пробеганием по песочной яме. 5. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Техника прыжка в длину в целом.

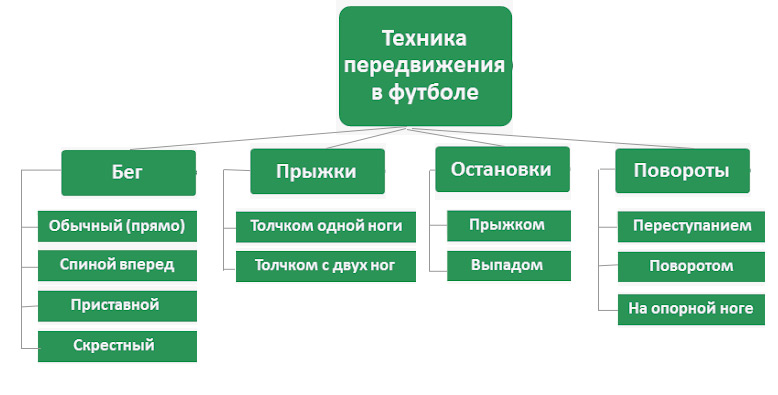
1. Повторное выполнение среднего разбега (10-12 беговых шагов) с ускорением. 2. То же в соревновании на лучшую технику выполнения разбега. 3. Прыжки в длину со среднего разбега через планку, установленную на высоте 60-80 см и на расстоянии половины дальности полета. 4. Соревнования по прыжкам в длину со среднего разбега на результат. 5. Повторное пробегание разбега без отталкивания. 6. Повторное пробегание разбега с отталкиванием.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №33**

**Тема:** Исходное положение, перемещения.

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Техника передвижения игрока в футболе: бег во всех его разновидностях; всевозможные прыжки с целью дотянуться до мячика, чтобы пробить, отдать пас, отбить удар или прервать передачу противника; повороты — в состоянии динамики (на бегу, на ходу) либо неподвижности; резкие остановки бега; способы остановки мяча.



Самый распространенный способ ведения — внешней частью подъема ноги. Ведение средней частью подъема может быть применено когда игрок медленно приближается к противнику, пытаясь его обыграть. Ведение внутренней стороной ступни — когда нужно сменить линию движения снаряда. Скажем, полузащитник вел круглого по краю поля внешней частью подъема, но навстречу бросился чужой игрок, и тогда хавбек внутренней частью ступни поворачивает шарик, чтобы он не достался сопернику. Ведение внутренней частью подъема может чередоваться с ведением внешней, когда обладающий мячом спортсмен пытается обыграть соперника и быстро одной ногой меняет направление движения кожаного, сбивая с толку противника.

Обманные движения, или финты отличаются огромным разнообразием, особенно в исполнении звезд, чья техника передвижения выше всяких похвал. Но и начинающим игрокам под силу освоить любые финты. Известнейшие футбольные финты: Уходом. Выпадом, двойным выпадом. Перенос ноги над кожаным. Откатка круглого назад. Пробрасывание мимо противника либо между ног. Марсельская рулетка, или финт Зидана. Финт Кройфа.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №34**

**Тема:** Выполнение удара на месте в прыжке, ударов по воротам

Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.

Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.

**Удар внутренней стороной стопы** применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



**Удар внутренней частью подъема** используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег выполняется под углом З0-б0º по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



**Удар внешней частью подъема** наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа.



**Удар носком**выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.

Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

**Удар пяткой** существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу — удар - выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.

Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

**Удары по неподвижному мячу.**При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

**Удары по катящемуся мячу.**Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу.

Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

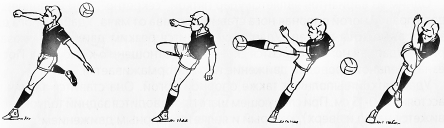
**Удары по летящему мячу.** Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча, Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам.

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развертывается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.



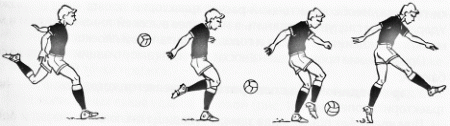
**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.

Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед – вверх - назад. В это время происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке “ножницами”.



**Удар с полулета** обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.

[](http://footballtrainer.ru/uploads/posts/2010-06/1277384884_image014.gif)

**Удары по мячу головой**

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

**Подготовительная фаза** – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

**Рабочая фаза** - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

**Завершающая фаза** - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

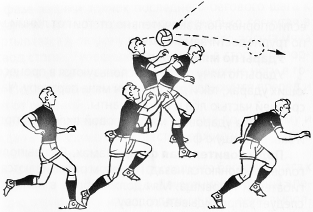
Исходным положением **при ударе серединой лба без прыжка** является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе.

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.



**Удар серединой лба в прыжке** выполняется толчком вверх двумя или одной ногой. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.



**Удар серединой лба с поворотом** применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.

При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом идентично позе при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



**Удар боковой частью лба** используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

При ударе без прыжка исходное положение - стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

**Движения при ударе по мячу головой в падении** существенно отличаются от описанных выше ударов головой.

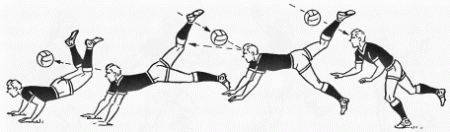
Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза - приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

[](http://footballtrainer.ru/uploads/posts/2010-06/1277384996_image020.gif)

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №35**

**Тема:** Выполнение упражнений с передачей и ведением мячей.

Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат».

Игра начинается с подачи мяча игроком, которого выбирают с помощью жребия (считалки). Мяч бросается одной или двумя руками в центральный круг, так, чтобы он отскочил к игроку, находящемуся по диагонали. Игрок, находящийся по диагонали, должен отбить мяч после одного касания о землю в его четверти. Отбивать мяч нужно ногами, коленом, головой так чтобы он перелетел на поле любого другого игрока. Руками трогать нельзя.

По разным правилам можно подбивать мяч несколько раз, но не позволять ему падать на поле. Или подбивать несколько раз можно только головой и т.д.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №36**

**Тема:** Двухсторонняя игра.

Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.