

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 7 от 15.06 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»  
\_\_\_\_\_ Г.И. Софина  
«27» 06 2023 г.  
Приказ № 81 от 27.06 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**по дисциплине**

ОД.09 Физическая культура

**для обучающихся по профессии**

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.1.**

#### **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни**

##### **Общие рекомендации**

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объём двигательной активности. Учёные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней

### **Комплекс упражнений для Раздела 1**

1. И. п. – основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх. Правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. – упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. – упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. – упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – выпад левой ногой вперед, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. - упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. – основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. – основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

**Гибкость.** Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причём показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость – способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнёра и т.п.). Гибкость активная – способность достигать необходимой амплитуды движений за счёт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнёром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д., размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

### **Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.**

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

### **Двигательно-координационные способности.**

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 x 10 м и 4 x 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором – относительный;

- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;

- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность – определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

## Практические занятия по теме «Легкая атлетика»

### • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, СКОРОСТНОЙ КООРДИНАЦИИ. ПОДТЯГИВАНИЕ

#### Задачи

1. Повторить технику высокого и низкого старта.
2. Совершенствовать технику спринтерского бега.
3. Развивать физические качества – быстрота, выносливость.

#### обучающийся должен:

уметь: выполнять высокий и низкий старты, стартовый разгон, осуществлять спринтерский бег, финиширование; выполнять контрольные нормативы по лёгкой атлетике;  
знать: основы здорового образа жизни; правила и назначение спортивных соревнований;  
иметь сформированные компетенции: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

#### Обеспеченность занятия

*Оборудование и инвентарь*: рулетка, флажки, секундомер, перекладина, свисток.

#### 1. Низкий старт и стартовый разбег

##### Начало бега (старт)

##### Техника выполнения

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Стартовый разбег выполняется на первых 7–14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперёд, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

##### Основные ошибки

1. Голова запрокинута назад, т. к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута.
2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад.
3. Плечи поданы далеко вперёд за стартовую линию.

#### 2. Спринтерский бег

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый бег, бег по дистанции, финиширование.

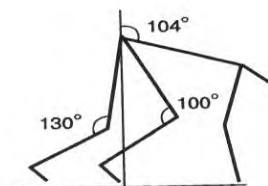


Рисунок 1.1 – Модель команды «Внимание»

положения спринтера по

## **Бег по дистанции**

### **Техника выполнения**

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить её на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперёд, дыхание ритмичное.

### **Основные ошибки**

1. Голова запрокинута назад.
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперёк тела.
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперёд.
4. Постановка ноги с пятки.
5. Носки развёрнуты наружу.
6. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава.
7. Нет активного загребания стопой.
8. Подняты плечи, закрепощаются руки.
9. Толчок направлен вверх, а не вперёд.

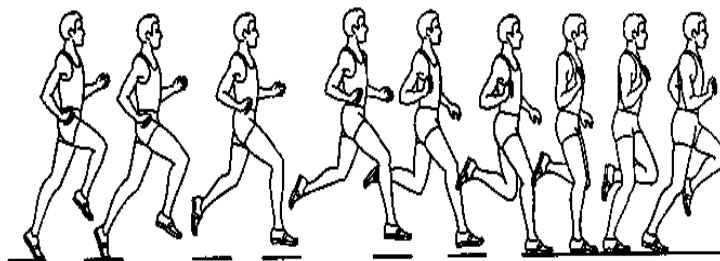


Рисунок 1.2 – Бег по дистанции

### **Финиширование**

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

### **Финиш**

#### **Техника выполнения**

Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

### **Основные ошибки**

1. Финиширование прыжком.
2. Остановка сразу после финиша.
3. Ранний наклон туловища.

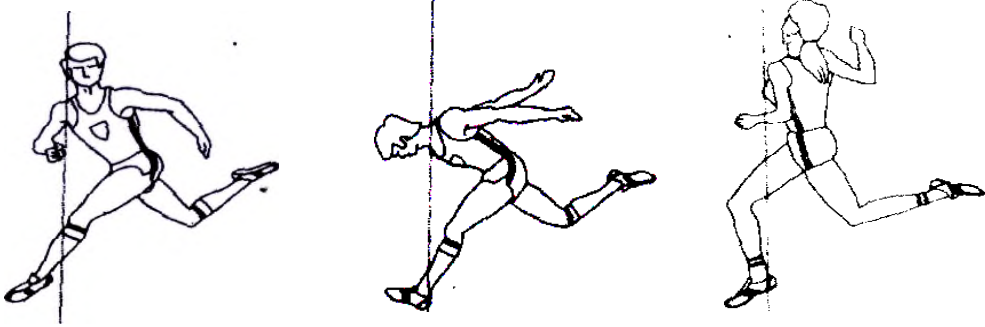


Рисунок 1.3 – Момент финиширования

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5x10 МЕТРОВ

### Задачи

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Повторить технику бега на 30 метров, челночный бег 5x10 метров.
3. Развивать физическое качество – быстрота.

### Обучающийся должен:

уметь: выполнять в соответствии с техникой прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», выполнять: упражнения на координацию, варианты челночного бега, с изменением, способа старта; направления, скорости;

знать: влияние экологических факторов на здоровье человека; правила ведения дневника самоконтроля;

иметь сформированные компетенции: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь**: сектор для прыжков в длину, рулетка, секундомер, свисток.

### 1. Прыжок в длину с места

Техника прыжка с места делится на: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление.



Рисунок 2.1 – Прыжок в длину с места

### Техника выполнения

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

### Основные ошибки (попытка не засчитывается)

1. Заступ за линию отталкивания или касания её.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами поочередно.



## **2. Челночный бег**

### **Техника выполнения**

Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперёд, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать.

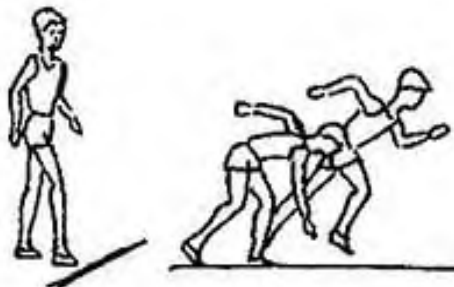


Рисунок 2.2 – Челночный бег с высокого старта

### **Бег по дистанции**

#### **Техника выполнения**

Бег по дистанции. Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции.

### **Финиш в челночном беге**

После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша. Старайтесь финишировать на предельной скорости.

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА. МЕТАНИЕ МЯЧА С РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ. БЕГ 1000 МЕТРОВ

### Задачи

1. Совершенствовать технику эстафетного бега.
2. Закрепить технику метания малого мяча с различных положений.
3. Развивать физическое качество – выносливость (бег 1000 метров).

### Обучающийся должен:

уметь: осуществлять длительный бег, выполнять эстафетный бег и передавать эстафетную палочку;

знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

иметь сформированные компетенции: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** эстафетная палочка, секундомер, рулетка, малый мяч, свисток.

### 1. Эстафетный бег

#### Техника выполнения

Принимающий эстафету занимает положение высокого старта и, когда передающий приближается к нему на расстояние 3-5 м, начинает бег, принимая эстафету уже на ходу. Эстафетная палочка передаётся из левой руки в правую. Принявший эстафету, достигнув нужной скорости, перекладывает её в левую руку (рисунок 3.1-3.2).



Рисунок 3.1 – Способ держания эстафетной палочкой

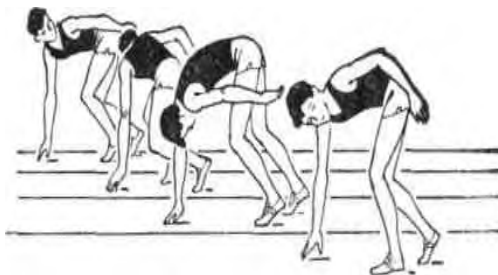


Рисунок 3.2 – Передача эстафетной палочки

### Приём эстафетной палочки

Для приёма эстафеты бегуны на 2, 3 и 4-м этапах занимают положение, близкое низкому старту, и, повернув голову вправо или влево (в зависимости от постановки ног), ждут приближения товарища по команде (рисунок 3.3).

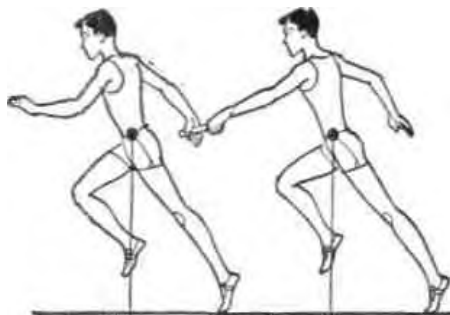


Рисунок 3.3 – Приём эстафетной палочки

Для того чтобы достигнуть в момент передачи возможно большей скорости и получить эстафету примерно на 15-17-м зоны, необходимо своевременно начать бег. Для этого на дорожке примерно в 6-8 м от зоны передачи делается контрольная отметка (рисунок 3.4).

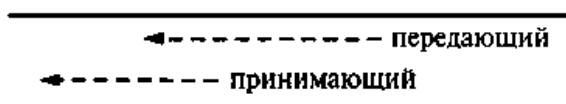


Рисунок 3.4 – Контрольная отметка

## 2. Метания малого мяча

### Техника выполнения

Метания подразделяется на держание снаряда и разбег, который состоит из двух фаз (предварительной и заключительной – бросковых шагов).

### Держание снаряда

Малый мяч удерживается, не прижимая к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы, подобно рычагу, размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают мяч сбоку (рисунок 3.5).

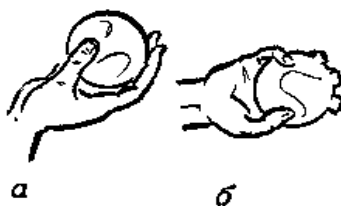
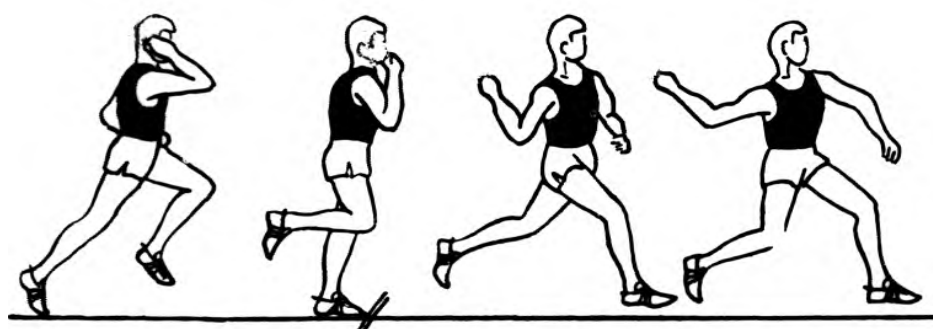


Рисунок 3.5 – Способ держания малого мяча

### Финальное усилие

Финальная часть включает в себя элементы финального усилия и фазу сохранения равновесия после броска (рисунок 3.6).



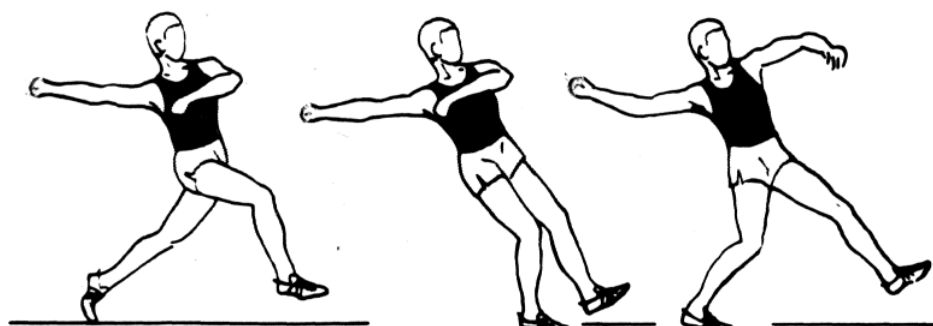
1

2

3

4

Контрольная отметка



5

6

7



8

9

10

Рисунок 3.6 – Техника метания малого мяча

**Практические занятия по теме « Спортивная гимнастика»**  
**• ГИМНАСТИКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ**  
**УПРАЖНЕНИЙ. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ (БРУСЬЯ, ПЕРЕКЛАДИНА)**

**Задачи**

1. Совершенствовать акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, стойку на голове и руках.
2. Закрепить упражнения на брусьях: подъём махом вперёд, на перекладине: подъём переворотом силой в упор из вися.
3. Развивать физическое качество – сила.

**Обучающийся должен:**

уметь: выполнять акробатические упражнения, кувырки вперёд и назад, стойку на голове и на руках с помощью и без неё (девuschкам: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, «полушпагат», «мост»), выполнять висы и упоры, подъёмы в упор;

знать: как использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; как осуществлять коррекцию недостатков физического развития;

иметь сформированные компетенции: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические снаряды (брусья, перекладина), гимнастические маты, свисток.

**1. Кувырок присев в упор присев**

**Техника выполнения**

В упоре присев, переставляя руки на ширину плеч впереди ступней на 40-50 см и опираясь на них, начать толчок ногами. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову к груди и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться.



Рисунок 4.1 – Кувырок вперёд в упор присев

**1.1 Кувырок назад в упор присев**

**Техника выполнения**

Из упора присев, руки впереди стоп на 20-30 см, тяжесть тела перенести на руки. Затем, отталкиваясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперёд и, округляя спину, быстро перекатиться назад. В момент касания опоры лопатками быстро поставить согнутые руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, переворачиваясь через голову, опираясь на руки и выпрямляя их в локтевых суставах, придти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.



Рисунок 4.2 – Кувырок назад в упор присев

### 1.2 Стойка на голове

#### Техника выполнения

Стойка на голове – вертикальное положение тела ногами кверху с опорой о пол головой и руками. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) не наклоняя её назад впереди согнутых в локтях рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног поднять таз и выйти в стойку на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища и ног до прямого вертикального положения, сохраняя равновесие. При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперёд, мышцы задней поверхности тела напряжены.

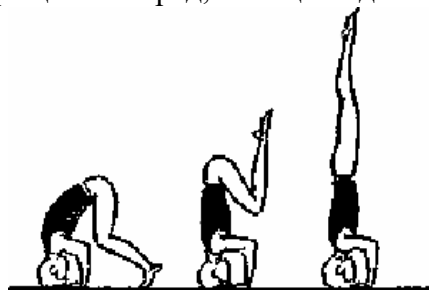


Рисунок 4.3 – Стойка на голове

### 1.3 Стойка на руках

#### Техника выполнения

Из основной стойки руки вверх, шагом правой сделать выпад, наклонить туловище вперёд, поставить прямые руки на пол на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперёд, плечи находятся немного спереди или точно над опорой. Махом левой и толчком правой выйти в стойку на руках и соединить ноги вместе, сохраняя равновесие, максимально выпрямиться. В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать жёсткое прямое положение тела, не прогибаясь.

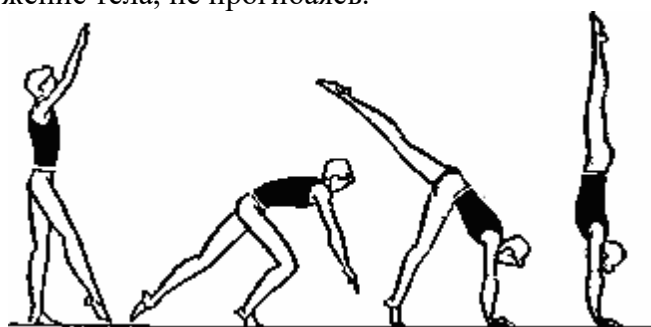


Рисунок 4.4 – Стойка на руках

## 2. Подъём махом вперёд

#### Техника выполнения

Подъём махом вперёд из упора на руках, необходим предварительный мах, в крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину, слегка согнуться, несколько опуская голову. По ходу маха вперёд, не доходя до вертикали, хлестовым движением прогнуться и, упруго провисая в плечевых суставах,

энергично направить ноги вперёд и несколько вверх, сгибаясь в тазобедренных суставах (до  $135^\circ$ ). Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая кистями назад-вниз на жерди и выпрямляя руки, перейти в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и продолжая мах вперёд.

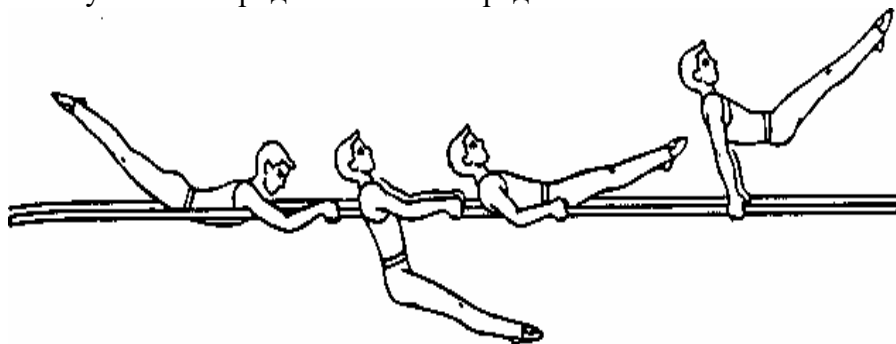


Рисунок 4.5 – Подъём махом вперёд

## 2.1 Подъём переворотом силой в упор из виса

### Техника выполнения

Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бёдрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, отвести голову назад, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперёд.

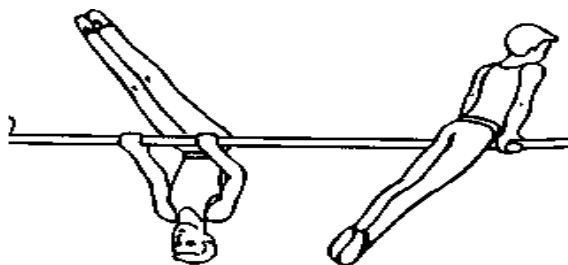


Рисунок 4.6 – Подъём переворотом силой в упор из виса

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ КОНЯ. КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ. РАЗГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА

### Задачи

1. Совершенствовать технику опорного прыжка через коня или козла, кувырок через препятствие.
2. Закрепить упражнения на снарядах кувырок вперёд из седа ноги врозь, подъём разгибом.
3. Развивать физическое качество – ловкость.

### Обучающийся должен:

уметь: демонстрировать технику опорных прыжков; длинный кувырок через препятствие; последовательно выполнять комбинации на снарядах;

знать: периоды сенситивности в развитии профилирующих двигательных качеств, правила самостоятельной тренировки; основные приёмы самоконтроля;

иметь сформированные компетенции: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козёл, конь, гимнастические снаряды (брусья, перекладина), свисток.

### 1. Прыжок, согнув ноги через коня в длину (юноши)

#### Техника выполнения

После энергичного разбега напрыгнуть на мостик и оттолкнуться двумя ногами. При наскоке на снаряд прыгун держит ноги прямыми и делает предварительный мах назад. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к груди. После толчка руками, прыгун начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперёд-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги и отводя их назад. В завершающей фазе полёта тело слегка прогнуто, голова прямо, руки вверх-наружу, после чего начинается приземление.

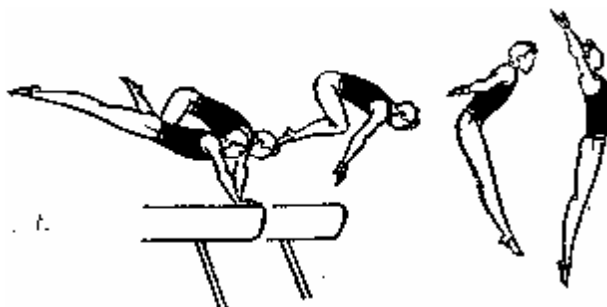


Рисунок 5.1 –Прыжок, согнув ноги через коня в длину

### 1.1 Прыжок ноги врозь через коня в ширину (девушки)

#### Техника выполнения

Длина наскока на мостик составляет 2-2,5 метра. Угол вылета после толчка ногами 70-75°. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело прыгуньи при замахе ногами находится под углом 30-35° к оси снаряда. Одновременно с толчком руками прыгунья разводит широко ноги и сгибается в тазобедренных суставах под углом 150-140°. Сгибание заканчивается, как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко взлететь над снарядом и пройти над ним в положении, близком к вертикальному. Положение ноги врозь фиксировать до момента приземления.



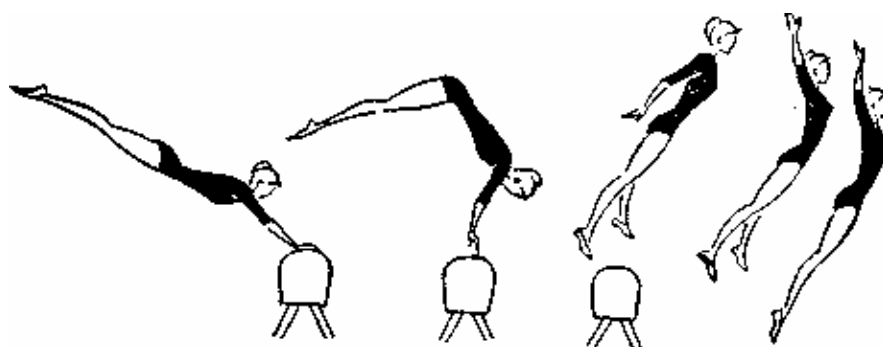


Рисунок 5.2 – Прыжок ноги врозь через коня в ширину

## 1.2 Кувырок через препятствие высотой 90 см

### Техника выполнения

Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трёх шагов разбега, но высота полётной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.



Рисунок 5.3 – Кувырок через препятствие

## 2. Кувырок вперёд из седа ноги врозь

### Техника выполнения

Из седа ноги врозь на брусьях надо перехватить руки вперёд вплотную к бёдрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, округляя спину, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперёд. Не отпуская рук, начать кувырок вперёд, уравновесив тело в положении упора на руках согнувшись и соединив ноги, подавая таз вперёд, перехватить руки вперёд и после этого активным движением ног вперёд и разводя их закончить кувырок в сед ноги врозь.

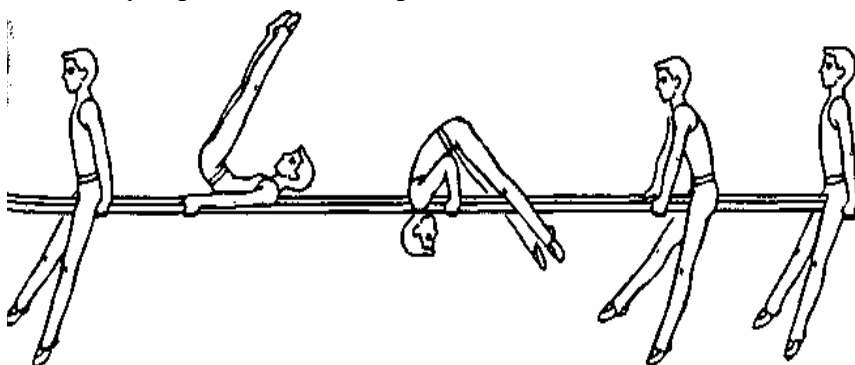


Рисунок 5.4 – Кувырок вперёд из седа ноги врозь

## 2.1 Подъём разгибом

### Техника выполнения

На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах, проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись за счёт торможения ног, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и поднести середину голени к перекладине (все действия должны закончиться прежде, чем начнётся

мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых и начать разгибания в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа, прямыми руками нажать на гриф. В результате этих действий таз приближается к перекладине и увеличивается угловая скорость вращения тела вокруг оси, за счёт чего оно повернётся до положения упора.

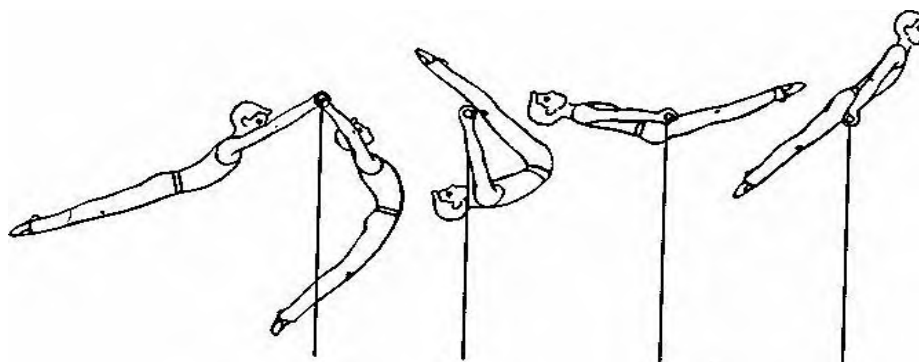


Рисунок 5.5 – Подъём разгибом

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ(БРУСЬЯ, ПЕРЕКЛАДИНА). ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА.ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

### Задачи

1. Совершенствовать технику упражнений на брусьях стойка на плечах махом.
2. Совершенствовать технику упражнений на перекладине оборот назад в упоре.
3. Развивать физические качества – сила, выносливость.

### Обучающийся должен:

уметь: выполнять упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;

знать: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся;

иметь сформированные компетенции: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические снаряды (брусья, перекладина), гимнастические маты, свисток.

#### 1. Стойка на плечах махом

##### Техника выполнения

Для выполнения стойки необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук, локти разводятся в стороны, ноги приближаются к верхней вертикали, плечи ставятся на жерди впереди кистей, фиксируется постановка ног в стойке на плечах, с прямым, слегка прогнутым положением тела. Недопустимо преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли ещё высокого положения на махе назад (тело должно быть выше горизонтали).

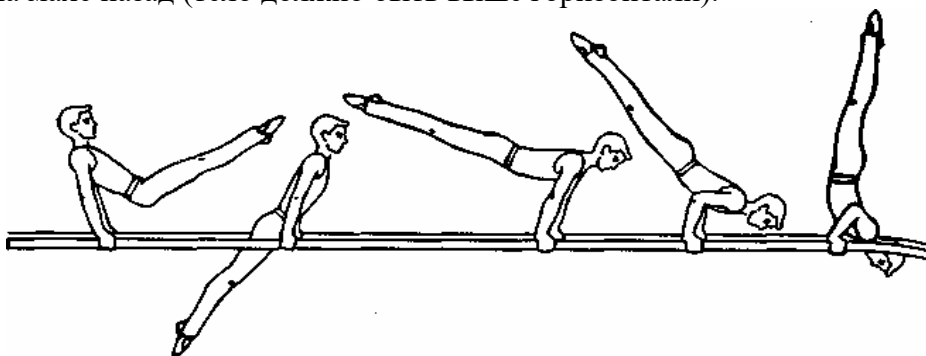


Рисунок 6.1 – Стойка на плечах махом

## 2.оборот назад в упоре

### Техника выполнения

Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бёдра к перекладине, ноги подаются вперёд, незначительно сгибаясь в тазобедренных суставах. Сохраняя положение, начать вращение назад, выполняя активные движения головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до прихода в положение упора.

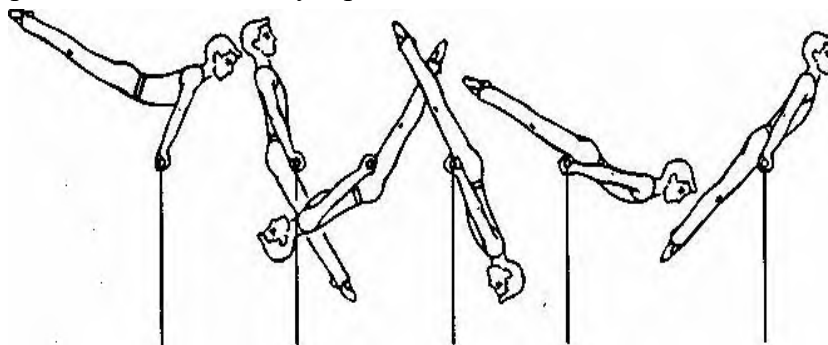


Рисунок 6.2 – Оборот назад в упоре

## Практические занятия по теме « Спортивные игры»

### • БАСКЕТБОЛ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ (ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЗАСЛОНОМ). ЖОНГЛИРОВАНИЕ.ШТРАФНОЙ БРОСОК

#### Задачи

1. Совершенствовать технику и тактику игры (взаимодействие с заслоном).
2. Повторить технику штрафного броска, жонглирование баскетбольным мячом.

#### Обучающийся должен:

уметь: выполнять в соответствии с техникой передвижения остановки, повороты, стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений; осуществлять ловлю и передачу мяча, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

знать: правила игры, назначение спортивных соревнований;

иметь сформированные компетенции: анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

#### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные щиты, мячи, свисток.

#### 1. Владение мячом

Владение мячом включает в себя все нападающие движения с мячом: передачи, ловлю, ведение, броски, индивидуальные движения и борьбу за отскок. Механика движений руки в навыках владения мячом, таких как передачи, ведение мяча и броски, почти идентична – движение руки и кисти одно и то же в каждом навыке. Передачи и ловля мяча – наиболее важные из всех навыков владения мячом игрока в нападении.



Рисунок 7.1 –Положение рук и кистей при ловле мяча

#### 1.1 Передачи мяча

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигающемуся впереди, с низкой и высокой траекторией.

Точность, и своевременность передач – необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

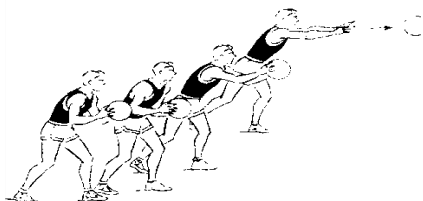


Рисунок 7.2 – Передача двумя руками от груди

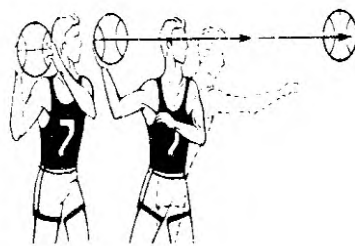


Рисунок 7.3 – Передача одной рукой от плеча

## 1.2 Ведение мяча восьмёркой

### Техника выполнения

Начните упражнение с любой руки – правой или левой, и с помощью переводов мяча внутрь и наружу между ног, перемещайте его, по образу восьмёрки. Начинайте медленно и всё время удерживайте мяч как можно ближе к полу. Постепенно увеличивайте скорость выполнения восьмёрки по мере того, как вы становитесь мастеровитее в этом упражнении. Для этого упражнения нет временного ограничения, хотя двадцать восьмерок в минуту – это отлично, 10 – за 30 секунд.

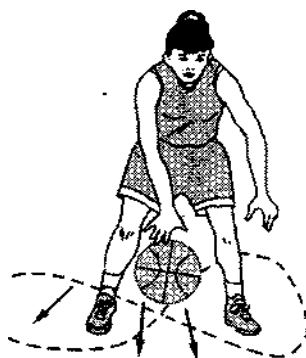


Рисунок 7.4 – Ведение мяча, рисуя восьмерку

## 1.3 Заслон

Заслон – это попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на площадке.

Правильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику:

- неподвижен (внутри своего цилиндра) в тот момент, когда происходит контакт;
- стоит обеими ногами на полу в тот момент, когда происходит контакт.

Заслоны выполняют игроки, взаимодействующие без мяча и с мячом, на месте и в движении.

## 2. Штрафной бросок

### Техника выполнения

Существует несколько способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространённый способ) и др.

Перед броском игрок должен расслабиться: опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни примерно на ширине плеч. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока.



Рисунок 7.5 – Штрафной бросок

Расположение по одной линии (рис. 7.5) – стопа со стороны бросающей руки, плечо, кисть и мяч находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Расположение стопы, одноименной бросающей руке, должно быть каждый раз в одном и том же месте, и стопа должна смотреть на корзину или слегка влево от линии, перпендикулярной линии штрафного броска. Поставьте пальцы доминирующей, ведущей стопы (правой стопы – для правой и левой – для левой) как раз в центр линии штрафного броска.

*Хват*– мяч полностью лежит на бросающей кисти, уравнивающая рука находится сбоку или под мячом.

*Запястье*– игроки, выполняющие штрафной бросок, должны поставить мяч в исходное положение и согнуть кисть в запястье подобно букве «L», точно так же, как в броске с места.

*Локоть*– держите локоть внутрь, близко к телу, поднятым вверх и впереди запястья. Изобразите локтевой сгиб в виде буквы «L».

Перенос веса тела чуть вперёд – игроки, выполняющие бросок, должны принять чуть изменённую позицию с тройной угрозой, при которой вес тела больше находится на передней стопе, голову следует держать ровно и спину – прямой.

*Цель*– внимание следует сфокусировать на середину кольца или на петлю, сетки в центре задней части обода. Фокусировка внимания на цели должна продолжаться до тех пор, пока мяч не пролетит сквозь сетку.

*Пауза* (рис. 7.6) – в исходном положении для броска игрок должен сделать паузу в движении на мгновение: для того, чтобы успокоиться физически и умственно и сосредоточиться, но не дольше. После паузы все движения должны быть направлены вверх и по дуге в направлении кольца.



Рисунок 7.6 – Конечное положение проводки мяча

## • ПРИЁМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ. ТЕХНИКА ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ. ВЕДЕНИЕ МЯЧА

### Задачи

1. Совершенствовать приёмы игры в нападении и защите.
2. Повторить технику персональной защиты. Ведение мяча.

### Обучающийся должен:

уметь: осуществлять технику ведения мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

знать: методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста;

иметь сформированные компетенции: осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные щиты, мячи, свисток.

### Ведение мяча (дриблинг)

Ведение различают по основным способам:

- высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях – 135-160°);
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях 90-120°);
- комбинированное ведение. При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приёмами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, (поворотом на 270-360° при соприкосновении с защитником).

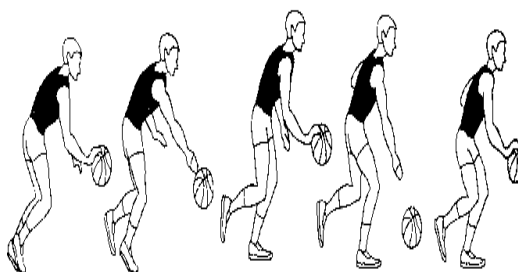


Рисунок 8.1 – Дриблинг

### 2.1 Ведение мяча

#### Техника выполнения

Ведение мяча выполняется в первую очередь за счёт разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч (рис. 8.2а-б). «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жёстко.



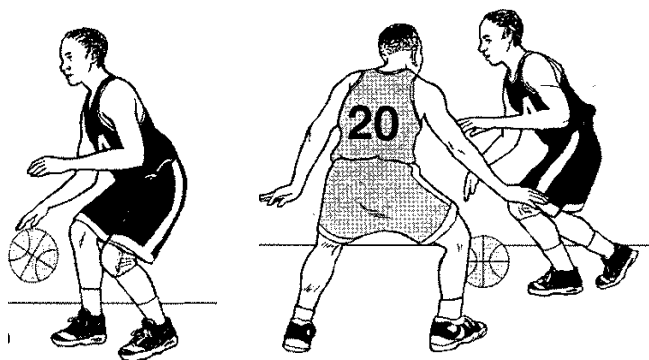


Рисунок 8.2а-б – Ведение мяча (а) используйте пальцы и подушечки кисти, (б) сгибание в локте и толчок запястьем и пальцами

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ НА БЫСТРОТУ

### Задачи

1. Совершенствовать технические и тактические приёмы ведения игры.
2. Повторить передачу мяча двумя руками от груди на быстроту.

### Обучающийся должен:

уметь: осуществлять в соответствии с техникой защитные действия, действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

знать: правила судейства двухсторонней игры;

иметь сформированные компетенции: осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные щиты, мячи, свисток.

## 2. Передача мяча двумя руками от груди

### Техника выполнения

Передача мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди, масса тела переносится на вперёдистоящую ногу, согнутую в коленном суставе. Затем мяч посылают вперёд резким выпрямлением рук, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперёд ногу. Кисти выталкивают мяч, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, принимает стойку готовности.

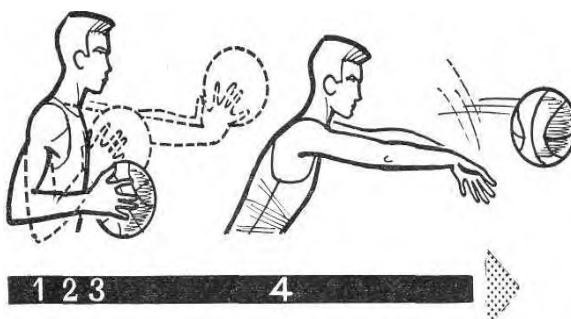


Рисунок 9.1 – Передача мяча двумя руками от груди

При выполнении передач различают три основные фазы движения: подготовительную, основную и завершающую.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнёру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника, – передача мяча двумя руками от груди.

*Подготовительная фаза:* кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

*Основная фаза:* мяч посылают вперёд резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

*Завершающая фаза:* после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи).

## • **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ. БРОСОК В КОЛЬЦО ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ**

### **Задачи**

1. Совершенствовать технические и тактические приёмы ведения игры.
2. Повторить бросок в кольцо после ведения.

### **Обучающийся должен:**

уметь: броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); приёмы, применяемые против броска, накрывание; играть в соответствии с тактикой игры, применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

знать: методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста;

иметь сформированные компетенции: работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

### **Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь**: баскетбольные щиты, мячи, свисток.

## **2. Бросок одной рукой сверху в движении**

### **Техника выполнения**

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведёт мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берёт мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание, вынос мяча так, чтобы он лежал на руке, а другая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, с поднятыми вверх руками, готовый бороться за отскок.

### **Основные ошибки**

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага. Пуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
3. Резкое, сильное движение руки с мячом.
4. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание её в коленном суставе.
5. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

## • ВОЛЕЙБОЛ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ. ВЕРХНЯЯ, НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА НАД СОБОЙ

### Задачи

1. Совершенствовать технику игровых действий в волейболе.
2. Повторить верхнюю, нижнюю передачу над собой.

### Обучающийся должен:

уметь: осуществлять в соответствии с техникой передвижения, остановки, повороты и стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений; осуществлять в соответствии с техникой приёмы и передачи мяча, варианты приёмов и передач мяча;

знать: самоконтроль, его основные методы, упражнения – тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;

иметь сформированные компетенции: использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** сетка, волейбольные мячи, свисток.

## 2. Передача двумя руками сверху Техника выполнения

При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперёд-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш.

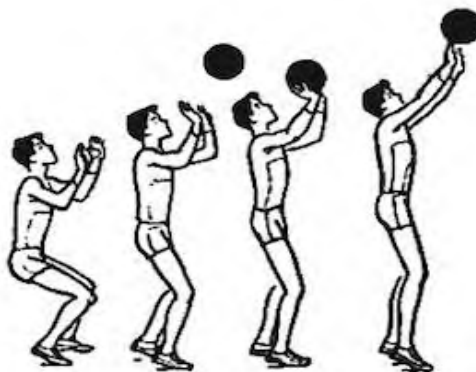


Рисунок 11.1 – Передача мяча двумя руками сверху

При передаче игрок плавно разгибает ноги, подаёт руки немного вперёд-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полёта уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт которого мяч выталкивается в новом направлении.

### 2.1 Передача двумя руками снизу Техника выполнения

Передача применяется при приёме низко летящего мяча, с подачи или после нападающего удара. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперёд, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приёме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подаёт руки вперёд навстречу мячу, приём мяча выполняется на манжеты. Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.

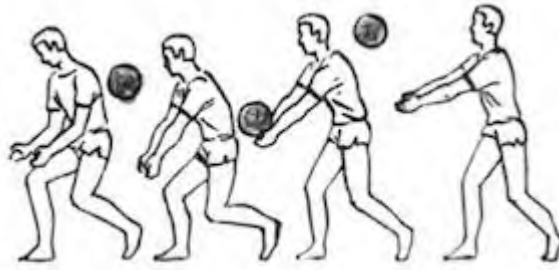


Рисунок 11.2 – Передача мяча двумя руками снизу

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА В ПАРАХ

### Задачи

1. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча.
2. Закрепить верхнюю передачу в парах.

### Обучающийся должен:

уметь: осуществлять в соответствии с техникой подачи мяча, варианты подач мяча (верхняя прямая); осуществлять в соответствии с техникой нападающий удар, варианты нападающего удара через сетку;

знать: контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств;

иметь сформированные компетенции: работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** сетка, волейбольные мячи, свисток.

### Подача

Подача– технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

#### 1. Верхняя прямая подача

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность.

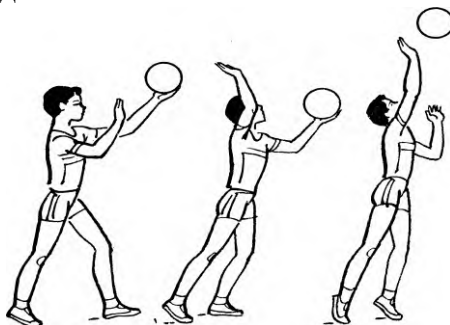


Рисунок 12.1 – Верхняя прямая подача

### Техника выполнения

Техника подачи состоит из исходного положения и трёх последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

Стоя лицом к сетке, игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх-назад за голову в согнутом локтевом суставе, туловище незначительно отклоняется назад. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу кистью, кулаком по центру мяча.

#### 2. Передача мяча сверху двумя руками

Техника передачи сверху двумя руками вперёд с опоры. Двигаемся под мяч. Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Располагать толчковую ногу нужно чуть впереди другой

ноги и развернуть плечи в том направлении, куда хотим направить мяч. Колени держать слегка согнутыми.

*Положение рук.* Задолго до того, как мяч достигнет игрока, нужно поднять руки над головой и готовиться к приёму мяча. Развернуть ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположить так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника надо лбом.

*Кисти* должны располагаться на расстоянии примерно в 20 см ото лба, пальцы разведены и напряжены.

*Локти наружу.* Очень важно, чтобы локти были разведены наружу до того, как мяч достигнет игрока и во время выполнения верхней передачи пасуем при помощи пальцев. Принимать нужно и пасовать мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев задействовано для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины кистей игрока. Мяч не должен контактировать ладонями.

*Провожаем мяч кистями.* Во время паса (выброса мяча) нужно разгибать руки в локтях, а затем продолжать движение при помощи кистей. Нужно также работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит лучше сохранять равновесие и регулировать силу полёта мяча.

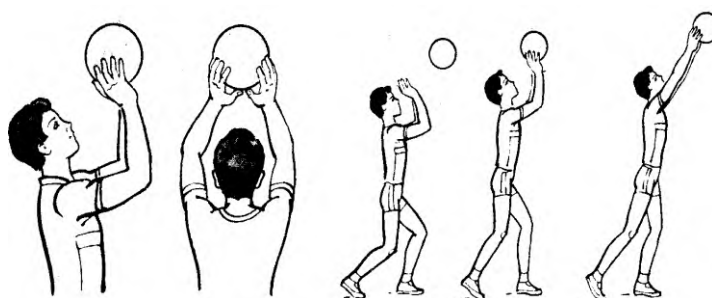


Рисунок 12.2 – Передача мяча сверху двумя руками

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ. НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА В ПАРАХ

### Задачи

1. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол.
2. Закрепить нижнюю передачу в парах.

### Обучающийся должен:

уметь: осуществлять в соответствии с техникой защитные действия, варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной), страховку; приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;

знать: правила игры; правила судейства двухсторонней игры;

иметь сформированные компетенции: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** сетка, волейбольные мячи, свисток.

#### 1. Приём мяча

Приём мяча – технический приём игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. Выделяют приём подачи, приём в защите и приём –передачу, когда игрок выполняет приём мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

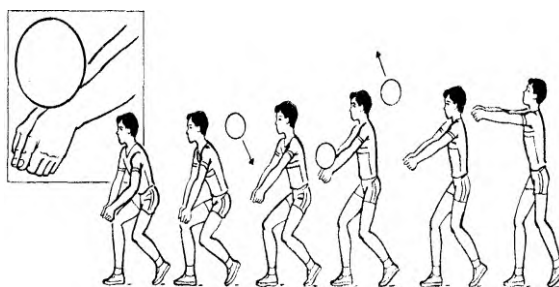


Рисунок 13.1 – Приём мяча

#### 2. Нижняя передача Техника выполнения

Нижняя передача выполняется из исходного положения, когда руки согнуты в локтях, ладони вложены одна в другую или сведены вместе (рис. 13.2-а). При этом положение ладоней должно быть свободным с тем, чтобы не затруднять подвижности рук. С приближением мяча предплечья поднимают и одновременно разворачивают, сближая локти. В результате движения в плечевом суставе и разгибания в локтевом предплечья относительно друг друга остаются в постоянном положении. Постепенно, с поднятием рук всё ближе сводятся локти, чему не препятствует свободное движение кистей (рис. 13.2-б).

В технике нижней передачи движения ног и туловища имеют такое же первостепенное значение, как и в верхней передаче (рис. 13.2-в-г). Для прямолинейного движения предплечий (которыми осуществляется передача) руки в локтевых суставах сгибают по мере их движения вверх навстречу мячу и разгибают с таким расчётом, чтобы каждое последующее положение предплечий было параллельно предыдущему. Если мяч к моменту выполнения передачи окажется слишком высоко, игроку надо уклониться от него в сторону и выполнить все движения снизу-сбоку. Длительность прямолинейного положения предплечья обеспечивают не только движением в плечевом и локтевом суставах рук, но и энергичным разгибанием ног, причём это разгибание должно быть согласовано с работой



рук. Согласованная работа ног и рук является вторым по значимости (после точности положения рук) обстоятельством, обеспечивающим успех передачи.

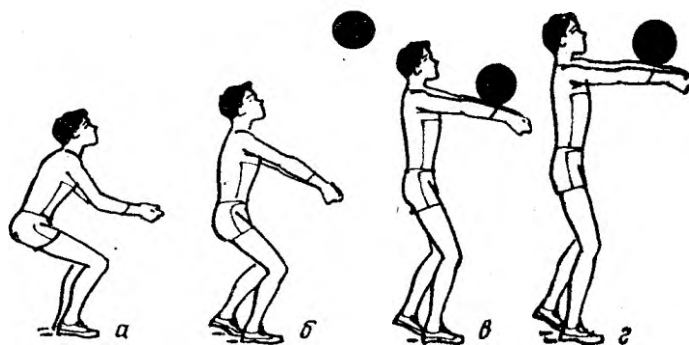


Рисунок 13.2-а-б-в-г – Нижняя передача

### Приём и передача мяча снизу

При приёме снизу мяч отбивается тыльной стороной сомкнутых кистей, предплечьями, но не ладонями.

## • СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ (НАПАДАЮЩИЙ УДАР). ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

### Задачи

1. Совершенствовать технику и тактику игры (нападающий удар).
2. Закрепить верхнюю прямую подачу мяча.

### Обучающийся должен:

уметь: приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе; играть в соответствии с тактикой игры, применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

знать: методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста;

иметь сформированные компетенции: работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

### Обеспеченность занятия

**Оборудование и инвентарь:** сетка, волейбольные мячи, свисток.

### 1. Атакующие удары

Атакующий удар –наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Удары через сетку, выполняемые ниже её верхнего края, называются нападающими (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаяющие, как правило, возможность выигрыша).

По направлению атаки удары различают: по ходу, когда направление полёта мяча соответствует направлению разбега (прыжка) игрока, и удары с переводом – при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полёта мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые(ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары в волейболе принято делить на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).Прямой атакующий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис.14.1).

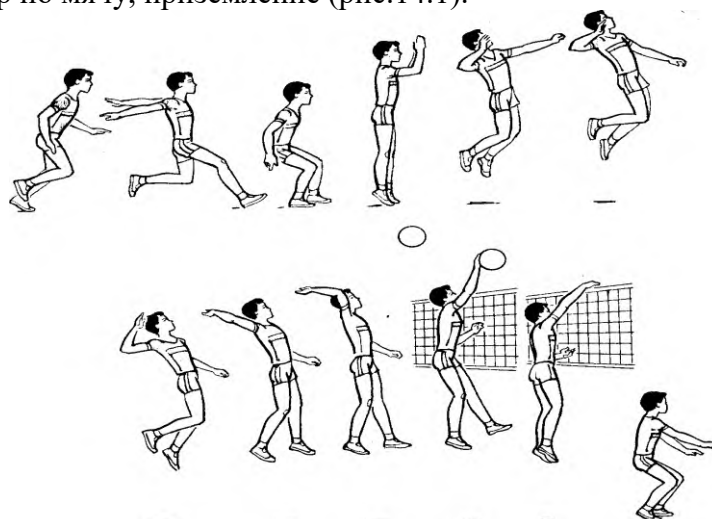


Рисунок 14.1 – Атакующий удар

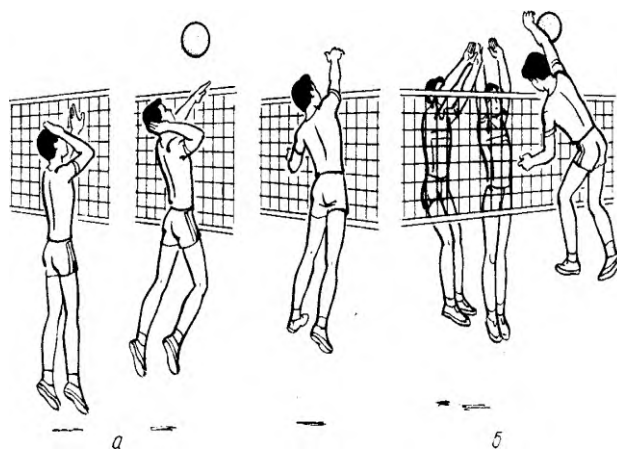


Рисунок 14.2-а-б – Удар по мячу

### 1.1 Нападающий удар

Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара.

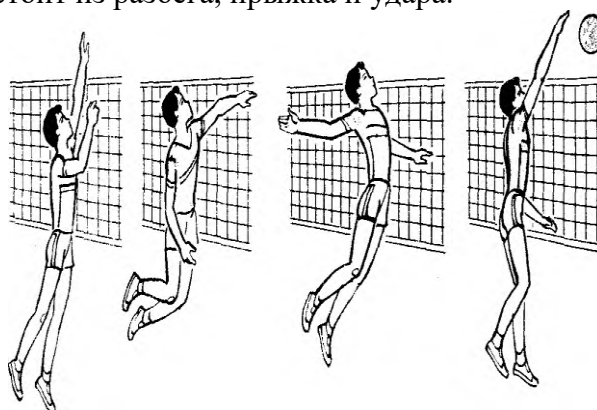


Рисунок 14.3 – Нападающий удар

#### Техника выполнения

Разбег состоит из трёх шагов: первый – небольшой и замедленный; второй – корректирует направление движения игрока; третий, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком. В нём обязательно присутствуют не только фаза полёта тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой. В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяток. Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперёд-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар. Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука.

### 2. Верхняя прямая подача

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определённую зону и достаточно точно.

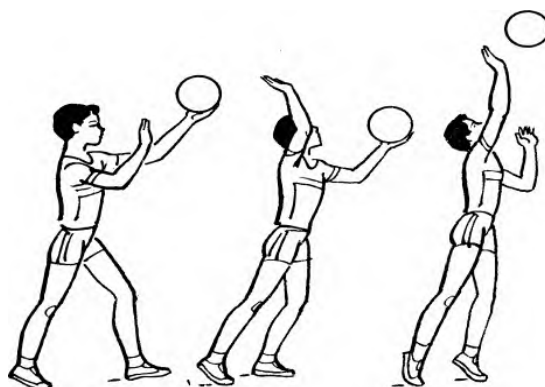


Рисунок 14.4 – Верхняя прямая подача

#### **Техника выполнения**

Стоя лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге. Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса. Мяч подбрасывается вверх на 20-40 см, и маховым движением вперёд ударяющей руки производится удар. Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу производится напряжённой ладонью.

**Практические занятия по Разделу 3**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**• РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ. КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ**

**Задачи**

1. Развивать физические качества – выносливость, сила.
2. Повторить комплекс гимнастики для работников физического труда.
3. Закрепить упражнения с гирей.

**Обучающийся должен:**

уметь: использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

знать: термины: рывок, старт, замах, подъём, фиксация, опускание – подъём гири из положения виса на прямую руку вверх; дужка гири: хват за дужку сверху, хват за дужку снизу; махи – маятниковые движения гири;

иметь сформированные компетенции: осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

**Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь:** гири 8-16 кг, гимнастические коврики, свисток.

**3. Комплекс упражнений с гирями**

1. И. п. – ноги врозь. Возьмите гирю обеими руками за ручку и поднимите её на грудь телом гири вверх. Медленно выжмите гирю двумя руками над головой так, чтобы тело гири всё время было поднято вверх. Повторить 3-6 раз.

2. И.п. – ноги врозь пошире. Взять гирю за ручку обеими руками и положить на спину так, чтобы тело гири лежало на лопатках. Медленно наклоняйтесь вперёд, не сгибая спины. Ноги прямые, при наклоне таз отводить назад, голову не опускать. Повторить 4-7 раз.

3. И.п. – ноги врозь. Взять гирю двумя руками на грудь телом вверх. Глубоко присесть на всей ступне, немного наклоня туловище вперёд, голову держать прямо. Темп медленный. Повторить 5-8 раз.

4. И.п. – то же. Взять гирю за ручку обеими руками. Приподняв гирю от пола, сделайте замах ею между ногами и, энергично выпрямляя спину, прямыми руками выбросьте её вверх над головой. При этом можно сделать полуприсед. Темп быстрый. Повторить 6-12 раз.

5. И.п. – то же. Возьмите гирю за ручку одной рукой. Выпрямляя ноги и туловище, сгибайте руку и берите гирю к плечу, затем мягко опускайте её на пол. Повторить 7-10 раз.

6. И.п. – то же. Гиря на специальной лямке подвешивается на голову. Ноги врозь. Упираясь руками в колени, сгибайте и выпрямляйте шею и туловище, ставьте гирю на пол и снова поднимайте вверх. Темп медленный. Повторить 3-9 раз.

7. И.п. – ноги врозь пошире. Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднять гирю вверх над головой телом гири вниз. Старайтесь, чтобы гиря поднималась вверх перпендикулярно полу и проходила ближе к вашему туловищу. Опускайте гирю мягко, сгибая ноги и туловище. Повторить 3-9 раз.

8. И.п. – ноги вместе. Взять гирю одной рукой и положить на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимайте колено так, чтобы гиря стояла на бедре. Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая гирю на бедре рукой. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

9. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны. Гирю поставьте между ногами и возьмите её за ручку обеими руками. Сгибая руки, кладите гирю на грудь телом вверх и

поворачивайте туловище то направо, то налево. Ноги не сдвигать. Темп медленный. Повторить 5-8 раз.

10. И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Возьмите гирию за ручку двумя руками. Переворачивайте гирию вверх дном, ставьте на ручку и удерживайте её в этом положении 2-3 секунды. Темп средний. Повторить 8-14 раз.

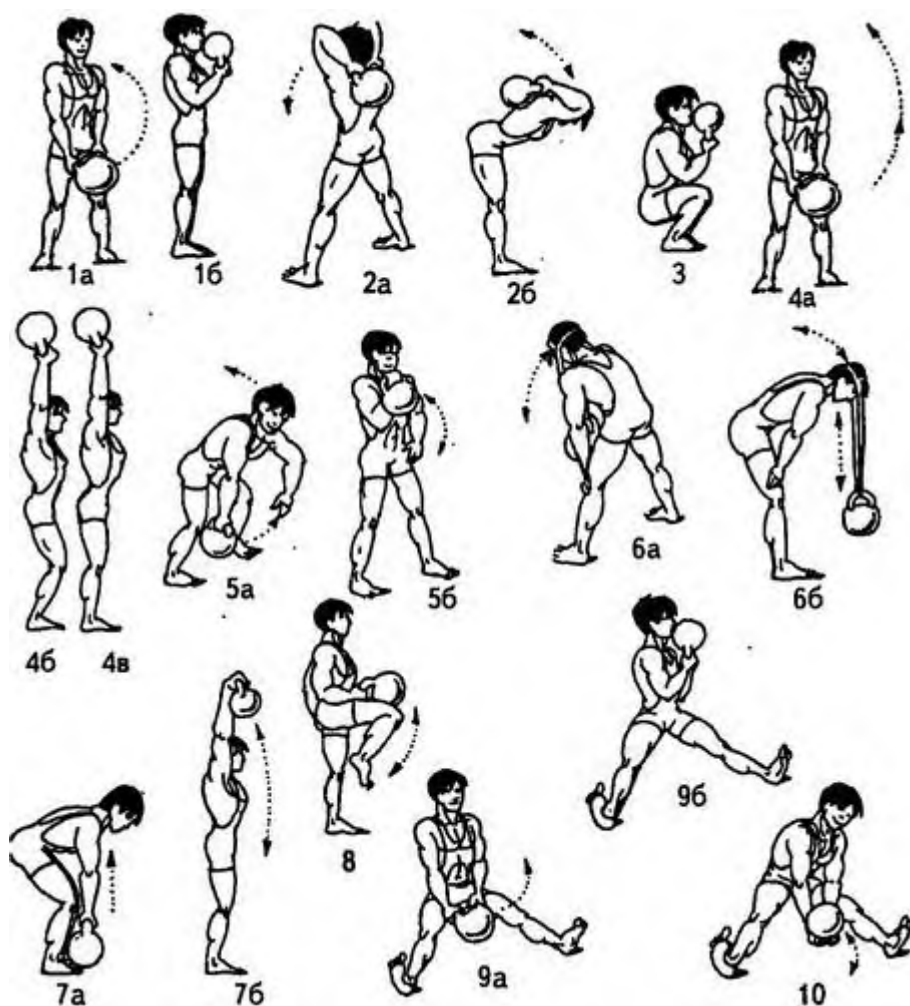


Рисунок 15.1 – Комплекс упражнений с гириями

- **РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ. КОМПЛЕКС НА ТРЕНАЖЁРАХ.**
- **УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ**

#### **Задачи**

1. Развивать профессионально важные физические качества.
2. Повторить комплекс гимнастики, комплекс на тренажёрах.
3. Закрепить упражнения с гирей.

#### **Обучающийся должен:**

уметь: использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

знать: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

иметь сформированные компетенции: исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

#### **Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические палки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, тренажёры, гантели, гири, штанга.

### **1. Упражнения для развития ловкости пальцев**

Балансирование гимнастической палкой на пальцах, перевод её с пальца на палец.

Левую кисть сжать в кулак, правой вытянутыми пальцами касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кистей.

#### **1.1 Упражнения на ловкость рук**

1. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг, чередуя движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.

2. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в стороны, вверх, вперёд, вниз, назад.

3. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной левой рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

4. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

5. Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди, из-за головы в стену с последующей ловлей мяча из положения, стоя, на коленях, лёжа на животе.

6. Жонглирование мячами стоя, присев, лёжа: перебрасывание мяча с руки на руку по различным траекториям, подбрасывание малого мяча вверх из-под левой или правой ноги, из-за спины одной рукой и ловля другой, переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой – спереди по прямой в правую руку.

7. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами: перебрасывание из руки в руку трёх мячей, перебрасывание двух мячей одной рукой.

8. Упражнения с волейбольным и баскетбольным мячами: верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой руками; ударяя мячом об пол поочередно левой и правой руками, обвести его вокруг себя, не сходя с места; перекатить мяч с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

9. Упражнения с гимнастической палкой: балансировка гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руки вверх, вниз; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать, прежде чем она упадёт; поднять палку над головой, слегка наклониться вперёд, разжать пальцы и поймать палку.

## **2. Комплекс на тренажёрах (для юношей)**

1. Сгибание ног на тренажёре.
2. Выпрямление ног на тренажёре.
3. Жимы ногами на тренажёре.
4. Пуллоуверы с одной гантелью на прямых руках.
5. Жимы штанги на горизонтальной скамье.
6. Тяга штанги к груди в наклоне.
7. Жимы штанги над головой в положении стоя.
8. Сгибание рук со штангой.
9. Экстензии для трицепсов с одной гантелью.
10. Сгибание запястий со штангой.
11. Подъёмы на носки на икроножном тренажёре в положении стоя.
12. Сгибание туловища на полу.

### **2.1 Комплекс с отягощением (для девушек)**

1. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вверх, руками удерживаясь за края скамьи. Поднимание прямых ног. Выполнить 1-3 подхода с максимальным количеством повторений. Дыхание произвольное.

2. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вниз. Ноги закреплены. Поднимание туловища. Выполнить 1-3 подхода, с максимальным количеством повторений. Вдох выполняется при поднимании туловища.

3. И. п. – гриф от штанги на плечах за головой. Приседания. Выполнить 1-3 подхода по 15-25 раз. Туловище не наклонять вперёд. Голову держать прямо.



• **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЫ. КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ. КОМПЛЕКС НА ТРЕНАЖЁРАХ. ВЫТАЛКИВАНИЕ ГИРИ ДВУМЯ РУКАМИ**

**Задачи**

1. Развивать физические качества – выносливость, ловкость, быстрота.
2. Повторить комплекс гимнастики, комплекс на тренажёрах.
3. Закрепить выталкивание гири двумя руками.

**Обучающийся должен:**

уметь: использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; правильно принимать положение ступней, головы, туловища, рук, ног в стартовом положении при выполнении рывка и специально-подготовительных упражнений с гирями; выполнять основные элементы рывка: замах, подъём, фиксация, опускание; выполнять разгрузку позвоночника в конце занятия;

знать: выполнять условия толчка: держать ноги на ширине плеч, спину выпрямленной; старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

иметь сформированные компетенции: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь:** гантели, тренажёры, гири 16 кг.

**1. Упражнения для рук и плечевого пояса**

Из различных исходных положениях (в основной стойке, ноги, сидя врозь, лёжа на спине, стоя на коленях) поднимать и опускать прямые руки, вращать руки, сгибать и разгибать в различных направлениях: большие и малые круги в различных направлениях одновременно, последовательно и поочерёдно, круговые движения одним плечом и двумя одновременно, последовательно и поочерёдно, рывки согнутыми и прямыми руками назад, махи руками вперёд, вверх и назад с хлопками в ладони, сочетания различных движений руками. Эти упражнения выполняются с гантелями, масса которых подбирается в соответствии с физической подготовленностью.

Более избирательно развивать профессионально важные мышцы можно с помощью амортизаторов.

*Двуглавые мышцы плеча*

а) И.п. – руки вверх-наружу, амортизатор закреплён сверху. Приведение рук до положения вниз-наружу.

б) И.п. – руки назад, амортизатор закреплён сзади. Движение рук вперёд-вниз.

*Дельтовидные мышцы (передняя часть)*

И.п. – руки вниз, амортизатор закреплён внизу. Движение рук вверх-вперёд.

*Дельтовидные мышцы (задняя часть)*

а) И.п. – руки вперёд-книзу, амортизатор закреплён спереди. Опускание рук вниз.

б) И.п. – руки вниз, амортизатор закреплён внизу. Движение рук назад.

в) И.п. – руки вперёд-наружу, амортизатор закреплён спереди. Разведение рук в стороны.

### *Большие грудные мышцы*

- а) И.п. – руки в стороны, амортизатор закреплён сзади. Сведение рук вперёд.
- б) И.п. – руки вверх-наружу, амортизатор закреплён сверху. Опускание рук до положения вперёд-наружу.
- в) И.п. – руки в стороны, амортизатор закреплён сбоку. Приведение рук за спину, выпрямляя их.

В качестве амортизатора используется резиновый бинт, его длина подбирается индивидуально, так чтобы занимающийся мог выполнить упражнение 2-3 раза подряд. В конце движения рекомендуется задержка 5-6 секунд.

### **1.1 Упражнения для ног**

В основной стойке и в стойке с различным положением рук: пружинящие поднимания на носках, полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе – на носках и полной ступне, выпады вперёд, назад и в стороны. В исходном положении – выпады вперёд и в сторону: попеременные сгибания и разгибания ног, в стойке ноги врозь – приседания на двух ногах.

Упоры присев. Полуприседы на одной ноге, другая в сторону или назад, приседы на одной ноге другая вперёд. Из приседа на одной, другая в сторону – не поднимаясь, выпрямление ноги, сгибая другую и не сдвигая их с места.

Ходьба широким шагом в приседе: то же, в сторону, назад; то же, поворотами на 90° и 180°. Прыжки в приседе, прыжки и из приседа вверх.

### **3. Толчок гири**

*Толчок* – упражнение, выполняемое в два приёма: первый – гири поднимаются на грудь, второй – гири выталкиваются вверх на прямые руки.

В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

*Старт.* Исходное положение – согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват гирь сверху, спина прямая.

*Взятие гирь на грудь.* Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счёт резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях – подсед, с подхватом гирь грудью в «мёртвой точке». После этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.

*Подсед* – элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

*Выталкивание* – главный элемент толчкового упражнения. За счёт резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и, тем самым, им сообщается ускорение, необходимое для свободного полёта на должную высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

*Подсед.* Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мёртвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жёстко закрепляется.

*Фиксация.* Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

*Опускание.* После фиксации за счёт постепенного сгибания рук, гири опускаются на грудь.

При этом ноги слегка сгибаются в коленях и, тем самым, амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гири на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.



Рисунок 17.1 – Выталкивание гири двумя руками

#### Основные ошибки

Во время выполнения толчка не разрешается: менять положение рук и гири в момент выталкивания; доталкивать или дожимать гири; попеременно толкать гири от груди; опускать гири на плечи и толкать с плеч; опускать гири с груди.

- **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ.**
- **КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.**
- **КОМПЛЕКС НА ТРЕНАЖЁРАХ. РЫВОК ГИРИ**

#### **Задачи**

1. Развивать физические качества – выносливость, сила.
2. Повторить комплекс производственной гимнастики, комплекс на тренажёрах.
3. Закрепить рывок гири.

#### **Обучающийся должен:**

уметь: правильно принимать положение ступней, головы, туловища, рук, ног в стартовом положении при выполнении рывка и специально-подготовительных упражнений с гирями; выполнять основные элементы рывка: замах, подъём, фиксация, опускание; выполнять разгрузку позвоночника в конце занятия;

знать: выполнять условия рывка: держать ноги на ширине плеч, спину выпрямленной; фиксация гири вверху на прямой руке; правильный перехват с одной руки в другую; выполнять комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой;

иметь сформированные компетенции: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

#### **Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь:** тренажёры, гири, секундомер.

#### **1. Упражнения на общую выносливость**

1. Медленный длительный бег от 1 до 2 ч. при ЧСС 130-150 уд/минуту.
2. Длительный кроссовый бег до 3 ч. при ЧСС 150-160 уд/минуту.
3. Темповый кроссовый бег от 20 минут до 1 ч. при ЧСС 160-180 уд/минуту.
4. Фартлек («игра скоростей») от 30 минут до 2 ч. при ЧСС 160-180 уд/минуту.  
Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию, с ускорениями на отрезках произвольной длины. Пробегаемых с различной скоростью.
5. Медленный бег при ЧСС 120-130 уд/минуту до 2 ч.
6. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 2 ч.
7. Повторный бег на длинных отрезках (1-4 км) при ЧСС 160-180 уд/минуту.
8. Интервальный (переменный) бег на отрезках 200-1000 м (например, 4х400 м со скоростью, составляющей 85%-90% от лучшего результата, с интервалом для отдыха 3-10 минут).
9. Марш-бросок 4-10 км.
10. Участие в соревнованиях: марш-бросок, кросс, бег на средние и длинные дистанции.
11. Быстрая ходьба до 1 ч.
12. Спортивная ходьба не менее 3 км.
13. Медленное длительное плавание в естественном или искусственном водоёме.
14. Фартлек на воде: безостановочное плавание (от 5 до 30 минут) в медленном темпе, чередуемое с ускорениями произвольной длины.
15. Повторное проплавание отрезков 50-100 м с дозированным отдыхом между ними (например, 2-3 серии 5х50 м, отдых между повторениями 1-3 минуты).
16. Продолжительное передвижение на лыжах до 1 ч. в равномерном или переменном темпе.
17. Скоростной бег на лыжах на 5-15 км.
18. Продолжительная игра (до 2 ч.) в баскетбол, футбол.

#### **2. Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда**

- 1.Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» – вдох, руки опускают – выдох.
  - 2.Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки и приставляя ногу – выдох.
  - 3.Руки вытянуты вперёд, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз – выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки – вдох.
  - 4.Прыжки на месте на носках, руки на поясе.
  - 5.Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.
  - 6.Поднимая руки, вверх прогибаются назад – вдох, затем наклоняются вперёд, держа руки на поясе – выдох.
  - 7.Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки – выдох.
- Каждое упражнение повторить 6-12 раз. Перед началом и в конце упражнений – спокойная ходьба.

### **3. Рывок гири**

*Рывок* – упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку.

#### **Техника выполнения**

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой.

*Старт.* Исходное положение – согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват дужки сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

*Замах.* Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад. Свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

*Подрыв* – главный элемент рывкового упражнения. За счёт активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полёта на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мёртвой точки».

*Подсед.* Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

*Фиксация.* Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

*Опускание.* Выполняется для очередного замаха. Гиря за счёт постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

*Замах для перехвата.* Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

*Перехват.* За счёт выпрямления спины гиря поднимается вперёд до положения «мёртвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

*Замах другой рукой.* Выполняется после перехвата из исходного положения ноги на ширине плеч, гирю держат перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

*Подрыв и подсед.* Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

*Фиксация другой рукой* – завершающий элемент рывкового упражнения.

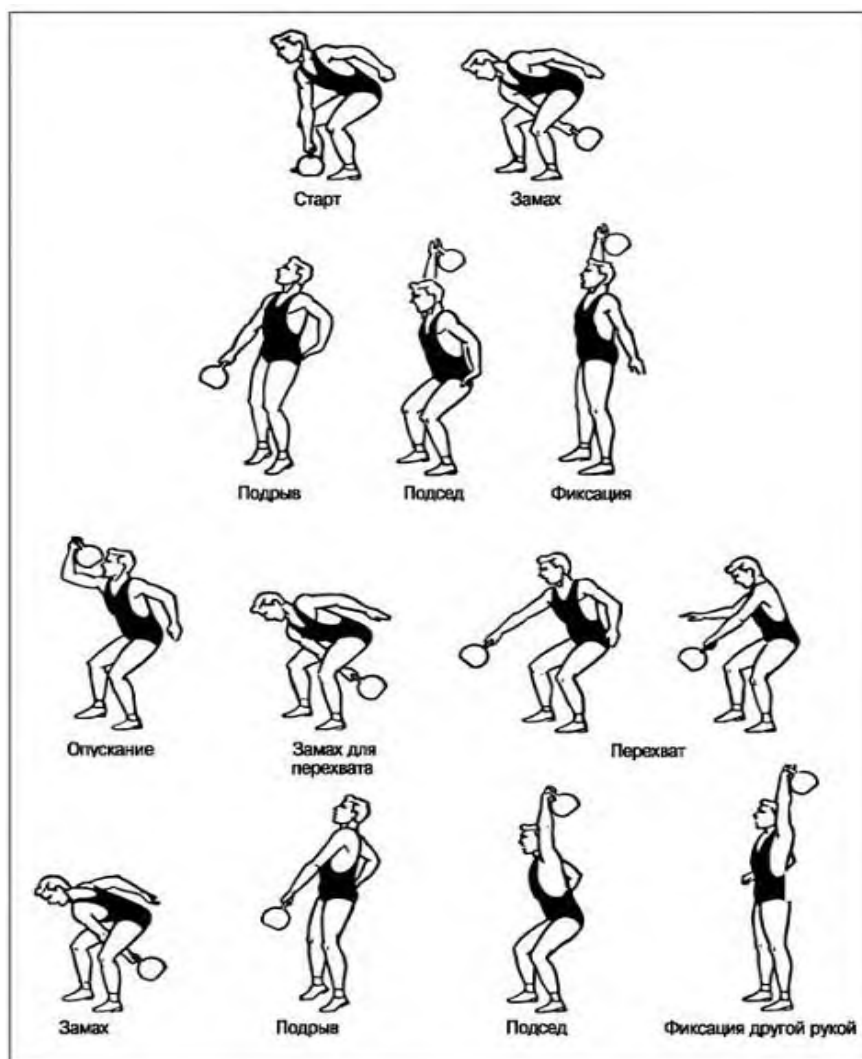


Рисунок 18.1 – Рывок гири

### Основные ошибки

Во время выполнения рывка не разрешается: дожимать гирю; касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; касаться гирей помоста.

Представлен полный цикл рывка без опускания гири на помост. Выполнив, например, максимальное число рывков более слабой рукой, гирю перехватывают, не опуская на помост, продолжая выполнять рывок другой рукой.

- **РАЗВИТИЕ И ПОСТОЯННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ, БЕГ 30 МЕТРОВ**

#### **Задачи**

1. Развивать и совершенствовать физические и специальные качества.
2. Закрепить прыжок в длину с места.
3. Повторить подтягивание на высокой перекладине, бег 30 метров.

#### **Обучающийся должен:**

уметь: использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности;

знать: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

иметь сформированные компетенции: организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

#### **Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь**: сектор для прыжков в длину, рулетка, перекладина, секундомер, свисток.

### **2. Прыжок в длину с места**

Техника прыжка с места делится на: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление.

#### **Техника выполнения**

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперёд-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперёд, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

#### **Основные ошибки (попытка не засчитывается)**

1. Заступ за линию отталкивания или касания её.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами поочередно.

### **3. Подтягивание на высокой перекладине**

Подтягивание на перекладине – это циклическое упражнение, т.е. такое упражнение, в основе которого лежит повторение одного и того же цикла.

Цикл подтягивания на перекладине принято условно разделять на четыре фазы:

1. Вис на вытянутых руках хватом сверху (исходное положение).
2. Подъём.
3. Вис на согнутых руках.
4. Опускание в исходное положение.

#### **Техника выполнения**

В исходном положении всё тело выпрямлено, носки стоп оттянуты, пятки сведены, руки вытянуты над головой вверх и согнутыми пальцами кистей охватывают гриф перекладины (рис.19.1-а-б).

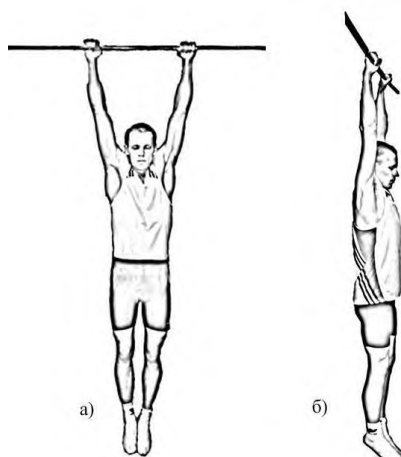


Рисунок 19.1-а-б – Фаза виса в исходном положении (а-вид спереди, б-вид сбоку)

В фазе подъёма туловища (рис. 19.2-а) происходит сгибание в локтевых суставах. Подъём на перекладине сопряжён со смещением верхней части туловища назад, что сопровождается компенсаторным перемещением вперёд ног и таза, поэтому при подтягивании тело подтягивающего, если смотреть на него в профиль (рис.19.2-б), переходит из вертикального положения в наклонное.

Поскольку работа некоторых мышц, выполняющих подъём туловища, более эффективна при вертикальном расположении туловища, то по мере накопления усталости некоторые подтягивающие переводят туловище из наклонного положения в вертикальное. Для этого в процессе подъёма они плавно выносят прямые ноги вперёд, создавая вращающий момент, который отклоняет туловище назад, распрямляя его по вертикали (рис.19.2-в). В результате такого манёвра мышцы, выполняющие сгибание локтевого сустава, получают более выгодные условия для сокращения на верхнем – проблемном – участке траектории движения в фазе подъёма.

Подъём туловища обычно производится на выдохе или, что значительно реже, на задержке дыхания.

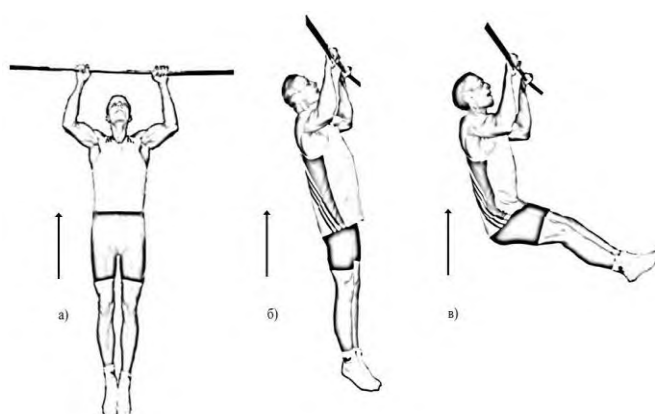


Рисунок 19.2-а-б-в – Фаза подъёма туловища (а-вид спереди, б-вид сбоку, ноги выпрямлены, в-вид сбоку, ноги согнуты)

Фаза виса на согнутых руках. В большинстве случаев при выполнении подтягиваний эта фаза отсутствует. Имеет значение только момент перехода подбородка через уровень грифа, а не время удержания этого положения.



И хотя с точки зрения рациональной техники выполнения подтягиваний фаза виса на согнутых руках должна быть исключена, эта фаза, тем не менее, наблюдается при выполнении подтягиваний, а поэтому имеет право на существование.

Положение виса на согнутых руках характеризуется тем, что большинство мышц, участвующих в его фиксации, находятся в предельно напряжённом состоянии. Дыхание в висе на согнутых руках сильно затруднено, особенно если вис сопровождается вынесением ног вперёд.

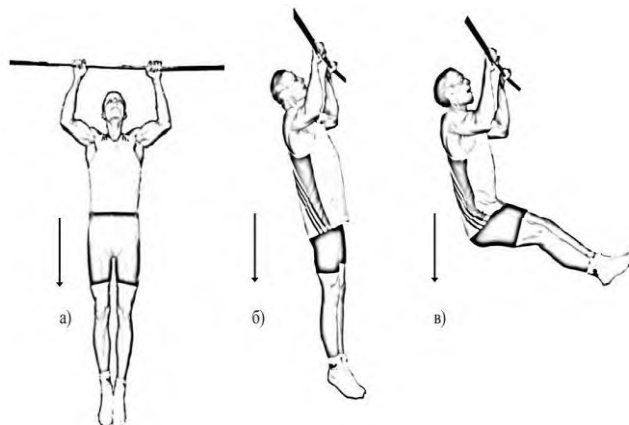


Рисунок 19.3-а-б-в – Фаза опускания туловища (а-вид спереди, б-вид сбоку, ноги выпрямлены, в-вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу)

*Фаза опускания в исходное положение.* Опускание туловища в вис производится с помощью тех же мышц, что и его подъём, но работают эти мышцы уже не в преодолевающем, а в уступающем режиме, тормозя тело, падающее под действием силы тяжести. Чем меньше скорость тела в момент его прихода в и.п., тем большую работу совершают мышцы в фазе опускания туловища. Если после перехода подбородка через уровень грифа мышцы полностью расслабить, они будут отдыхать, пока тело выполняет свободнопадение, но тогда в момент прихода в исходное положение скорость тела будет максимальна, и кисти испытают большую ударную нагрузку, что может привести к срыву с перекладины. Поэтому тормозящие усилия мышц в большой степени зависят от возможностей мышц-сгибателей пальцев, и особенно много усилий приходится тратить в фазе опускания в том случае, когда хват находится на грани срыва.

### 3.1 Бег 30 метров

Данное упражнение выполняется с высокого старта и является одним из средств развития скоростно-силовых качеств.

#### Техника высокого старта

*Техника выполнения команды «На старт!»:* сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии; немного повернуть носок внутрь; другая нога на 1,5-2 стопы сзади; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги; туловище выпрямлено; руки свободно опущены.

*Техника выполнения команды «Внимание!»:* наклонить туловище вперёд под углом 45°; тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

*Техника выполнения команды «Марш!»:* бегун резко бросается вперёд; через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.

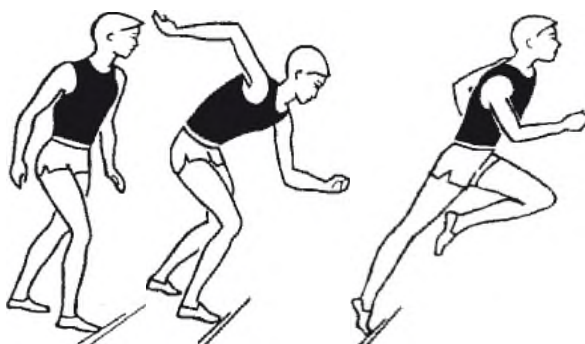


Рисунок 19.4-а-б-в – Высокий старт

*Бег по дистанции.*



Рисунок 19.5 – Бег по дистанции

*Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок.*



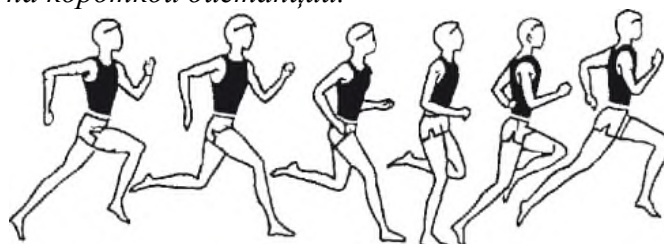
Рисунок 19.6 – Постановка стопы

*Положение кисти при беге.*



Рисунок 19.7 – Положение кисти

*Один беговой шаг на короткой дистанции.*



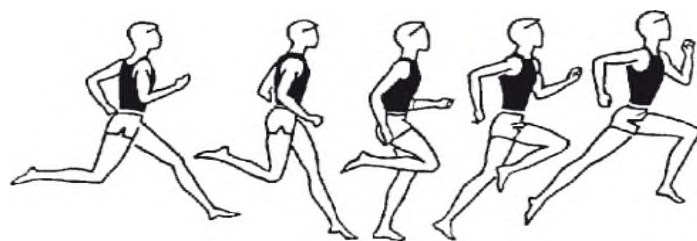


Рисунок 19.8 – Беговой шаг на короткой дистанции

### **Техника бега на короткие дистанции**

1. Скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции.
2. Бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперёд.
3. При отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется.
4. Закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперёд.
5. Нога касается дорожки передней частью стопы.
6. На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку.
7. Стопы ставятся по прямой линии.
8. Не следует выбрасывать стопы далеко вперёд.
9. Во время бега руки согнуты в локтях.
10. Руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

- **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, БЫСТРОТЫ. ГИБКОСТЬ.**
- **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5x10 МЕТРОВ, БЕГ 1000 МЕТРОВ**

#### **Задачи**

1. Развивать физические качества – выносливость, быстрота, гибкость.
2. Повторить челночный бег 5x10 метров.
3. Повторить бег на 1000 метров.

#### **Обучающийся должен:**

уметь: выполнять: упражнения на координацию, варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа старта;

знать: влияние экологических факторов на здоровье человека; правила ведения дневника самоконтроля;

иметь сформированные компетенции: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

#### **Обеспеченность занятия**

**Оборудование и инвентарь**: секундомер, рулетка, свисток.

### **2. Челночный бег**

#### **Техника**

Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперёд, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать.

#### **Бег по дистанции**

##### **Техника выполнения**

Бег по дистанции. Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции.

#### **Финиш в челночном беге**

После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша. Старайтесь финишировать на предельной скорости.

### **3. Бег 1000 м (минут)**

Результативность в беге на 1000 м в равной мере зависит как от аэробных, так и от анаэробных способностей.

Бег на длинные дистанции (3000 м и более) является тестом для определения общей (аэробной) выносливости. Вместе с тем, спортивный результат на таких дистанциях существенно зависит и от «запаса скорости»: если Вы способны быстро пробежать короткое расстояние, то Вам будет гораздо легче пробежать более длинную дистанцию с меньшей скоростью после специальной подготовки.

Поэтому тренировка на все дистанции обязательно должна состоять из двух этапов:

1. «базового», в котором решаются задачи развития и совершенствования аэробных способностей (общей выносливости);
2. специально-подготовительного, в котором решаются задачи специальной подготовки к контрольным проверкам.

В развитии специальной выносливости на эти дистанции большое значение имеет способность удерживать, как можно дольше, максимальное потребление кислорода,

повышение экономичности работы за счёт совершенствования техники бега, а также умение «терпеть» и противостоять развивающемуся утомлению. В связи с этим, задачами тренировочного процесса в данном случае являются:

- повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышение критической скорости бега (на уровне МПК) и способности к её удержанию;
- совершенствование анаэробной производительности и способности к перенесению больших величин кислородной задолженности;
- развитие волевых качеств.

Важное значение имеет и рациональное распределение своих сил по дистанции. Для этого составляют график бега на требуемый результат. Оптимальным считается относительно «равномерное» пробегание дистанции. Но практически невозможно пробежать всю дистанцию с одной и той же скоростью. Начинать бег надо с несколько большей, чем средняя скорость. Поэтому и необходимо иметь определённый «запас скорости».

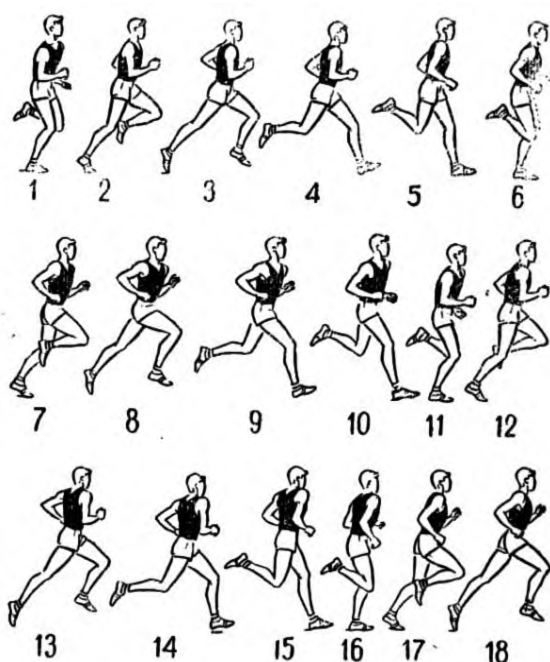


Рисунок 20.1 – Бег по дистанции