

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 4911-02
от «01» 03 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(очная форма обучения)

Ижевск
2023

Утверждено
на заседании МС
Протокол № 7
от « 17 » 02 2023 год
Зам. директора по учебной работе
С.Л. Мясникова Мясникова С.Л.

Рассмотрено
на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 5
От « 06 » 02 2023 г.
Председатель С.И. Скобкарёва Скобкарёва О.И.

Методические рекомендации для студентов к выполнению практических занятий составлены на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика с учетом рабочей программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Методические рекомендации подготовлены с целью повышения эффективности освоения учебного материала на практических занятиях. Включают в себя учебную цель, перечень образовательных результатов, заявленных во ФГОС СПО, задачи, обеспеченность занятия, краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме, вопросы для закрепления теоретического материала, задания для практической работы студентов и порядок ее выполнения, образец отчета о проделанной работе.

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель физической культуры АПОУ УР «РМК МЗ УР».

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Методические рекомендации к теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	5
Методические рекомендации к теме «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка».	11
Методические рекомендации к теме «Спортивные игры. Волейбол».	20
Методические рекомендации к теме «Лыжная подготовка».	25
Методические рекомендации к теме «Спортивные игры. Баскетбол».	31
Библиографический список	35

Пояснительная записка

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» ставит задачи не только развития Вашей физической подготовки, но и расширение представления о спорте в целом. Поэтому целью практических занятий является развитие Вашей физической формы и расширение представлений о спорте.

В результате выполнения практических занятий по физической культуре Вы совершенствуете свои физические навыки и умения; показываете и упрочняете умение пользоваться физическими способностями.

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника среднего профессионального образования и на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть подготовки по освоению дисциплины «Физическая культура».

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- инструктаж, проводимый преподавателем.
- самостоятельная деятельность студентов.
- анализ и оценка физической формы.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с выполнением заданных физических упражнений (в соответствии с изучаемым разделом) и проверка Ваших знаний и умений как критерий теоретической и физической готовности к выполнению задания.

Результат выполнения практических заданий оценивается по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости.

Критериями оценки служат отсутствие ошибок при выполнении физических упражнений.

Для контроля и оценки результатов физического развития и двигательных навыков используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за выполнением упражнений, сдача контрольных нормативов, самооценка деятельности.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих и профессиональных компетенций.

Желаем Вам успехов!

**ТЕМА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации к практическим занятиям

Наименование разделов и тем	Цели занятий
I (II) курс	
Практическое занятие № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
Практическое занятие № 2. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровье и здоровый образ жизни.	2. Развитие знаний основ здорового образа жизни;
Практическое занятие № 3. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями.	3. Развитие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Практическое занятие № 4. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского колледжа.	4. Развитие знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
	5. Формирование знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	6. Формирование знаний о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
	7. Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	8. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	9. Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	10. Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
	11. Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тип занятия: Практическое занятие № 1.		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	- Достичь цель физического воспитания, сформировать физическую культуру личности, решить воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи	- Процесс формирования ценностных ориентаций на физическую культуру, мотивационные варианты выбора направления регулярных занятий спортом;

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Рассмотрение мотивационных вариантов выбора обучающихся направления регулярных занятий спортом. Разбор методик, в которых содержатся ценности физической культуры, социальные функции физической культуры.
4. Обсуждение результатов практического занятия.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы, музыкальный центр.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей.

Ценностные ориентации - важнейший компонент структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.

Материальные ценности - условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества;

Физические ценности - здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность;

Социально-психологические ценности - отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции;

Психические ценности – эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки;

Культурные ценности – познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет.

Тип занятия: Практическое занятие № 2.		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	- Индивидуально подбирать средства и методы направленного развития и совершенствования отдельных физических качеств.	- Упражнения и виды спорта, развивающие физические качества, методы совершенствования отдельных физических качеств

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;

2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Разбираются методики развития отдельных физических качеств. Используя данные методики (схемы, таблицы, рисованные комплексы упражнений для развития того или иного физического качества), обучающиеся под руководством преподавателя разрабатывают содержание тренировочных занятий, построенных по тому или иному методу тренировки. Физические упражнения для развития ловкости, гибкости могут быть продемонстрированы как с использованием рисованных комплексов, так и подготовленным обучающимся.
4. Обсуждение результатов практического занятия.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы, спортивный инвентарь для развития быстроты, силы, гибкости и ловкости, секундомеры, ориентиры.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

1. Физические (двигательные) качества - определенные стороны двигательных способностей человека: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности)
2. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.
3. Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности.
4. Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
5. Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой.
6. Координационные способности (ловкость, устойчивость равновесия, пространственная ориентация) - это способности быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Тип занятия: Практическое занятие № 3.		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	- Применять средства физической культуры для повышения функциональных способностей организма.	- Методики оценки и самооценки работоспособности; - Дневник самоконтроля.

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Разбираются методики проведения теста. Используя данные методики, назначенные обучающиеся под руководством преподавателя, проводят тесты с обучающимися группы в качестве руководителя и организатора. Рассматриваются степени утомления при выполнении умственной и физической работы. Составляются комплексы упражнений для снятия возникшего утомления при умственной и физической нагрузке. После обсуждения данных комплексов, автор наиболее понравившегося проводит данный комплекс с группой. Данные заносятся в дневник

самоконтроля.

4. Обсуждение результатов практического занятия.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы, секундомер, дневник самоконтроля.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

- степ-тест

Определение PWC170 методом степэргометрии. Испытуемый в течение 3 минут совершает подъемы на ступень высотой 35 см с частотой 20 подъемов в минуту (частота метронома 80 ударов в минуту). На один удар метронома совершается одно движение. По окончании нагрузки считают пульс в течение 10 с (P1). Далее выполняется вторая нагрузка с частотой 30 подъемов в минуту (120 уд/мин). По окончании второй нагрузки снова считают пульс (P2). Затем определяют показатель PWC170 с помощью таблицы 3.5. На горизонтальной линии находят ЧСС после первой нагрузки, а на вертикальной, соответственно, после второй. Пересечение двух показателей дает величину относительного PWC170 в пересчете на 1 кг веса тела. Общая работоспособность рассчитывается следующим образом:

$$PWC170 \text{ (кгм/мин)} = A * M,$$

A - величина относительного PWC170

M - масса тела испытуемого.

- оценка умственной работоспособности по Э. Крепелину;

«Когда я дам команду "Начинайте!", вы как можно быстрее, и без ошибок должны начать складывать пары чисел, напечатанные на бланке. Если сумма больше 10, то, отбросив десятки, пишете только единицы. Каждый раз, когда я буду говорить "Черта!", на том месте, где вас застанет этот сигнал, вы должны поставить вертикальную черту и сразу же продолжать работу, пока я не дам команду: "Стоп! Переверните лист"». Ведущий дает команду «Начинайте!». Каждые 15 секунд говорит: «Черта!». Дает команду «Стоп! Переверните лист» и останавливает секундомер, когда будет закончен бланк при индивидуальном исследовании или поднята рука – при групповом.

Тип занятия: Практическое занятие № 4.		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	- Составлять комплексы физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; - Составить и провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности	- Общую характеристику профессионально-прикладной физической подготовки; - Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского колледжа.

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Рассматриваются профессиональные заболевания, возникающие в профессиональной деятельности медицинской сестры. Ранее назначенные обучающиеся представляют разработанные ими комплексы оздоровительной гимнастики. Выступая в роли руководителя обучающиеся, под руководством преподавателя, проводят данные комплексы упражнений. По окончании проводится анализ составленных комплексов и методика их проведения.

Отмечаются положительные стороны, делаются замечания, предлагаются свои варианты.

4. Обучающиеся, разрабатывающие рекреационные мероприятия для профилактики профессиональных заболеваний представляют заданные мероприятия по следующим направлениям:

- оздоровительная ходьба,
- бег трусцой,
- подвижные игры,
- велотуризм,
- лыжные прогулки,
- плавание,
- активный отдых в режиме рабочего дня,
- мероприятия в режиме дня,
- мероприятия в загородных и оздоровительных лагерях,
- семейная рекреация.

В процессе рекреационных мероприятий обучающимся необходимо учитывать:

- разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий; комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого из них; непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний; социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение
- методов врачебного контроля и самоконтроля; возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей трудовой и бытовой деятельности;
- применяемые оптимальные средства в физической рекреации, к которым относятся: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, но при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств, все же одними из основных можно считать физические упражнения и двигательные режимы;
- назначение форм занятий физическими упражнениями, среди них необходимо выделить: утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, вечернюю гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, занятия на тропе здоровья, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, поход в лес и по другим живописным местам.

4. Обсуждение результатов практического занятия.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы, спортивный инвентарь, соответствующий разработанным комплексам, спортивные тренажеры.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное действия постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие которые вошли в их программу. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним

относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства.

В переводе с латинского рекреация означает отдых, развлечение, передышку, восстановление, излечение.

Различают 2 формы рекреации: активную (физическую) и пассивную (потребительскую) или рекреацию с физической и умственной доминантой. Технология подбора упражнений профилактико-оздоровительной направленности:

- вначале определяются наличие и степень выраженности отдельных факторов риска развития заболеваний у конкретного человека;
- выявляются характерные нарушения, которые могут возникнуть у людей данной профессии, при работе в данных условиях;
- определяется комплекс средств оздоровления для коррекции, уменьшения степени выраженности имеющихся факторов риска отдельных заболеваний или предупреждения нарушений в связи с данной профессией;
- уточняются параметры двигательной активности и занятий физическими упражнениями для конкретного человека.

Профессиональные болезни делят на:

1. Специфические – вызываются преимущественно профессиональными факторами (пневмокониоз, вибрационная болезнь)
2. Неспецифические – встречаются и на производстве и вызываются другими неблагоприятными факторами (хронический пылевой бронхит профессионального характера), но в случае работы с определенным вредным фактором эти болезни встречаются гораздо чаще.

Вопросы для закрепления практического материала

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
2. Физические качества человека
3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
4. Методики самооценки личности
5. Факторы рекреационного спроса
6. Типы потребителей рекреационных услуг

Отчетность: выполнение заданий преподавателя.

Оценка практического занятия

Оцениваются степень выполнения заданий преподавателя на оценки: «5», «4», «3».

ТЕМА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА
Методические рекомендации к практическим занятиям

Наименование разделов и тем	Цели занятий
I (II) курс	
Практическое занятие № 5. Техника бега на короткие дистанции.	1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
Практическое занятие № 6. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2. Развитие знаний основ здорового образа жизни;
Практическое занятие № 7. Техника бега на средние и длинные дистанции	3. Развитие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Практическое занятие № 8. Техника бега по пересеченной местности.	4. Развитие знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
Практическое занятие № 9. Эстафетный бег.	5. Формирование знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Практическое занятие № 10. Техника бега по пересеченной местности.	6. Формирование знаний о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Практическое занятие № 11. Техника спортивной ходьбы.	7. Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Практическое занятие № 12. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	8. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Практическое занятие № 13. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	9. Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
II (III) курс	
Практическое занятие № 36. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	10. Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
Практическое занятие № 37. Совершенствование старта, стартового разгона с низкого и высокого старта.	11. Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского
Практическое занятие № 38. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
Практическое занятие № 39. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
Практическое занятие № 40. Техника бега по пересеченной местности.	
Практическое занятие № 41. Эстафетный бег.	
Практическое занятие № 42. Общая физическая подготовка.	

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	---

Тип занятия: Практическое занятие		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять технику бега на короткие дистанции. -Выполнять технику бега на средние дистанции. -Выполнять технику бега на длинные дистанции. - Выполнять эстафетный бег. - Выполнять прыжок в длину с разбега и с места. - Выполнять технику спортивной ходьбы. 	<ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизни. - Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. - Технику бега на короткие дистанции с низкого старта, команды: «На старт», «Внимание», «Марш». - Технику и тактику бега на средние дистанции. - Технику бега на длинные дистанции. - Контрольные нормативы нормативы бега на 60, 100 метров. - Контрольные нормативы в беге на 500м, 1000м. - Технику эстафетного бега. - Технику спортивной ходьбы. - Подвижные игры. - Технику прыжка с разбега и с места.

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
 - 3.1. Выполнить общеразвивающие (разминочные) упражнения л/атлета;
 - 3.2. Выполнить специальные упражнения под руководством преподавателя;
 - 3.3. Выполнить технику л/а видов в зависимости от темы занятия под руководством преподавателя и самостоятельно;
 - 3.4. Выполнение упражнений на закрепление пройденного материала.
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы
 Спортивный инвентарь: секундомер, флажок

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта, включающий спортивную ходьбу, бег, прыжки, метания, а также легкоатлетические многоборья.

Бег – быстрый способ передвижения. Все виды бега дают большую функциональную нагрузку на организм, являются хорошими средствами для тренировки органов дыхания и кровообращения, воспитания выносливости. Дозировать физическую нагрузку можно, изменяя способ бега, дистанцию и количество ее отрезков, уменьшая или увеличивая интервалы отдыха между пробегами, варьируя скорость. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств. Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли. Для правильного бега необходимо:

- Корпус и голову слегка наклонять, смотреть вперед;
- Согласовывать движения рук и ног – правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой, а левую – одновременно с правой;
- Бежать легко, с отрывом от почвы;
- Сохранять направление бега.

Бег по прямой на короткие дистанции, он же горизонтальный бег, требует, прежде всего, низкой посадки спортсмена при старте, что способствует быстрому набору максимально возможной скорости. Для правильного и эффективного толчка, спортсмен должен занять стандартную низкую стартовую позицию, при этом опереться кончиками пальцев рук в асфальт, и одновременно поднять плечи. Позиция бегуна на низком старте не должна быть напряжена, так как это может повлиять на набор максимальной скорости в начале пути. Стоит учитывать и тот факт, что именно при горизонтальном беге на короткие дистанции, спортсмен должен максимально быстро выполнять вспомогательные движения согнутыми в локтях руками, которые заключаются в ритмичных махах с задействованием плечевого сустава, при этом правая рука должна совершать маховые движения со скоростью на 10-15% больше, нежели левая, что позволяет не только достичь максимальной скорости, но и поддерживать ее на период всей дистанции.

Высокий старт. По команде «На старт!» бегуны выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии (не наступая на нее), незначительно поворачивая носок внутрь. Другую ногу отставляют на 1,5—2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет туловище вперед примерно под углом 45° к горизонту. Сгибая руки в локтевых суставах, бегун одну выносит вперед, другую, разноименную впереди стоящей ноге, — назад. Вес тела переносит на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4—6 шагов туловище занимает вертикальное положение, и спортсмен переходит к бегу по дистанции.

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

1. эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4x100 м, 4x400 м — это классические виды;
2. эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов, а также шведские эстафеты, например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);
3. эстафеты, проводимые вне стадиона, например, на улицах городов.

Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (могут бежать только мужчины, или смешанные, где бегут и мужчины, и женщины). Рациональная техника, специальная методика тренировки, система отбора спортсменов и психологическая подготовка — все это является основными критериями для создания хорошей эстафетной команды. Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости в соответствии с видом эстафеты. Важнейшими

факторами результативности эстафетной команды являются: — показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях; — надежность передачи эстафетной палочки; — согласованность действий партнеров команды; — целостность единого коллектива. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м.

В эстафете 4 x 100 м бегунам II, III и IV этапов дается дополнительный разбег от начала коридора в пределах 60-10 м, что позволяет набрать более высокую скорость к месту передачи эстафетной палочки. С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на I этапе 110 м, на II — 130 м, на III 130 м, на IV — 120 м. Поэтому при расстановке участников команды по этапам необходимо учитывать их индивидуальные особенности. В эстафетном беге 4 x 400 м и всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Скорость бега в этих эстафетах ниже, и поэтому не дается дополнительного разбега. Эстафетный бег может осуществляться:

- 1) без перекладывания эстафетной палочки;
- 2) с перекладыванием эстафетной палочки.

Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах. Критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время ее нахождения в коридоре.

Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.

Бег на короткие дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью в кратчайшие временные промежутки набирать высокие скорости.

Самым распространенным способом преодоления спринтерских дистанций является бег с низкого старта, который позволяет развить максимальную скорость на коротком отрезке. При соревнованиях в беге на короткие дистанции, до 400 метров, спортсмен применяет технику низкого старта. Позиция на старте будет зависеть от индивидуальных особенностей телосложения спринтера. Чтобы обеспечить прочную опору ног и удобство, применяются специальные стартовые колодки.

Существует несколько разновидностей техники низкого старта – обычный, узкий и растянутый. Обычный старт предполагает такое расположение ног, при котором расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет полторы-две стопы спортсмена, это же расстояние будет от второй до первой колодки. Начинаящим бегунам рекомендуется использовать расстановку в соответствии с длиной голени.

При узком старте от первой колодки до стартовой линии будет такое же расстояние, как при обычном старте, а между колодками – в 2 раза меньше (до половины стопы). При растянутом старте от 1 колодки до линии старта будет 2-3 стопы, а между колодками – 1,5-2 стопы. Маховая нога при низком старте опирается на переднюю часть стартовой колодки, другая вторая нога – на заднюю часть. При этом касаться земли носком нога должна лишь чуть-чуть, а опираться в стартовую колодку – очень прочно.

Насколько успешно спортсмен будет выполнять тот или иной вид старта, напрямую зависит от его мышечной силы нижних конечностей и способности реагировать на сигнал. Между осями колодок устанавливается расстояние 15-25 см.

Техника бега на короткие дистанции: старта, разбега, финиша

Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров. Среди классических олимпийских дистанций выделяют 100, 200, 400 метров в одиночных соревнованиях и 4x100, 4x400 в эстафетном беге. Показывать хороший результат позволяет высокий уровень развития скоростной выносливости. Этот вид бега признается самым зрелищным среди легкоатлетических дисциплин.

Положение на старте и старт. Бег на короткие дистанции может начинаться как с низкого старта, так с высокого. Это позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке достигнуть максимальной скорости. При этом высокий старт применяется как один из видов старта и как подготовительное упражнение при обучении низкому старту. Кроме того, он широко используется в процессе уроков физической культуры при проведении эстафет, подвижных игр и массовых забегов на короткие дистанции.

Техника высокого старта: сильнейшая нога выставляется вперёд, носком вплотную к линии старта, другая – отставляется от линии на 1,5 – 2 стопы назад, при этом стопы обеих ног должны быть параллельны или немного развёрнуты внутрь и находиться друг от друга не более, чем на ширину стопы.

По команде «Внимание» тяжесть тела передаётся на переднюю часть стопы ноги, стоящей впереди, другая нога носком упирается в грунт. Обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперёд (голова и плечи слегка опущены вниз), руки сгибаются в локтях, причём рука, противоположная выставленной ноге, выносится вперёд (при этом можно приблизить её к поверхности беговой дорожки), а другая рука отводится назад. Сохранять максимальную расслабленность мышц, участвующих в принятии положения старта.

По команде «Марш!» бег начинается широким и быстрым взмахом руками с одновременным и энергичным отталкиванием обеими ногами. Закончив отталкивание, нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд – вверх, сильно сгибаясь в коленном суставе. Нога, находящаяся впереди, мощным разгибанием заканчивает отталкивание. Не фиксируя этого положение, выносимая вперёд нога быстро опускается на беговую дорожку передней частью стопы, другая – в этот момент, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперёд – вверх, и, далее цикл повторяется. Начинается фаза стартового разбега (разгона).

Для обучения технике высокого старта используется ряд упражнений, которые выполняются в определённой последовательности.

Техника низкого старта.

При низком старте для лучшего упора ногами желательно использовать стартовый упор или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка устанавливается на расстоянии 1 – 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1,5 стопы от передней. При принятии старта бегун ставит руки на дорожку за линией старта, стопой одной ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой – в переднюю колодку и опускается на колено стоящей сзади ноги. После этого руки ставятся позади стартовой линии как можно плотнее к ней на ширине плеч или немного шире и упираются на большой, указательный и средний пальцы. Руки выпрямлены в локтях голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки, голова опущена вниз.

Бег на средние дистанции. Тактика бега на средние дистанции.

В соревнованиях любого масштаба часто встречаются равные по силам и спортивным результатам бегуны. Поэтому, чтобы добиться успеха, надо знать тактические приемы соперников и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега, прежде всего, зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Обычно различают три цели:

- показ намеченного результата;
- выигрыш соревнования;
- выигрыш соревнования с высоким результатом.

В последние годы становится все больше и больше приверженцев тактики бега на выигрыш. При выборе этого варианта необходимо выдержать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего рывка на финише. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером (отставая на полшага) и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр:

усилить темп, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа всегда было свободное место, необходимое для маневра: даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» (оказываются у бровки) и лишаются этой возможности. В результате бегун вынужден ждать, пока лидирующая группа растянется и в ней появятся «окна».

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться несколькими факторами: спортивной формой бегуна, его самочувствием, составом забега, тактикой, применяемой основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Большое значение при этом имеют состояние беговой дорожки, климатические условия, формула проведения соревнований (количество забегов, четвертьфиналов, полуфиналов и финалов) и порядок выхода в следующую стадию соревнований.

Важнейший фактор достижения высокого результата – это рациональное распределение сил по дистанции, которое формируется в процессе многолетней соревновательной подготовки спортсмена.

Немалое значение приобретает сегодня и феномен финишного ускорения. При этом спортсмен для заключительного финишного броска на разных дистанциях использует различные расстояния. В беге на 800 м финиш начинается за 200–250 м, и, уже на дальней прямой, бегун старается выйти на ударную позицию. В беге на 1500 м начинают бросок за 300–500 м (чем сильнее бегуны, тем раньше они могут начать финиш).

Финишные скорости в современном беге растут из года в год, а сам финишный отрезок увеличивается в зависимости от длины дистанции. Способность к финишному ускорению играет решающую роль в достижении победы, и ее необходимо развивать на протяжении всей спортивной деятельности бегуна. На любой тренировке спортсмен должен преодолевать последний отрезок максимально быстро.

Обычно на каждой дистанции есть участки, на которых любому бегуну становится тяжело из-за нарастающего утомления, вызванного высоким кислородным долгом или другими неблагоприятными сдвигами в организме. На таких участках лидер должен по возможности увеличить темп бега и оторваться от противников или попытаться вымотать соперников рывками, снизив их способность к быстрому финишу.

Участки, на которых чаще всего снижается скорость бега, следующие: при беге на 800 м – 400–600 м, на 1500 м – 600–1000 м.

К повышению темпа в критические моменты дистанции бегуны должны долго готовиться на тренировках.

Увеличить темп бега можно за счет более коротких и частых рывков. Однако это под силу только выдающимся бегунам: при недостаточной подготовке к такой тактической борьбе спортсмен сам может стать ее жертвой. Наиболее подходящее время для спурта – момент окончания ускорения соперника, когда у него не хватает сил для повторного рывка.

Однако в забегах, где скорость невелика, все участники должны быть готовы к длинному финишу: на средних дистанциях – сразу же с начала второй половины, а на длинных – с последней четверти дистанции.

Встречаются и другие варианты, когда на первом отрезке дистанции спортсмены развивают очень высокую скорость, чтобы вырваться из большой группы бегунов, затем темп резко падает и снова увеличивается к финишу.

Сравнивая динамику скоростей забегов на 800 и 1500 м, которые проходили в принципиально разных тактических вариантах, можно отметить, что большинство сильнейших спортсменов за 200–300 м до финиша наращивают скорость бега, а на последнем 100-метровом отрезке бегут максимально быстро за счет увеличения частоты шагов.

Бег на длинные дистанции

Бег на длинные дистанции представляет собой дисциплины, которые характеризуются расстоянием более 3000 метров. Если дистанция более 10 километров, тогда забег проходит

по шоссе. В программу олимпиады включены дисциплины расстоянием 5000 и 10000 метров, которые проводятся внутри стадиона. Среди неклассических выделяют дистанции от 15 до 30 км.

Стайерский бег (спортсмен – стайер) требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега. Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.

Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

Старт происходит из высокого положения. Все участвующие спортсмены бегут в одном единственном забеге. Подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде спортсмен занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции. Спортсмены пытаются занять удобное расположение в группе соперников, чтобы постараться навязать борьбу лидерам или напротив соревноваться во второй группе преследователей.

Бег по дистанции характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, спортсмены уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Редки случаи, когда занявший лидерство с самого начала стайер финишировал первым.

Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей спортсмена и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации спортсмена.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

Финиширование начинается за 400 метров до финишной черты. Группа спортсменов начинает часто перестраиваться, сменяя лидера. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах спортсмен показывает свой максимум. В беге финишное усилие называется спурт.

Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы: 60м, 100м

Контрольные нормативы являются важным инструментом при определении уровня физической подготовленности студентов в ходе учебного процесса. При выполнении учебной программы по курсу «Физическая культура» осуществляется текущий, промежуточный и итоговый контроль исполнения учебных нормативов.

Бег 60 м. Уделяется внимание развитию максимальной скорости бега за счёт правильного разбега, сильного движения по дистанции, оптимального наклона туловища, ритмичного и правильного движения рук.

Техника бега на короткие дистанции

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на 100 м является повторный метод. Техника бега на короткие дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходе со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых занятиях следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. В результате совершенствования навыков, обучаемый будет достигать все большей скорости бега и выполнять движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал (команду «Марш»), не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно возвращать бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала. Способ организации военнослужащих при выполнении бега на 100 м на всех этапах обучения – поточный по 2 человека. При выполнении упражнения парами, необходимо подбирать бегунов равных по силам или применять форы. Недостатком поточного способа является продолжительное ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Это ожидание тем больше, чем больше обучаемых в группе.

Бег на средние и длинные дистанции. Контрольные нормативы: 500м, 1000м

Как и спринтерский бег на 300 м, бег на 500 м не включен в программу олимпийских игр и чемпионатов мира, на этой дистанции также не фиксируются официальные рекорды. Но нормативы по бегу на 500 м сдают в средних и высших заведениях. Для 5-11 классов средней школы эти нормативы составлены для юношей и девушек V-XI классов дифференцировано для оценки отлично, хорошо и удовлетворительно. Нормативы колеблются в пределах от 3 мин. для девочки V класса, пробежавшей дистанцию с оценкой удовлетворительно, до 1,5 мин. для юноши XI класса, пробежавшего на оценку отлично. Тактику бега на 500 м принимают аналогичной тактике бега на самую длинную дистанцию 400 м спринтерского бега, поэтому дистанцию 500 м условно относят к спринтерскому бегу, хотя она занимает среднее положение между спринтерской дистанцией 400 м и средней дистанцией 600 м.

На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем удержание скорости, на второй половине дистанции незначительное снижение темпа бега за счет сокращения длины шага, за 150 м от финиша – финишное ускорение. Для самого длинного спринта наибольшее напряжение возникает перед финишем, т.к. за 100 м до финиша наступает усталость, ноги деревенеют, для их передвижения приходится затрачивать огромное усилие. Такое состояние вызывается физиологическими особенностями организма, приводящими к появлению в мышцах молочной кислоты. Ослабление эффекта усталости на финише достигается регулярными тренировками.

Очень важно перед тренировкой провести разминку. При беге на 500 м не следует надевать спортивные штаны, стесняющие движение, и кеды с плоской подошвой, рекомендуется использовать шорты и обувь с хорошей амортизацией. Амортизирующая обувь предохраняет мышцы стопы от травм, возможных при энергичном опускании стопы на дорожку и мощном отталкивании от нее. На финише усталым ногам помогает ускоренное движение рук.

Дистанция в 1000 метров относится к средним. Она редко используется на официальных спортивных мероприятиях и вообще не используется на олимпиадах и чемпионатах мира. Зато этот вид состязаний востребован в формате коммерческих спортивных соревнований, а также сдается как норматив в учебных заведениях.

При разработке техники для начинающих спортсменов необходимо учитывать один из самых старых и в то же время наиболее естественных способов бега. В этом случае перекачивание с пятки на носок будет наиболее оптимальным решением. Хотя у этой техники в мире найдется достаточное количество недоброжелателей, тем не менее именно эту ее используют практически все марафонцы. При этом средняя их скорость на 1000 м составляет 3- 3,3 минуты. Помимо данной техники существует ряд других не менее эффективных. В связи с трудностью их исполнения для начинающих они покажутся более трудоемкими и менее выполнимыми. Важную роль играет техника дыхания. Для достижения лучшего результата нужно прежде всего научиться правильно дышать основная ошибка у новичков-это дыхание ртом. Ни в коем случае нельзя подстраивать Дыхание под шаги. Правильнее будет дышать естественно, как в обычной жизни.

Существует два типа правильного дыхания: вдыхание в дыхании носом и выдох носом, выдох ртом. В этом случае организм человека получает нужное количество кислорода, лучше циркулирует кровь и, следовательно, повышается выносливость.

Ещё одной рекомендацией служит правильная расстановка рук. Их можно сгибать в любом положении, но абсолютно запрещено сжимать и прижимать к торсу. Поскольку зажатость будет только мешать и ухудшит конечный результат.

Во время забега голову следует держать ровно, спина должна быть выпрямленной, плечи расслабленными.

Ежедневное раздельное питание не только улучшит общее состояние организма, но и послужит своеобразным допингом вовремя соревнований. Питание также должно быть сбалансированным, содержать в нужных пропорциях белки, жиры и углеводы, а также обладать комплексом витаминов и аминокислот.

Эмоциональный и психологический настрой играет огромную роль как вовремя подготовки, так и в момент соревнований. Поскольку любой спорт прививается как правило уже в детском возрасте, огромная роль здесь отводится родителям. Их поддержка и эмоции напрямую влияют на конечный результат их чада. В юношеском возрасте на их место приходит сверстники. В более позднее время эта роль отводится тренеру. От того насколько он опытен и как много времени готов потратить на своего ученика во многом зависит успех будущего чемпиона.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что при соблюдении определенных правил, указаний, требований даже неопытный (начинающий) спортсмен сможет добиться определенных успехов в лёгкой атлетике, в частности по беговому нормативу в один километр.

Вопросы для закрепления практического материала

1. Особенности техники бега на короткие дистанции
2. Технику бега на короткие дистанции: старт, разбег, финиш
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Как выполняется бег на длинные дистанции
5. Особенности бега на короткие дистанции и сдача нормативов 60м,100м
6. Техника бега на средние и длинные дистанции, контрольные нормативы

Отчетность: выполнение контрольных нормативов.

Оценка практического занятия

Оцениваются степень выполнения контрольных нормативов на оценки: «5», «4», «3».

ТЕМА: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ
Методические рекомендации к практическим занятиям

Наименование разделов и тем	Цели занятий
I (II) курс	<p>1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Развитие знаний основ здорового образа жизни;</p> <p>3. Развитие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>4. Развитие знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>5. Формирование знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>6. Формирование знаний о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>7. Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>8. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>9. Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>10. Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
Практическое занятие № 14. Правила игры в волейбол.	
Практическое занятие № 15. Техника перемещений и стоек при игре в волейбол.	
Практическое занятие № 16. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	
Практическое занятие № 17. Техника подачи мяча по зонам и прима мяча после подачи.	
Практическое занятие № 18. Техника нападающего удара. Блокирование.	
Практическое занятие № 19. Тактика игры в защите и нападении.	
Практическое занятие № 20. Учебная игра.	
II (III) курс	
Практическое занятие № 43. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.	
Практическое занятие № 44. Совершенствование техники игровых приемов в волейболе.	
Практическое занятие № 45. Совершенствование техники владения мячом.	
Практическое занятие № 46. Тактика игры в нападении и защите.	

Тип занятия: Практическое занятие		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять технику перемещений, стоек. - Выполнять технику верхней и нижней подачи и приема после нее. - Выполнять технику нижней подачи и приема после нее. - Применять технику владения волейбольным мячом. - Применять технику владения мячом в учебной игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизни. - Технику безопасности на занятиях волейболом. - Технику перемещений, стоек. - Технику верхней и нижней подачи и приема после нее. - Технику приемов игры в волейбол. - Технику владения волейбольным мячом. - Правила игры в волейбол. - Технику владения мячом в учебной игре. - Судейство в волейболе; правила соревнований; жесты судей.

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
 - 3.1. Выполнить общеразвивающие упражнения волейболиста;
 - 3.2. Выполнить специальные упражнения под руководством преподавателя.
 - 3.3. Выполнить технику приемов и передачи мяча в зависимости от темы занятия под руководством преподавателя и самостоятельно.
 - 3.4. Выполнить упражнения на закрепление пройденного материала.
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы
 Спортивный инвентарь: спортивное оборудование, волейбольные мячи, свисток, сетка волейбольная.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Содержание и правила игры

В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров. Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 15 или 25 очков. Побеждает та команда, которая выигрывает две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. После каждой партии команды меняются площадками. Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетки, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования. Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча. Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на своей площадке;
- команда совершает более трех касаний;
- мяч брошен или задержан;
- мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
- игрок касается сетки;
- игрок совершал два касания подряд;
- ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;
- игрок производит нападающий удар на стороне соперника;
- игрок задней линии из площади нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки;
- игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча;
- команда нарушает расстановку в момент подачи;
- игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде;
- игрок получает персональное замечание;
- игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника;
- умышленно затягивается игра;
- замена игрока произошла неправильно;
- потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;
- использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;

- игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре;
- игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику;
- нарушены правила блокирования.

Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии. Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблуков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках. Во время игры к судье может обращаться только капитан команды.

Игрок не имеет права:

- оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес;
- вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.

Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

Техника игры

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях. При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок, своевременно переместившись, принял основную стойку. Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки. Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Поддача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе поддача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Все поддачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезапястном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и пристрельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока. Игрок перемещается вдоль сетки приставными или с крестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен на нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи.

Вопросы для закрепления практического материала

1. Техника перемещений, стоек
2. Техника верхней и нижней передачи двумя руками
3. Техника нижней подачи и приема после нее
4. Совершенствование техники нижней подачи и приема после нее
5. Правила игры в волейбол (судейство - жесты);
6. Совершенствование техники владения волейбольным мячом
7. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре

Отчетность: выполнение контрольных нормативов.

Оценка практического занятия

Оцениваются степень выполнения контрольных нормативов на оценки: «5», «4», «3».

ТЕМА ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
Методические рекомендации к практическим занятиям

Наименование разделов и тем	Цели занятий	
I (II) курс		
Практическое занятие № 21. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	<p>1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Развитие знаний основ здорового образа жизни;</p> <p>3. Развитие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>4. Развитие знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>5. Формирование знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>6. Формирование знаний о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>7. Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>8. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>9. Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>10. Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и</p>	
Практическое занятие № 22. Техника попеременного двухшажного лыжного хода.		
Практическое занятие № 23. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного лыжных ходов.		
Практическое занятие № 24. Техника лыжных подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «ступающим шагом».		
Практическое занятие № 25. Техника спуска в основной, средней и низкой стойке.		
Практическое занятие № 26. Техника поворота на лыжах «переступанием», «упором».		
Практическое занятие № 27. Способы торможения «плугом», «упором».		
Практическое занятие № 28. Выполнение контрольных нормативов.		
II (III) курс		
Практическое занятие № 47. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
Практическое занятие № 48. Совершенствование техники двухшажного лыжного хода.		
Практическое занятие № 49. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.		
Практическое занятие № 50. Совершенствование техники подъемов в гору и спусков с горы.		
Практическое занятие № 51. Совершенствование техники поворотов и торможения.		
Практическое занятие № 52. Тактика в лыжных гонках. Правила		

соревнований.	соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Практическое занятие № 53. Передвижение по пересеченной местности.	
Практическое занятие № 54. Выполнение контрольных нормативов.	

Тип занятия: Практическое занятие		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять технику попеременного двухшажного лыжного хода. - Выполнять технику попеременного двухшажного лыжного хода. -Применять двухшажный лыжный ход. - Выполнять одновременный бесшажный лыжный ход. - Выполнять одновременный одношажный лыжный ход. - Применять технику одновременного лыжного хода. - Выполнять технику подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой». - Выполнять технику подъемов в гору «лесенкой», ступающим шагом. - Выполнять технику спуска в высокой, основной стойке, средней и низкой. - Выполнять технику поворота «плугом», «полуплугом». - Применять изученные способы поворота. 	<ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизни. - Технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. - Технику попеременного двухшажного лыжного хода. - Технику двухшажного лыжного хода. - Технику одновременного бесшажного лыжного хода. - Технику одновременного одношажного лыжного хода. - Технику одновременного лыжного хода. - Технику подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой». - Технику подъемов в гору «лесенкой», ступающим шагом. - Технику спуска в высокой, основной стойке, средней и низкой. - Технику поворота «плугом», «полуплугом». - Контрольные нормативы.

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
 - 3.1. Выполнить общеразвивающие упражнения на уроках лыжной подготовки;
 - 3.2. Выполнить специальные упражнения под руководством преподавателя.
 - 3.3. Выполнить технику классических лыжных ходов в зависимости от темы занятия под руководством преподавателя и самостоятельно.
 - 3.4. Выполнить упражнения на закрепление пройденного материала.
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы
Спортивный инвентарь: лыжный инвентарь, мази.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

В процессе занятий и соревнований по лыжному ходу воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Вариативность техники лыжных ходов понимается как ее приспособление к условиям соревнований и индивидуальным особенностям. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильному отталкиванию лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Двухшажный ход является одним из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

Фаза 1: свободное одно опорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег. Цель лыжника в этой фазе по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой. Правая нога после окончания отталкивания, сгибаясь в коленном суставе, с целью расслабления поднимается вместе с лыжей по инерции назад-вверх. Вынос правой руки вперед-вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы. Лыжник начинает наклонять туловище вперед не разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. Левая рука в начале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать ее вниз.

Фаза 2: скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. В этой фазе лыжник должен поддержать, а по возможности и увеличить скорость скольжения. Левая палка ставится на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Это позволяет сразу же начать отталкивание ею. Правую ногу, согнутую в коленном суставе, лыжник начинает опускать и, сгибая ее в тазобедренном суставе, подводит к левой ноге. С постановкой правой ноги на снег ока подводится к левой при скольжении правой лыжи. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, опускается вниз.

Фаза 3: лыжные ходы со скольжением с подсеванием на левой ноге. Начинаются они со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчиваются остановкой левой лыжи. Цель фазы ускорить пережат. Левая нога сгибается в коленном суставе, голень ее наклоняется вперед. В этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой.левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед. В этой фазе необходимо быстро согнуть ногу в голеностопном суставе, ускорить мах ногой вперед, усилить давление рукой на палку.

Фаза 4: выпад правой ногой с подсеванием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи к заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе. Цель лыжника в этой фазе ускорить выпад. С остановкой левой лыжи начинается ускоренный выпад правой ногой со скольжением лыжи.

Фаза 5: отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги. Начинается она с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Цель фазы ускорить перемещение массы тела вперед. В начале этой фазы завершается

отталкивание правой рукой разгибанием ее в плечевом и локтевом суставах. Угол наклона палок в момент отрыва их от снега около 30° . С отрывом левой лыжи от снега начинается второй скользящий шаг, но уже на правой лыже, фазовая структура движений в котором такая же, как и при первом шаге.

Бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. В цикле хода выделяют две фазы: свободное скольжение на лыжах и скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием.

Фаза 1: свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору. Цель фазы не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретенной в результате отталкивания руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется за счет ускоренного наклона туловища.

Фаза 2: скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается она с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками. Цель лыжника в этой фазе увеличить скорость скольжения. В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода. В котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.

Одношажный ход. В цикле основного варианта этого хода те же фазы, что и в цикле скоростного варианта, но в согласовании работы ног, рук и туловища есть отличия. В основном варианте лыжные ходы после окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, не делая выпад ногой, как в скоростном варианте. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте. Ход может быть применен при хороших условиях скольжения на пологих спусках (13°), а также на равнинных участках местности при отличных условиях скольжения (обледеневшая лыжня, крупнозернистый снег и т.д.).

Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах

При преодолении подъемов действует скатывающая сила, рассчитываемая по формуле $F_{\text{скат}} = P \sin \alpha$ где P масса лыжника, α — крутизна подъема. Лыжник массой 70 кг, идя на подъем крутизной 5° , должен преодолеть силу сопротивления движению ($F_{\text{скат}}$), равную почти 5 кг, при крутизне подъема 10° до 12 кг, 15° до 18 кг. На подъеме сила давления лыжника на опору меньше, чем на равнине, и определяется она по формуле $N = P \cos \alpha$. Чем круче подъем, тем меньше сила трения. Однако и время скольжения лыж уменьшается и при определенной крутизне лыжник вообще переходит на ступающий шаг. Поэтому с уменьшением силы трения лыж скорость передвижения лыжника на подъеме существенно не увеличивается, а прочность сцепления лыж со снегом уменьшается и лыжнику становится труднее отталкиваться ногами. Поэтому он укорачивает шаг, отталкивается ногой под большим углом и энергичнее работает руками. При одном и том же коэффициенте сцепления ($K_{\text{сц}}$) лыж со снегом угол окончания отталкивания ногой возрастает на столько, на сколько увеличивается крутизна подъема. При переходе с равнины

на подъем лыжник до определенного момента продолжает сохранять фазовую структуру скользящего шага. С увеличением крутизны подъема сокращается фаза свободного скольжения. В момент окончания отталкивания ногой лыжник ставит одноименную палку на снег. Энергично работая туловищем и рукой, он скользит на лыже, а голень опорной ноги незначительно отклоняет назад. С остановкой лыжи опорную ногу гонщик начинает сгибать в голеностопном и коленных суставах, а маховая нога находится сзади опорной. Лыжа останавливается до выпада. Стояние лыжи до выпада фаза, которого нет при ходьбе на равнине. Чтобы достичь оптимально высокой скорости при передвижении скользящим шагом, надо не втягивать скольжение лыжи при отталкивании рукой и максимально сокращать фазу стояния лыжи до выпада. Если крутизна подъема более 10° , скользить на лыжах нецелесообразно и лыжники переходят на способ подъема ступающим шагом.

При передвижении ступающим шагом лыжник поочередно отталкивается ногами и руками. С окончанием отталкивания одной ногой он сразу же переносит массу тела на другую ногу. Лыжа при этом не скользит. Гонщик ставит палку на опору до окончания отталкивания одноименной ногой и противоположной рукой (фазы свободного скольжения нет). Таким образом, он опирается одновременно на обе палки. Поэтому задача отталкивания руками перенос массы тела лыжника вперед на опору. При передвижении ступающим шагом лыжник делает перекал через согнутую ногу, не разгибая ее при махе. С началом выпада лыжник продолжает сгибать опорную ногу, а сильнейшие лыжники, как правило, сразу начинают разгибать ее в тазобедренном и коленном суставах, т. е. отталкиваться. Крутые короткие подъемы (крутизной 15° и больше) лыжники преодолевают беговым шагом. При этом шаге все фазы скольжения сменяются фазой полета. С момента постановки палки масса тела перемещается на маховую ногу. Далее следует стояние лыжи до выпада.

При преодолении подъемов наискось применяется подъем «полуелочкой». Лыжа, расположенная выше, скользит в направлении движения, а носок нижней лыжи отводится в сторону. Угол постановки нижней лыжи зависит от крутизны подъема и условий скольжения. Руки лыжника работают поочередно. Подъем «елочкой» применяется при преодолении подъемов прямо. При этом способе подъема носки лыж разводятся в стороны в направлении движения, и, чтобы улучшить сцепление со снегом, гонщик закантовывает лыжи на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем больше разводятся носки лыж. При подъеме «елочкой» лыжи не скользят, а ноги к руке гонщика работают поочередно.

Чтобы подняться «лесенкой», надо встать левым или правым боком к подъему, поставить лыжи на верхние канты и подниматься приставными шагами. Если лыжник преодолевает подъем, повернувшись к нему правым боком, то он отталкивается левой рукой, одновременно разгибая левую ногу, а правую ногу отводит от левой. С постановкой правой лыжи и палки на снег левая нога приставляется к правой и т. д.

Вопросы для закрепления практического материала

1. Техника двухшажного лыжного хода.
2. Техника двухшажного лыжного хода.
3. Совершенствование двухшажного лыжного хода
4. Техника одновременного бесшажного лыжного хода
5. Техника одновременного одношажного лыжного хода
6. Совершенствование техники одновременного лыжного хода
7. Техника подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой»
8. Техника подъемов в гору «лесенкой», ступающим шагом
9. Техника спуска с высокой, основной стойке, средней и низкой
10. Техника поворота «плугом», «полуплугом»
11. Совершенствование изученных способов поворота
12. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов
13. Прием контрольных нормативов

Отчетность: выполнение контрольных нормативов.

Оценка практического занятия

Оцениваются степень выполнения контрольных нормативов на оценки: «5», «4», «3».

ТЕМА: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ
Методические рекомендации к практическим занятиям

Наименование разделов и тем	Цели занятий
I-II курс	
Практическое занятие № 29. Правила игры в баскетбол.	1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
Практическое занятие № 30. Техники ведения мяча на месте, в движении шагом, бегом, с различными заданиями.	2. Развитие знаний основ здорового образа жизни;
Практическое занятие № 31. Техника штрафного броска в корзину.	3. Развитие знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Практическое занятие № 32. Бросок мяча с трех точек в кольцо (корзину).	4. Развитие знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
Практическое занятие № 33. Техника перемещения, остановки, стоек, поворотов игроков.	5. Формирование знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Практическое занятие № 34. Тактика защиты и нападения в игре.	6. Формирование знаний о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Практическое занятие № 35. Учебная игра в баскетбол. Судейство.	7. Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
II-III курс	
Практическое занятие № 55. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Перемещения по площадке.	8. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Практическое занятие № 56. Совершенствование техник перемещения, владения мячом.	9. Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Практическое занятие № 57. Совершенствование техник нападения и защиты.	10. Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
Практическое занятие № 58. Двусторонняя игра.	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тип занятия: Практическое занятие		
Планируемые результаты	Уметь	Знать
	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом, с различными заданиями. -Выполнять технику ведения мяча и бросок в корзину с места. - Выполнять технику ведения мяча и передачу мяча в движении. - Применять технику ведения мяча, 2 шага, при броске мяча в корзину. -Выполнять технику выполнения штрафного броска. -Применять правила игры в баскетбол. 	<ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизни. - Технику безопасности на занятиях баскетболом. - Исходное положение и стойки при ведении мяча. - Исходные положения при приеме и передаче мяча в парах. - Исходные положения при приеме и передаче мяча в шаге. - Технику выполнения штрафного броска. -Технику броска мяча в корзину. - Технику владения баскетбольным мячом. - Контрольные нормативы. - Правила игры в баскетбол.

Ход практического занятия

1. Подготовить свое рабочее место, проверить наличие требуемого материально-технического оснащения;
2. Ознакомиться с целью и планируемыми результатами занятия;
3. Работа студентов:
 - 3.1. Выполнить общеразвивающие упражнения на уроках баскетбола;
 - 3.2. Выполнить специальные упражнения баскетболиста под руководством преподавателя.
 - 3.3. Выполнить технику приема и передачи, броски мяча в корзину в зависимости от темы занятия под руководством преподавателя и самостоятельно.
 - 3.4. Выполнить упражнения на закрепление пройденного материала.
4. Получить домашнее задание;
5. Привести в порядок рабочее место и сдать его преподавателю.

Обеспеченность занятия

Учебно-методическая литература: основные, дополнительные источники, Интернет-ресурсы
 Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, щит баскетбольный с кольцом.

Краткие теоретические материалы по теме практического занятия

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26×14 м) специальным мячом. Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице. Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки

нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м. Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный и 24-секундный лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Баскетбол: работа с мячом. Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Техники:

Передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Приём передачи.

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники). Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Ведение мяча

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты. Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке. Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они

чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Финты.

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Броски в корзину.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Вопросы для закрепления практического материала

1. Расположение игроков при броске мяча в корзину;
2. Расположение игроков при вырывании и выбивании мяча;
3. Тактические действия при защите и нападении;
4. Правила игры в баскетбол.
5. Выполнение контрольных нормативов
6. Технику ведения мяча разными способами

Отчетность: выполнение контрольных нормативов.

Оценка практического занятия

Оцениваются степень выполнения контрольных нормативов на оценки: «5», «4», «3».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основные источники:

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.
3. Калуп, С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С.С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>

Дополнительные источники

1. Безбородов, А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.
2. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е.А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>.
3. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры / А.В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>.
4. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).