

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Факультет среднего профессионального образования
Машиностроительный колледж

Д.С.Ульянов

СГ.04 Физическая культура

Методические указания
по выполнению практических, лабораторных и самостоятельных работ

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2025

Автор

Преподаватель Машиностроительного колледжа ИРНИТУ, Д.С.Ульянов.

Д.С. Ульянов. Физическая культура :метод. указания по выполнению практических, лабораторных и самостоятельных работ. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2025. – 94с.

Соответствуют требованиям ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»

Предназначены для студентов машиностроительного колледжа, изучающих дисциплину «Физическая культура», в рамках подготовки специалистов среднего звена.

© ФГБОУ ВО «ИРНИТУ», 2025

Введение

Целью методических указаний является реализация образовательного процесса в условиях действия Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Перечень общих компетенций

Код	Наименование компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Информационное обеспечение:

Основная литература:

1.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2.Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Общие критерии оценки:

Оценка «5» – Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Оценка «4» – Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность в движении; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Оценка «3» – Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя мало активным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2», – Двигательное действие не выполнено или выполнено не правильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся неловкий, нерасторопный, не умеет играть в коллективе (команде)

Таблица – Перечень практических работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих и профессиональных компетенций	Количество часов
1	Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическая работа №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и старто-вого ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	OK 04, OK 08	2

2	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическая работа №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	OK 04, OK 08	4
3	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическая работа №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	OK 04, OK 08	4
4	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическая работа №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	OK 04, OK 08	4
5	Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическая работа №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	OK 04, OK 08	4
6	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическая работа №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	OK 04, OK 08	2
7	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическая работа №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	OK 04, OK 08	4
8	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическая работа №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	OK 04, OK 08	4
9	Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическая работа №9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	OK 04, OK 08	4
10	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическая работа №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приемов передачи мяча.	OK 04, OK 08	4
11	Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическая работа №11. Отработка навыков судейства в волейболе.	OK 04, OK 08	2
12	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическая работа №12. Выполнение передачи мяча в парамах.	OK 04, OK 08	2
		Практическая работа №13. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2
		Практическая работа №14. Игра по правилам.		4

13	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическая работа №15.Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	ОК 04, ОК 08	4
14	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическая работа №16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	ОК 04, ОК 08	4
15	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическая работа №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	ОК 04, ОК 08	4
16	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическая работа №18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	ОК 04, ОК 08	4
17	Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическая работа №19. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	ОК 04, ОК 08	2
		Практическая работа №20. Игра по правилам.		4
18	Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическая работа №21. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	ОК 04, ОК 08	2
		Практическая работа №22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		2
19	Тема 5.1. Строевые приемы	Практическая работа №23.Отработка строевых приёмов.	ОК 04, ОК 08	2
20	Тема 5.2.Техника акробатических упражнений	Практическая работа №24. Отработка техники акробатических упражнений.	ОК 04, ОК 08	4
21	Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическая работа №25. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховывать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирами. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	ОК 04, ОК 08	4

		Практическая работа №26. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.		2
22	Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическая работа №27. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	OK 04, OK 08	4
23	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическая работа №28. Выполнение комплекса ОРУ.	OK 04, OK 08	2
		Практическая работа №29. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		2
		Практическая работа №30. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		4
		Практическая работа №31. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		2
		Практическая работа №32. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.		2
24	Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическая работа №33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	OK 04, OK 08	2
25	Тема 6.2. Подачи	Практическая работа №34. Отработка подач.	OK 04, OK 08	4
26	Тема 6.3. Нападающий удар	Практическая работа №35. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	OK 04, OK 08	4
27	Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическая работа №36. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	OK 04, OK 08	2
		Практическая работа №37. Контроль техники подач, ударов справа, слева.		2
		Практическая работа №37. Контроль техники подач, ударов справа, слева.		2
		Практическая работа №39. Игра по правилам.		4
28	Тема 7.1. Настольный теннис	Практическая работа №40. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	OK 04, OK 08	6

29	Тема 8.1. Лыжная подготовка	.Практическая работа №41.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	OK 04, OK 08	4
		Практическая работа №42. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.		4
		Практическая работа №43. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.		6
		Практическая работа №44. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2
30	Тема 9.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическая работа №45.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	OK 04, OK 08	2
		Практическая работа №46. Формирование профессионально значимых физических качеств.		2
		.Практическая работа №47. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		2
		Практическая работа №48. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.		4
		Практическая работа №49. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		4

Практическая № 1

Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Изучить биомеханические основы техники бега.

Освоить технику низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции и финиширования.

Оборудование:

Задание:

Часть 1: Подготовительная (30 минут)

Организационный момент : Построение, сообщение темы, целей и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть : Краткое объяснение биомеханических основ бега:

Фазы бегового шага: Отталкивание, полет, амортизация (постановка ноги), выталкивание.

Ключевые моменты: Работа ног (высокий подъем бедра, захлест голени), работа рук (согнуты в локтях под ~90°, разноименная работа с ногами), положение туловища (небольшой наклон вперед).

Низкий старт: Преимущества (быстрое начало движения), распределение усилий.

Разминка : Общая часть: Бег в медленном темпе (3-4 мин), упражнения на все группы мышц (наклоны, повороты, вращения, приседания). Специальная часть: Выполнение облегченного варианта СБУ (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу) для подготовки мышц и суставов к специфической нагрузке.

Часть 2: Основная Блок 1: Специальные беговые упражнения

Цель: Развитие специфической координации, силы и эластичности мышц, участвующих в беге.

Методика выполнения:

Бег с высоким подниманием бедра: Спина прямая, угол между бедром и голенью острый, на носок. Акцент на быстроту и частоту.

Бег с захлестом голени: Расслабленные ноги, пятки касаются ягодиц.

Семенящий бег: Короткие, быстрые шаги с акцентом на работу стоп.

«Велосипед» (бег с выносом бедра вперед): Имитация фазы отталкивания и подтягивания.

Прыжки с ноги на ногу (многоскоки): Развитие мощности отталкивания.

Организация: Выполнение по дорожке на отрезках 20-30 м. Повторение каждого упражнения 2-3 раза. Контроль за техникой.

Блок 2: Техника низкого старта и стартового ускорения

Цель: Освоить положения «На старт!», «Внимание!», «Марш!» и эффективное начало бега.

Методика выполнения:

Установка колодок: Определение удобной позиции (расстояние от старовой линии до 1-й и 2-й колодок).

Положение «На старт!»: Сильная нога впереди. Руки на ширине плеч, пальцы образуют упругий свод. Спина прямая, взгляд вперед-вниз.

Положение «Внимание!»: Таз поднимается чуть выше уровня плеч. Центр тяжести переносится вперед. Угол сгибания в коленях: $\sim 90^\circ$ (впередистоящая нога), $\sim 120^\circ$ (сзадистоящая). Вес тела на руках и стопе.

Команда «Марш!»: Резкое отталкивание руками и ногами. Первые шаги короткие и мощные, с сильным наклоном туловища.

Стартовое ускорение (первые 20-30 м): Бег в наклоне, с постепенным выпрямлением туловища. Частые и быстрые шаги.

Организация: Выполнение по команде. Упражнения на месте, затем на отрезках 10-15 м, 20-30 м. Работа в парах (один выполняет, второй контролирует технику).

Блок 4: Техника финиширования

Цель: Освоить способы сохранения скорости и выполнения финишного броска.

Методика выполнения:

Финишный бросок («бросок грудью»): За 1-2 шага до финишной линии резко послать грудью вперед, отводя руки назад.

Финиширование плечом: Резкий наклон плечом вперед.

Финиширование без изменения позы: Сохранение максимальной скорости до конца дистанции (предпочтительный способ).

Организация: Выполнение на медленной скорости, затем на максимальной на отрезках 20-30 м. Обязательное обучение безопасному выполнению броска (не терять равновесие).

Часть 3: Заключительная

Заминка (10 мин): Медленный бег (3-4 мин) с переходом на ходьбу. Упражнения на растяжку и расслабление основных мышечных групп (мышцы бедра, икроножные, плечевого пояса).

Подведение итогов: Построение. Анализ типичных ошибок при выполнении изученных элементов. Ответы на вопросы студентов. Объявление результатов контрольных нормативов (если проводились).

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 2

Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Совершенствование техники длительного бега во время кросса.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Развитие выносливости.

Укрепление здоровья и повышение общей физической подготовки студентов.

Оборудование: Стадион, беговая дорожка или спортивный зал

Задание:

Разминка (15 минут):

Построение, приветствие, сообщение темы и задач занятия.

Бег в медленном темпе (5 минут).

Общеразвивающие упражнения в движении (махи руками и ногами, наклоны, повороты туловища, выпады) (5 минут).

Специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжковый бег) (5 минут).

Основная часть (60 минут):

Теоретическая часть (15 минут):

Объяснение техники длительного бега (положение туловища, работа рук и ног, постановка стопы, дыхание).

Объяснение техники бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиш).

Общие принципы разминки, заминки и самоконтроля во время бега.

Практическая часть (45 минут):

Первичная отработка техники длительного бега: бег в колонне по одному с акцентом на правильность выполнения элементов техники (10 минут).

Бег на отрезках 60-80 метров с различной интенсивностью (3-4 повторения).

Акцент на правильный старт, ускорение и финиш (10 минут).

Определение индивидуального темпа бега для длительной тренировки (15 минут).

Кроссовый бег в течение 5-7 минут в индивидуальном темпе (10 минут).

Заключительная часть (15 минут):

Бег в медленном темпе (3 минуты).

Упражнения на восстановление дыхания (2 минуты).

Упражнения на растяжку основных групп мышц, задействованных во время бега (5 минут).

Подведение итогов занятия, задание на дом (самостоятельная работа над техникой бега).

Разминка (15 минут): Аналогично занятию №1 с акцентом на разогрев дыхательных мышц (упражнения на глубокое дыхание).

Основная часть (60 минут):

Практическая часть (60 минут):

Бег в колонне по одному с акцентом на правильное дыхание (ритмичное дыхание животом, координация дыхания с темпом бега) (10 минут).

Кроссовый бег с варьированием темпа и рельефа (15 минут). Акцент на адаптацию дыхания к изменяющимся условиям.

Бег на отрезках 400-600 метров с акцентом на поддержание оптимального темпа и правильного дыхания (3-4 повторения) (20 минут).

Упражнения на задержку дыхания после выдоха (3-4 повторения) для развития дыхательной мускулатуры (5 минут).

Самостоятельное выполнение упражнений на дыхание (5 минут).

Заключительная часть (15 минут): Аналогично занятию №1.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 3

Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Повышение уровня общей физической подготовки студентов.

Овладение специальными упражнениями для развития прыгучести и улучшения техники прыжка.

Укрепление мышц, необходимых для выполнения прыжковых упражнений.

Профилактика травматизма во время занятий прыжковыми видами легкой атлетики.

Оборудование: Стадион, беговая дорожка или спортивный зал

Задание:

Практическая пара №1: ОФП – силовая подготовка и развитие гибкости.

Разминка :Построение, приветствие, сообщение темы и задач занятия. Бег в медленном темпе (5 минут).Общеразвивающие упражнения: вращения, наклоны, махи руками и ногами (8 минут).Упражнения на растяжку основных групп мышц (7 минут). Особое внимание уделяется растяжке мышц ног и спины.

Основная часть: Силовая подготовка :

Приседания (обычные, на одной ноге, с выпрыгиванием вверх) (3 подхода по 10-15 повторений).

Выпады вперед, в стороны (3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу).

Отжимания от пола (3 подхода на максимальное количество повторений).

Упражнения на пресс (подъем туловища, подъем ног, скручивания) (3 подхода по 15-20 повторений).

Планка (3 подхода по 30-60 секунд).

Подтягивания на перекладине (если есть возможность, 2-3 подхода на максимальное количество повторений).

Развитие гибкости :

Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных суставов (махи ногами, круговые движения).

Упражнения на растяжку мышц задней поверхности бедра (наклоны к прямым ногам).

Упражнения на растяжку мышц передней поверхности бедра (захват стопы рукой и подтягивание пятки к ягодице).

Растяжка мышц голени (выпады вперед, сгибание стопы на себя).

Упражнения на растяжку мышц спины (наклоны, прогибы).

Заключительная часть :

Бег в медленном темпе (3 минуты).

Упражнения на расслабление мышц (5 минут).

Подведение итогов занятия, задание на дом (упражнения на растяжку) (7 минут).

Практическая пара: Специальные упражнения прыгуна.

Разминка : Аналогично занятию №1, уделив особое внимание разогреву голеностопных и коленных суставов.

Основная часть :Специальные упражнения :

Прыжки на скакалке (2-3 подхода по 1-2 минуты с различными вариантами: на двух ногах, на одной ноге, с высоким подниманием колен).

Многоскоки (прыжки с ноги на ногу поочередно) (3 подхода по 15-20 метров).

Прыжки в глубину (с высоты 30-50 см на мат с последующим выпрыгиванием вверх) (3 подхода по 5-8 повторений).

Прыжки через барьеры (высота барьера постепенно увеличивается). (3 подхода по 5-8 повторений). Вариации – прыжки на одной ноге, прыжки в высоту в стиле "фосбери-флоп".

Запрыгивания на гимнастическую скамейку или платформу (3 подхода по 8-10 повторений).

Имитация фаз прыжка (бег "в шаге", отталкивание, полет, приземление). (15 минут)

Заключительная часть: Аналогично занятию №1. Сосредоточиться на растяжке мышц ног и голеностопа.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 3

Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Освоение техники эстафетного и челночного бега, улучшение скоростных и координационных способностей, развитие командного духа.

Оборудование: Эстафетные палочки (количество по числу групп). Конусы или стойки для разметки дистанций.

Секундомер.

Свисток.

Задание:

Подготовительная часть (20 минут):

Организационные моменты (2 минуты):

Приветствие.

Проверка присутствующих.

Сообщение задач занятия.

Разминка :

Беговые упражнения (5 минут):

Легкий бег (2 минуты).

Бег с высоким подниманием бедра (2 повторения х 20 м).

Бег с захлестом голени (2 повторения х 20 м).

Бег приставным шагом правым и левым боком (2 повторения х 15 м в каждую сторону).

Ускорения (2 повторения х 30 м).

Общеразвивающие упражнения (10 минут):

Вращения головой, руками, туловищем, ногами.

Наклоны вперед, назад, в стороны.

Выпады вперед, в стороны.

Приседания.

Растяжка основных групп мышц.

Специальные беговые упражнения :

Бег в зонах передачи эстафеты, имитируя передачу палочки (без палочки).

Основная часть :

Обучение технике передачи эстафетной палочки "с руки в руку снизу" (30 минут):

Объяснение техники: подающий вытягивает руку назад, ладонь открыта вверх; принимающий бежит сбоку, хватает палочку снизу.

Отработка техники в парах в статике (10 минут).

Отработка техники в движении шагом (10 минут).

Отработка техники в движении бегом (10 минут).

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи:

Разметка зоны передачи эстафеты (20 м).

Отработка передачи эстафеты на скорости (многократные повторения в зонах, с разными партнерами).

Обратить внимание на четкое выполнение команды "оп".

III. Заключительная часть:

Легкий бег в медленном темпе (2 минуты).

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания (5 минут).

Подведение итогов занятия, ответы на вопросы студентов (3 минуты).

Подготовительная часть:

Организационные моменты:

Приветствие.

Проверка присутствующих.

Напоминание пройденного материала.

Сообщение задач занятия.

Разминка:

Повторение разминки с первого занятия.

Специальные беговые упражнения :

Бег в зонах передачи эстафеты, имитируя прием и передачу палочки (с ускорением, без палочки).

Основная часть:

Эстафетный бег 4x100м (30 минут):

Формирование команд по 4 человека.

Проведение эстафет с акцентом на правильную технику передачи эстафеты и соблюдение зон передачи.

Корректировка ошибок, индивидуальные рекомендации.

Обсуждение тактики эстафетного бега (распределение этапов, выбор способа передачи эстафеты).

Обучение технике челночного бега (30 минут):

Объяснение техники: старт, бег на отрезке, касание рукой линии разворота, разворот, бег в обратном направлении.

Отработка старта и разгона.

Отработка касания линии разворота и разворота (акцент на энергичное отталкивание).

Объединение элементов в целостное движение.

Заключительная часть (10 минут):

Легкий бег в медленном темпе (2 минуты).

Упражнения на расслабление и растяжку ног, рук и спины (5 минут).

Подведение итогов занятия, ответы на вопросы, объявление результатов эстафет (3 минуты).

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 4

Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Определение уровня физической подготовленности студентов, оценка динамики развития физических качеств, подготовка к сдаче нормативов.

Оборудование: Стадион, беговая дорожка или спортивный зал

Задание:

Практическая пара :

I. Подготовительная часть :

Организационные моменты :

Приветствие.

Проверка присутствующих.

Сообщение задач занятия, объяснение правил сдачи нормативов.

Инструктаж по технике безопасности.

Разминка :

Беговые упражнения : * Легкий бег (3 минуты). * Бег с высоким подниманием бедра (2 повторения х 20 м). * Бег с захлестом голени (2 повторения х 20 м). * Бег приставным шагом правым и левым боком (2 повторения х 15 м в каждую сторону). * Ускорения (2 повторения х 30 м).

Общеразвивающие упражнения : * Вращения головой, руками, туловищем, ногами. * Наклоны вперед, назад, в стороны. * Выпады вперед, в стороны. * Приседания. * Растижка основных групп мышц (особое внимание мышцам ног и спины).

Специальные упражнения :

Стартовые ускорения на 10-15 м (с высокого и низкого старта).

Пробегание отрезков 20-30 м с максимальной скоростью.

Основная часть :**Тестирование норматива "Бег 30м"**

Объяснение правил.

Пробные забеги (по желанию).

Контрольные забеги (2 попытки: с высокого и низкого старта).

Фиксация результатов (лучший результат из двух попыток).

Тестирование норматива "Бег 60м" :

Объяснение правил.

Пробные забеги (по желанию).

Контрольные забеги (2 попытки: с высокого и низкого старта).

Фиксация результатов (лучший результат из двух попыток).

Тестирование норматива "Бег 100м" (25 минут):

Объяснение правил.

Пробный забег (по желанию).

Контрольный забег (2 попытки).

Фиксация результатов (лучший результат из двух попыток).

Тестирование норматива "Бег 400м" (25 минут):

Объяснение правил.

Контрольный забег.

Фиксация результатов.

Заключительная часть :

Легкий бег в медленном темпе (3 минуты).

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания (5 минут).

Подведение итогов занятия, ответы на вопросы студентов (2 минуты).

Подготовительная часть :**Организационные моменты :**

Приветствие.

Проверка присутствующих.

Сообщение задач занятия, объяснение правил сдачи нормативов.

Инструктаж по технике безопасности.

Разминка (15 минут):

Беговые упражнения (8 минут): * Легкий бег (3 минуты). * Бег с высоким подниманием бедра (2 повторения х 20 м). * Бег с захлестом голени (2 повторения х 20 м). * Бег приставным шагом правым и левым боком (2 повторения х 15 м в каждую сторону). * Ускорения (2 повторения х 30 м).

Общеразвивающие упражнения (7 минут): * Вращения головой, руками, туловищем, ногами. * Наклоны вперед, назад, в стороны. * Выпады вперед, в стороны. * Приседания. * Растижка основных групп мышц (особое внимание мышцам ног и спины).

Специальные упражнения :

Прыжки в длину с места (2-3 попытки).

Прыжки в длину с разбега (2-3 попытки).

Пробегание отрезков 50-60 м в умеренном темпе.

Основная часть :

Тестирование норматива "Прыжок в длину с места" :

Объяснение правил.

Контрольные прыжки (3 попытки).

Измерение результата от линии отталкивания до ближайшей к ней точки приземления.

Фиксация лучших результатов.

Тестирование норматива "Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»" (15 минут):

Объяснение правил.

Разметка зоны разбега и отталкивания.

Контрольные прыжки (3 попытки).

Измерение результата от линии отталкивания до ближайшей к ней точки приземления.

Фиксация лучших результатов.

Тестирование нормативов "Бег 500м (девушки), 1000м (юноши), 2000 м (д), 3000 м (ю)", либо "Бег на выносливость (кросс)" :

Объяснение правил.

Рекомендации по тактике бега.

Контрольный забег.

Фиксация результатов. (В зависимости от типа бега)

Форма контроля: текущий контроль: Соответствие показанных результатов установленным нормативам. Техника выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 6

Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Оценка уровня общей физической подготовленности и развитие навыков перемещения по площадке..

Оборудование: Секундомеры, рулетка для измерения расстояний. Разметочный материал (конусы, стойки).

Задание:

Подготовительная часть:

Разминка:

Беговые упражнения (7 минут):

Легкий бег (3 минуты).

Бег с высоким подниманием бедра (2 повторения х 20 м).

Бег с захлестом голени (2 повторения х 20 м).

Общеразвивающие упражнения (13 минут):

Вращения и наклоны головой, руками, туловищем, ногами.

Выпады вперед, в стороны.

Приседания.

Растяжка основных групп мышц (особое внимание мышцам плечевого пояса, спины и ног).

Подготовка к тестированию/упражнениям :

Объяснение и демонстрация техники выполнения выбранных тестов ОФП и упражнений на перемещение.

Основная часть:

Тестирование ОФП (выборочно, 2-3 теста) :

Вариант 1 (Сила и Быстрота):

Отжимания от пола (юноши и девушки, с колен для девушек - опционально).

Бег 30 метров с высокого старта.

Вариант 2 (Выносливость и Координация):

Челночный бег 3x10 метров.

Прыжки через скакалку на двух ногах (количество за 1 минуту).

Правила выполнения тестов должны быть строго соблюдены (см. подробное описание в предыдущих методических указаниях). Фиксация результатов в журнале.

Упражнения на перемещение по зонам площадки (30 минут):

Упражнение 1: "Змейка" с конусами :

Расставить конусы в линию на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга.

Задача: пробежать "змейкой" между конусами, используя разные способы перемещения (лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым/левым боком). Следить за координацией и скоростью выполнения.

Упражнение 2: "Квадраты" :

Разметить на площадке 4 квадрата (зоны).

По сигналу преподавателя студенты перемещаются из квадрата в квадрат, используя различные способы передвижения. Преподаватель называет способ передвижения и номер квадрата, в который нужно переместиться.

Упражнение 3: Эстафета с мячом :

Разделиться на команды.

Эстафета включает в себя ведение мяча (баскетбол или волейбол) разными способами (дриблинг, передача) с перемещением по определенному маршруту (например, оббежать конусы и вернуться обратно). Упражнение развивает координацию, ловкость и скорость.

Заключительная часть:

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц (5 минут).

Подведение итогов занятия, обсуждение результатов тестов, ответы на вопросы студентов (5 минут)

Форма контроля: Техника выполнения перемещений по площадке.

Активность участия в упражнениях и эстафете.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 7

Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) и развитие двигательных навыков, необходимых для игры в волейбол, с использованием мяча.

Оборудование: Волейбольные мячи (по количеству студентов или на каждую пару).

Свисток.

Спортивная площадка (зал).

Разметочный материал (конусы – дополнительно).

Задание:

Подготовительная часть (30 минут):

Организационные моменты (5 минут):

Приветствие.

Проверка присутствующих.

Сообщение задач занятия.

Инструктаж по технике безопасности.

Разминка :

Беговые упражнения (5 минут):

Легкий бег (2 минуты).

Бег с высоким подниманием бедра (2 повторения х 20 м).

Бег с захлестом голени (2 повторения х 20 м).

Бег приставным шагом (правым и левым боком) (2 повторения х 20 м).

Общеразвивающие упражнения (15 минут):

Вращения и наклоны головой, руками, туловищем, ногами.

Выпады вперед, в стороны.

Приседания.

Прыжки на месте.

Упражнения на растяжку основных групп мышц (особое внимание мышцам плечевого пояса, спины, ног и запястий).

Подготовка к основной части :

Разминка с волейбольным мячом:

Подбрасывание и ловля мяча.

Передача мяча над собой.

Передача мяча в стену и ловля.

Основная часть:

Комплекс упражнений ОФП с волейбольным мячом :

Передачи мяча в парах: Упражнение 1: Передачи мяча сверху двумя руками на точность. (2 серии по 15 повторений). Обратите внимание на правильную постановку рук и своевременный выход под мяч.

Упражнение 2: Передачи мяча снизу двумя руками на точность. (2 серии по 15 повторений). Обратите внимание на прямые руки и работу ногами.

Приседания с мячом:

Упражнение 3: Приседания с удержанием мяча вытянутыми руками перед собой (2 серии по 15 повторений). Концентрируйтесь на правильной технике приседаний (спина прямая, колени не выходят за носки).

Упражнение 4: Приседания с передачей мяча под ногой. Приседая, передавайте мяч из руки в руку под ногой. 10 повторений под каждую ногу.

Отжимания с мячом:

Упражнение 5: Отжимания от пола, мяч под одной рукой (2 серии по 10 отжиманий). Перекладывайте мяч под другую руку после каждой серии. Следите за техникой выполнения отжиманий (прямое тело, опускание до касания грудью пола). (Для девушек - с колен)

Прыжки с имитацией нападающего удара:

Упражнение 6: Прыжки с имитацией замаха нападающего удара (2 серии по 10 повторений). Сосредоточьтесь на правильном замахе и взрывном прыжке вверх.

Упражнения на пресс с мячом:

Упражнение 7: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки с мячом за головой (2 серии по 15 повторений).

Упражнение 8: Подъем ног из положения лежа на спине, мяч зажат ступнями (2 серии по 15 повторений).

При выполнении каждого упражнения следите за правильной техникой и дозируйте нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности студентов.

Предоставляйте студентам возможность отдыха между сериями.

Заключительная часть

Упражнения на восстановление дыхания (2 минуты).

Упражнения на растяжку основных групп мышц (5 минут).

Подведение итогов занятия, ответы на вопросы (3 минуты).

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений.

Активность участия в упражнениях и эстафете.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 8

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Всестороннее развитие силовых качеств и укрепление основных мышечных групп студента.

Оборудование: гимнастические коврики, перекладина, гимнастическая скамья, скакалки, секундомер.

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут.

Цель: Подготовка организма к предстоящей нагрузке, разогрев мышц и суставов.

Содержание:

1. Построение. Объявление темы, целей и задач занятия.

2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

3. Бег в легком темпе в течение 2-3 минут.

4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в строю:

Наклоны и круговые движения головой.

Круговые движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах.

Наклоны туловища вперед, в стороны.

Вращение тазом.

Махи ногами вперед, назад, в стороны.

Выпады на месте.

Прыжки со скакалкой.

Организационно-методические указания:

Уделить особое внимание суставам, которые будут нести основную нагрузку: лучезапястным, плечевым, голеностопным, тазобедренным. Каждое упражнение выполнять по 8-12 раз. Следить за правильным дыханием и осанкой студентов.

II. Основная часть

Время: 60 минут.

Цель: Целенаправленное развитие силовой выносливости целевых мышечных групп.

Содержание и методика выполнения:

Занятие проводится по методу **круговой тренировки**. Группа делится на 4 подгруппы, каждая начинает на своей «станции». Через 5-7 минут производится смена станции по кругу.

1. Станция: Упражнения для мышц кистей и предплечий

- Вис на перекладине на время (до 30-60 секунд).
- Сжимание теннисного мяча или кистевого эспандера (15-20 раз каждой рукой).
- Упор лежа на пальцах (для подготовленных студентов, удержание 15-20 секунд).

2. Станция: Упражнения для мышц плечевого пояса

- Отжимания от пола: классические, с широкой и узкой постановкой рук (2 подхода по 10-15 раз).
- Подтягивания на перекладине (или австралийские подтягивания – для облегчения).
- Подъем набивного мяча перед собой и над головой (10-12 раз).

3. Станция: Упражнения для мышц брюшного пресса

- Подъем туловища из положения лежа на спине (2 подхода по 15-20 раз).
- Подъем ног из положения лежа (удержание «уголка» или динамические подъемы).
- Планка на предплечьях (статическое удержание 40-60 секунд).
- Упражнение «Велосипед» (2 подхода по 20-30 секунд).

4. Станция: Упражнения для мышц ног

- Приседания: классические, с узкой и широкой постановкой ног (2 подхода по 15-20 раз).
- Выпады вперед и в стороны (по 10-12 раз на каждую ногу).
- Подъем на носки (для икроножных мышц) в положении стоя (20-25 раз).
- «Пистолетик» (приседание на одной ноге) с опорой о гимнастическую стенку.

Организационно-методические указания:

Следить за правильной техникой выполнения: при отжиманиях – спина прямая; при приседаниях – колени не выходят за носки, спина прямая; при подъеме туловища на пресс – не тянуть себя за шею. Акцентировать внимание на дыхании: усилие – выдох, расслабление – вдох. Предлагать облегченные варианты упражнений для слабоподготовленных студентов (отжимания с колен, подтягивания в висе лежа).

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 15 минут.

Цель: Постепенное снижение нагрузки, приведение организма в спокойное состояние, профилактика мышечной боли.

Содержание:

1. Медленная ходьба по залу с глубоким дыханием (1-2 минуты).
2. Комплекс упражнений на растяжку и расслабление:
Растяжка мышц плеч и груди (заведение рук за спину).
Наклоны к прямым ногам из положения сидя (растяжка задней поверхности бедра).
Выпады для растяжки передней поверхности бедра.
Растяжка икроножных мышц у гимнастической стенки.
3. Дыхательные упражнения (подъем рук на вдохе, опускание на выдохе).
4. Построение. Подведение итогов занятия. Анализ выполнения задач, отметка успехов студентов, указание на типичные ошибки. Объявление домашнего задания.

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях и эстафете.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 9

Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Освоение базовой техники волейбола.

Оборудование: волейбольные мячи (по количеству студентов), волейбольная сетка и стойки, набивные мячи.

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут.

Цель: Подготовка организма к волейбольной деятельности, разогрев мышц и суставов, профилактика травм.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы, целей и задач занятия. Акцент на важности базовой техники для успешной игры.
2. **Бег и перемещения:** Бег в среднем темпе с переходами на ходьбу (2-3 мин.). Бег приставными шагами правым/левым боком, спиной вперед (с контролем окружающей обстановки).
3. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:**

Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Наклоны и круговые движения головой.

Наклоны туловища вперед и в стороны.

Вращения тазом, выпады на месте.

Махи ногами вперед-в сторону.

Упражнения для голеностопных суставов.

4. **Специальные беговые упражнения:** Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Организационно-методические указания:

Особое внимание уделить разминке плечевых, лучезапястных суставов и голеностопов. Объяснить связь разминочных упражнений с техникой волейбола (например, вращения в плечах для подачи и удара).

II. Основная часть

Время: 65 минут.

Цель: Обучение и закрепление технических элементов волейбола.

1. Обучение основной стойке волейболиста (15 минут)

Показ и объяснение: Исходное положение для приема мяча: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, одна нога чуть впереди. Тяжесть тела равномерно распределена на передних частях стоп. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены перед собой. Взгляд направлен на мяч.

Выполнение:

Принятие стойки по команде преподавателя.

Перемещения из стойки приставными шагами вправо-влево, вперед-назад с возвращением в исходную позицию.

Имитация передачи мяча в стойке.

Методические указания: Следить, чтобы студенты не стояли на прямых ногах. Стойка должна быть динамичной, готовой к любому перемещению.

2. Обучение верхней прямой подаче (25 минут)

Показ и объяснение: Исходное положение – стоя лицом к сетке, левая нога (у правшой) впереди, мяч на левой руке на уровне пояса. Рабочее движение: подброс мяча вертикально вверх на 50-80 см над головой, одновременный замах правой рукой назад-вверх. Ударное движение: удар по мячу напряженной ладонью в высшей точке его подъема. После удара – сопровождение мяча рукой (работа кисти) и шаг вперед для сохранения равновесия.

Выполнение в упрощенных условиях:

Имитация подачи без мяча (отработка координации подброса и замаха).

Подача с места через сетку с укороченного расстояния (3-4 метра).

Подача с собственного подброса в парах (без сетки, задача – навести мяч на партнера).

Выполнение в стандартных условиях: Подача с лицевой линии через сетку.

Методические указания: Сначала обращать внимание на высоту и стабильность подброса, затем на ударное движение. Слабоподготовленные студенты могут выполнять подачу с более близкого расстояния. Стравливать студентов при нахождении на площадке.

3. Обучение нападающему удару (25 минут)

Показ и объяснение: Элемент состоит из трех фаз: разбег, прыжок, удар.

Разбег: 2-3 шага. Первый шаг небольшой, последний – стопорящий, с переводом скорости разбега в вертикальный прыжок.

Прыжок: Мах двумя руками назад-вверх, толчок двумя ногами. В прыжке левая рука (у правшой) выносится вверх для прицеливания и баланса.

Удар: Резкое движение прямой рукой назад, затем удар по мячу в высшей точке прыжка сверху-вниз с активной работой кисти.

Выполнение в упрощенных условиях:

Имитация нападающего удара без мяча (разбег, прыжок, имитация удара).

Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками в прыжке.

Нападающий удар по мячу, закрепленному в держателе или который преподаватель держит на вытянутой руке.

Выполнение в стандартных условиях: Нападающий удар с собственного подброса или после подбрасывания партнером/преподавателем.

Методические указания: Основное внимание – согласованности разбега и прыжка. Следить, чтобы удар наносился в прыжке, а не после приземления. Обеспечить безопасность при выполнении прыжков.

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 10 минут.

Цель: Восстановление, снижение физиологической нагрузки, подведение итогов.

Содержание:

1. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

2. Упражнения на расслабление и растяжку мышц плечевого пояса, ног, спины.
3. Построение.
4. **Подведение итогов:** Краткий разбор типичных ошибок при выполнении изученных элементов, положительная оценка успехов группы. Ответы на вопросы студентов.
5. Объявление домашнего задания.

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 10

Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в защите и нападении через отработку передач мяча и групповых взаимодействий.

Оборудование: волейбольные мячи (по количеству студентов), свисток, ко-
нусы для разметки, набивные мячи, сетка волейбольная.

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 20 минут.

Содержание:

1. Построение, сообщение задач занятия.
2. Бег в среднем темпе (3–4 минуты) с переходом на ходьбу.

3. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте:

Вращения в суставах: кисти, плечи, колени, голеностоп.

Наклоны туловища вперёд и в стороны.

Выпады и махи ногами.

Прыжки на двух ногах с имитацией блокирования.

4. Специальные упражнения:

Перемещения приставными шагами лицом и спиной вперёд.

Ускорения по сигналу из низкой стойки защитника.

Методические указания:

Следить за качеством разминки, акцентируя внимание на готовности студентов к резким перемещениям и прыжкам.

II. Основная часть

Время: 150 минут.

Блок 1. Совершенствование передач мяча

Время: 50 минут.

1. **Передачи в парах:**

Верхняя и нижняя передача на месте.

Передачи с перемещением: один партнер движется вдоль сетки, второй направляет ему мяч.

2. Передачи в тройках:

«Треугольник»: отработка точности и смены направления.

Передачи с набивными мячами для укрепления кистей и улучшения контроля.

3. Передачи в движении с последующей атакой:

С нападающим ударом или обманным действием.

Методические указания:

Контролировать технику: положение кистей, работу ног, точность и своевременность передачи.

Блок 2. Тактика игры в нападении

Время: 45 минут.

1. Комбинации через первого пасующего:

Игрок зоны 3 отдает пас на края сетки (зоны 4 и 2).

Отработка «креста»: пересечение траекторий игроков.

2. Атака с задней линии:

Взаимодействие игроков задней линии с пасующим.

Имитация удара из-за трёхметровой линии.

3. Упражнение «3 на 3»:

Задача: создать голевую ситуацию за счёт скоростного паса.

Методические указания:

Стимулировать студентов к быстрому принятию решений, поощрять нестандартные ходы.

Блок 3. Тактика игры в защите

Время: 45 минут.

1. Приём атакующих ударов:

Группировка и перемещение к месту падения мяча.

Нижняя подача и верхний приём в условиях ограниченного времени.

2. Блокирование:

Одиночное и групповое (вдвоём) блокирование.

Переход от блока к приёму.

3. Система «углом вперёд»:

Расположение защитников для приёма атакующих ударов и скидок.

4. Упражнение «защита – контратака»:

После успешного приёма мяча – быстрый переход к атаке.

Методические указания:

Добиваться слаженности действий, учить предугадывать направление атаки соперника.

Блок 4. Контрольная игра

Время: 10 минут.

Игра 6 на 6 с акцентом на применение изученных тактических схем.

Преподаватель останавливает игру для разбора ошибок.

III. Заключительная часть

Время: 10 минут.

Содержание:

1. Медленный бег, ходьба и дыхательные упражнения.

2. Растижка основных мышечных групп.

3. Построение, подведение итогов.

Форма контроля: текущий контроль: Правильность выполнения упражнений.

Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 11

Отработка навыков судейства в волейболе.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Освоение базовых принципов и практических навыков судейства волейбольного матча.

Оборудование: волейбольная площадка с разметкой, сетка, волейбольные мячи, судейская вышка (или устойчивая скамья), свисток, судейские жетоны (красный и желтый), бланк протокола матча.

Задание:

I. Подготовительная часть (Вводный инструктаж)

Время: 20 минут.

Цель: Теоретическое ознакомление с основами судейства, правилами и жестами.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы и целей занятия. Объяснение важности грамотного судейства для честной и организованной игры.

2. **Теоретическая часть (в кругу у площадки):**

Роли судей: Обязанности первого судьи (на вышке), второго судьи (на противоположной стороне), секретаря (за столиком).

Основные правила: Краткий обзор ключевых правил, которые чаще всего нарушаются:

Переход и расстановка.

Касание сетки.

Заступ на половину соперника.

Двойное касание при передаче.

Касание антенны мячом.

Четыре касания мяча на одной стороне.

Жесты судей: Демонстрация и разучивание основных официальных жестов:

Разрешение на подачу.

Очко (подающая сторона).

Переход.

Задержка мяча.

Ошибка при блокировании.

Заступ.

Касание сетки.

Конец партии (матра).

Организационно-методические указания:

Использовать наглядные материалы (распечатанные жесты). Преподаватель

демонстрирует жесты, студенты повторяют. Акцентировать внимание на четкости и уверенности жеста.

II. Основная часть

Время: 60 минут.

Цель: Практическое применение теоретических знаний в условиях, приближенных к игровым.

1. Отработка жестов и взаимодействия в статике (15 минут)

Упражнение «Сигнал по ситуации»: Преподаватель называет или имитирует нарушение (например, «заступ при подаче», «касание сетки»), студенты должны мгновенно и правильно показать соответствующий судейский жест.

Упражнение «Работа в бригаде»: Назначаются первый, второй судья и секретарь. Преподаватель создает игровую ситуацию, судьи должны отработать взаимодействие: первый судья показывает жест, второй судья его дублирует, секретарь записывает очко в импровизированный протокол.

2. Судейство учебных игровых ситуаций (25 минут)

Мини-игры 3 на 3 или 4 на 4. Площадка делится пополам, играют одновременно 2 команды.

Задача: Студенты по очереди исполняют роли первого и второго судьи.

Каждая смена происходит каждые 5-7 минут.

Фокус на:

Правильность разрешения на подачу.

Контроль расстановки (перед каждой подачей).

Фиксация очевидных нарушений (заступ, сетевая).

Преподаватель выступает в роли супервайзера, останавливает игру для разбора сложных или спорных моментов.

3. Судейство контрольной игры (20 минут)

Проводится короткая игра в формате 6 на 6 на одной площадке.

Назначается полная судейская бригада: первый судья (на вышке), второй судья, секретарь и два линейных судьи (если позволяет количество студентов).

Задача для судей: Работать максимально самостоятельно, применяя все изученные жесты и правила.

Задача для игроков: Играть в полную силу, создавая для судей реальные игровые ситуации.

Организационно-методические указания:

Преподаватель корректирует работу судей, делая паузы для обратной связи. Подбадривать студентов, так как первоначально судейство может вызывать неуверенность. Следить за безопасностью судьи на вышке.

III. Заключительная часть (Анализ и подведение итогов)

Время: 10 минут.

Цель: Анализ практического опыта, закрепление знаний.

Содержание:

1. Построение.
2. **Коллективный разбор:** Обсуждение типичных ошибок, сложных моментов, возникших во время судейства. Ответы на вопросы студентов.

- 3. Подведение итогов:** Преподаватель дает общую оценку работе группы, отмечает успехи, подчеркивает важность объективности и внимательности.

Форма контроля: текущий контроль: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 12

Выполнение передачи мяча в парах.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Освоение и совершенствование техники передач мяча в волейболе через работу в парах.

Оборудование: волейбольные мячи (по одному на пару).

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут

Цель: Подготовка организма к нагрузке, разогрев мышц и суставов, специализированная подготовка к техническим элементам.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы, целей и задач занятия. Акцент на важности точной передачи для успешной игры.
2. **Беговые упражнения:** Бег в среднем темпе (2-3 минуты) с переходом на спортивную ходьбу. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами.
3. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:**

Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах

Наклоны и повороты головы, туловища

Махи ногами вперед-в сторону

Выпады на месте

Прыжки на двух ногах

4. Специальные упражнения:

Имитация верхней и нижней передачи без мяча

Многократные небольшие подбросы мяча перед собой для ощущения контакта

Организационно-методические указания:

Особое внимание уделить разминке пальцев рук, кистей и плечевых суставов. Следить за правильным дыханием и осанкой студентов.

II. Основная часть

Время: 65 минут

Цель: Освоение техники передач мяча в парах в различных условиях.

1. Обучение технике верхней передачи в парах (25 минут)

Показ и объяснение: Исходное положение: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, одна нога чуть впереди. Руки согнуты в локтях, кисти с расставленными пальцами образуют "воронку" для приема мяча. Встреча с мячом на

уровне лица. Передача осуществляется одновременным разгибанием ног, туловища и рук.

Выполнение:

Передачи на месте: расстояние между партнерами 3-4 метра

Передачи с собственным подбросом: партнеры одновременно подбрасывают мяч себе и передают друг другу

Передачи с увеличением расстояния до 5-6 метров

Передачи с изменением траектории: высокая, короткая

Методические указания: Следить за правильным положением кистей, своевременным выходом под мяч, работой ног. Исправлять типичные ошибки: прием мяча ладонями, недостаточное сгибание ног.

2. Обучение технике нижней передачи в парах (20 минут)

Показ и объяснение: Исходное положение в стойке волейболиста. Руки выпрямлены и соединены вместе. Ударное движение выполняется прямыми руками от плеча. Мяч касается на внутренней части предплечий.

Выполнение:

Нижняя передача на месте на расстоянии 3-4 метра

Чередование верхней и нижней передачи

Передачи после перемещения: один из партнеров смещается в сторону перед приемом мяча

Методические указания: Следить за соединением рук, низким положением туловища. Обращать внимание на точность передачи.

Совершенствование передач в движении (20 минут)

Упражнение "Передача с перемещением": Партнеры перемеются вдоль площадки приставными шагами, непрерывно обмениваясь передачами

Упражнение "Квадрат": Два студента стоят на месте, третий перемещается между ними, получая и возвращая передачи

Упражнение "На точность": Передачи в определенную зону (обозначенную конусами) или на партнера

Методические указания: Постепенно увеличивать темп и сложность упражнений. Следить за техникой в условиях утомления.

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 10 минут

Цель: Постепенное снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов.

Содержание:

1. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания

2. Упражнения на расслабление и растяжку мышц рук, плечевого пояса, ног

3. Построение

4. **Подведение итогов:** Краткий разбор успехов и типичных ошибок. Ответы на вопросы студентов

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 13

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Применение изученных технических элементов волейбола в игровых условиях по упрощённым правилам.

Оборудование: волейбольная площадка, сетка (или её замена), волейбольные мячи, набивные мячи, конусы для разметки, свисток.

Задание:

, в стороны

Выпады I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут

Цель: Подготовка организма к игровой нагрузке, профилактика травматизма.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы и задач. Объяснение упрощённых правил.
2. **Беговые упражнения:** Бег в среднем темпе (2-3 минуты) с переходом на спортивную ходьбу. Бег с ускорениями по сигналу.
3. **Общеразвивающие упражнения:**

Вращения во всех суставах (кисти, локти, плечи, таз, колени, голеностопы)
Наклоны туловища вперёд-назад, махи ногами

Прыжковые упражнения

4. **Специальные упражнения:**

Имитация верхней передачи, нижней передачи, нападающего удара

Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами

Организационно-методические указания:

Особое внимание уделить разминке голеностопных и коленных суставов. Следить за интенсивностью разминки - она должна быть достаточной, но не чрезмерной.

II. Основная часть

Время: 65 минут

Цель: Применение волейбольных навыков в игровых условиях по упрощённым правилам.

Упрощённые правила волейбола:

1. Размер площадки может быть уменьшен
2. Количество игроков в команде - 4-5 человек
3. Разрешается ловля и повторный подброс мяча после передачи
4. Количество касаний мяча - до 4-5 на одной стороне
5. Подача может выполняться с сокращенного расстояния
6. Упрощённая система подсчёта очков (до 15)

1. Подготовительные упражнения (20 минут)

Передачи в парах: Верхняя и нижняя передача на расстоянии 3-4 метра

Подачи через сетку: С расстояния 3-4 метра от сетки

Упражнение "Мяч над сеткой": Команды перебивают мяч на сторону соперника любым способом

Игра "Два мяча": Команды стараются чтобы оба мяча одновременно оказались на стороне соперника

2. Игра по упрощённым правилам (45 минут)

Формат: 4 на 4 или 5 на 5

Правила:

Мяч вводится в игру подачей с расстояния 4-5 метров от сетки

Разрешены ловля и повторный подброс после передачи

Каждая команда имеет право на 4-5 касаний

Игра ведётся до 15 очков

Смена заданий:

Первые 15 минут: игра с акцентом на точные передачи

Следующие 15 минут: игра с обязательным использованием трёх касаний

Последние 15 минут: игра с подсчётом очков по официальным правилам (но с упрощённой подачей)

Методические указания:

Поощрять взаимодействие между игроками. Делать краткие остановки для разбора типичных ошибок. Следить за соблюдением правил и дисциплиной.

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 10 минут

Цель: Восстановление организма после нагрузки, подведение итогов.

Содержание:

1. Спокойная ходьба с глубоким дыханием
2. Упражнения на расслабление и растяжку основных мышечных групп
3. Построение
4. **Подведение итогов:** Анализ игры, оценка активности и взаимодействия в командах

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 14

Игра по правилам.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в условиях официальной игры по полным правилам волейбола.

Оборудование: Стадион, беговая дорожка или спортивный зал

Задание: волейбольная площадка стандартного размера с разметкой, сетка на регулируемой высоте (2,43 м - мужчины, 2,24 м - женщины), волейбольные мячи, судейская вышка, свисток, судейские жетоны, протокол игры.

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 20 минут

Цель: Специализированная подготовка организма к интенсивной игровой деятельности.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы и задач. Напоминание основных правил игры.

2. Беговые упражнения: Бег в среднем темпе (3-4 минуты) с ускорениями по диагонали. Бег приставными шагами правым/левым боком.

3. Общеразвивающие упражнения в движении:

Вращения во всех суставах с увеличенной амплитудой

Выпады в движении с поворотами туловища

Махи ногами вперед-назад, в стороны

4. Специальные упражнения:

Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега

Имитация блока у сетки

Перемещения из зоны в зону с принятием стойки волейболиста

Верхние и нижние передачи у стены в высоком темпе

Организационно-методические указания:

Разминка должна быть интенсивной и комплексной. Особое внимание уделить разминке голеностопов, коленных суставов и плечевого пояса.

II. Основная часть

Время: 60 минут

Цель: Применение технико-тактического арсенала в условиях официальной игры.

1. Тактическая подготовка (10 минут)

Распределение по игровым функциям (пасующий, диагональный, доигровщики, центральные блокирующие, либеро)

Отработка расстановки при приеме подачи и в нападении

Повторение жестов при смене позиций

2. Игра по официальным правилам (50 минут)

Формат: 6 на 6

Правила: Официальные правила волейбола:

Розыгрыш каждого очка

Строгое соблюдение расстановки

Правило перехода игроков

Линейные судьи

Замены по правилам

Игра до 25 очков в партии

Тактические установки:

В нападении: Комбинации "взлет", "крест", использование всех зон атаки

В защите: Страховка атакующего игрока, взаимодействие блокирующих

При приеме: Зональная ответственность при приеме подачи

Методические указания:

Преподаватель выполняет роль первого судьи, делая краткие остановки для пояснения сложных игровых моментов. После каждой партии - краткий анализ ошибок и коррекция тактических действий.

III. Заключительная часть (Анализ игры)

Время: 10 минут

Цель: Восстановление, анализ технико-тактических действий.

Содержание:

1. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания

2. Статические упражнения на растяжку мышц ног, рук, спины
3. Построение
4. **Анализ игры:** Разбор наиболее характерных технических и тактических ошибок. Оценка индивидуальных и командных действий. Обсуждение спорных игровых моментов.

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 15

Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

Количество часов на выполнение: 4 .

Цель работы: Развитие специальной силовой подготовки волейболиста через укрепление мышц плечевого пояса и ног.

Оборудование: волейбольные мячи, набивные мячи (1-3 кг), резиновые амортизаторы/эспандеры, гантели (2-5 кг), скакалки, гимнастические коврики.

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут

Цель: Специализированная разминка, направленная на подготовку мышц плечевого пояса и ног к интенсивной силовой нагрузке.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы и задач. Акцент на важности силовой подготовки для прыгучести и силы удара в волейболе.

2. Беговые и прыжковые упражнения:

Бег в среднем темпе (2-3 минуты).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Прыжки на скакалке (1-2 минуты) – имитация работы ног в прыжке.

3. Динамическая растяжка и разогрев суставов:

Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах с большой амплитудой.

Махи руками вперед-назад, скрестно.

Выпады в движении (для разминки тазобедренных суставов и мышц бедра).

Наклоны к прямым ногам (для растяжки задней поверхности бедра).

Организационно-методические указания:

Упражнения в разминке должны имитировать предстоящую нагрузку. Особое внимание уделить вращениям в плечевых суставах и голеностопах.

II. Основная часть

Время: 65 минут

Цель: Целенаправленное развитие силы ключевых мышечных групп для волейбола.

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (30 минут)

Упражнения с собственным весом:

Отжимания с хлопком: Развитие взрывной силы грудных мышц и трицепса для атакующего удара (3 подхода по 8-12 раз).

Плиометрические отжимания на мяче: Отжимания с быстрым перекатом рук с пола на мяч (подхода по 6-10 раз).

Упражнения с резиновым амортизатором:

Имитация атакующего удара с амортизатором: Закрепление резины за опору, мощное движение рукой вперед-вниз (3 подхода по 12-15 раз на каждую руку).

Разведение рук в стороны с амортизатором: Укрепление дельтовидных мышц для стабильности при передаче (3 подхода по 12-15 раз).

Упражнения с набивным мячом (1-3 кг):

Броски мяча от груди из положения сидя: Развитие взрывной силы (3 подхода по 10-12 раз).

Броски мяча из-за головы двумя руками: Имитация вбрасывания мяча, развитие силы широчайших мышц (3 подхода по 10-12 раз).

2. Упражнения для укрепления мышц ног (35 минут)

Упражнения для развития прыгучести:

Приседания с выпрыгиванием: Основное упражнение для развития взрывной силы ног (3 подхода по 12-15 раз).

Выпады с выпрыгиванием и сменой ног в воздухе: Укрепление всех мышц бедра и улучшение координации (3 подхода по 10-12 раз на каждую ногу).

Прыжки на тумбу/возвышение: Тренировка максимального усилия (3 подхода по 8-10 раз).

Упражнения для силовой выносливости ног:

«Степ-апы» на скамейку с гантелями: Имитация постоянных перемещений и прыжков в игре (3 подхода по 12-15 раз на каждую ногу).

Пистолетик (приседание на одной ноге) с опорой: Укрепление стабилизаторов колена и общее развитие силы ног (3 подхода по 6-8 раз на каждую ногу).

Статическое упражнение:

Стойка « всадника » у стены: Удержание для развития статической выносливости мышц бедра (3 подхода по 30-60 секунд).

Организационно-методические указания:

Следить за правильной техникой выполнения, особенно за положением коленей во время приседаний и выпадов. Акцентировать внимание на взрывном, быстром выполнении упражнений и мягким, амортизирующим приземлении. Чередовать упражнения на плечевой пояс и ноги для оптимального восстановления.

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 10 минут

Цель: Восстановление, снижение мышечного напряжения.

Содержание:

1. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.
2. **Статическая растяжка:** Удержание положений для растяжки мышц плечевого пояса (растяжка грудных, дельтовидных), передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц (по 20-30 секунд на каждую группу).
3. Построение.
4. **Подведение итогов:** Разбор наиболее эффективных упражнений, ответы на вопросы.

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 16

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения техническими элементами спортивных игр

Оборудование: Стадион, беговая дорожка или спортивный зал

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут

Цель: Активация нервно-мышечной системы, подготовка организма к скоростно-силовой работе.

Содержание:

1. **Построение.** Объявление темы и задач. Объяснение значения скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности.
2. **Беговые упражнения:** Бег в среднем темпе (2 минуты) с переходом на ускорения 5×10 метров. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.
3. **Общеразвивающие упражнения в движении:**

Вращения во всех суставах с максимальной амплитудой

Махи руками и ногами

Выпады с поворотами туловища

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

4. **Специальные упражнения:**

Имитация ударов руками (как в боксе)

Рывковые движения руками с сопротивлением эспандера

Организационно-методические указания:

Разминка должна быть интенсивной, но не истощающей. Следить за качеством выполнения упражнений.

II. Основная часть

Время: 65 минут

Цель: Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и силы верхнего плечевого пояса.

1. Развитие скоростно-силовых способностей (20 минут)

Прыжковые упражнения:

Прыжки на скакалке в максимальном темпе (3×30 секунд)

Прыжки через барьеры (5×5 раз)

Прыжки в длину с места (5×3 повтора)

Упражнения с набивным мячом:

Броски мяча от груди двумя руками ($3\times8-10$ раз)

Броски мяча из-за головы на дальность ($3\times5-7$ раз)

2. Развитие координационных способностей (20 минут)

Упражнения на равновесие:

Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (2×30 секунд)

Сложнокоординационные упражнения:

Челночный бег 4×9 метров (3 повтора)

Кувырки вперед-назад с последующим ускорением

Прыжки с поворотом на 180-360 градусов

3. Развитие верхнего плечевого пояса (25 минут)

Упражнения с отягощениями:

Жим гантелей стоя ($3\times12-15$ раз)

Тяга гантелей к подбородку ($3\times12-15$ раз)

Разведение гантелей в наклоне ($3\times12-15$ раз)

Упражнения с собственным весом:

Отжимания с хлопком ($3\times8-12$ раз)

Подтягивания ($3\times5-8$ раз)

Организационно-методические указания:

Соблюдать принцип постепенности в увеличении нагрузки. Обеспечивать страховку при выполнении сложнокоординационных упражнений. Следить за правильным дыханием.

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 10 минут

Цель: Восстановление организма, нормализация физиологических функций.

Содержание:

1. Спокойная ходьба с глубоким дыханием (2 минуты)
2. Статические упражнения на растяжку всех групп мышц
3. Дыхательные упражнения
4. Построение
5. Подведение итогов, ответы на вопросы

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 17

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Развитие специальной физической подготовки баскетболиста через укрепление ключевых мышечных групп.

Оборудование: Стадион, беговая дорожка или спортивный зал

Задание:

I. Подготовительная часть (25 минут)

Задачи: Подготовка организма к нагрузке, разминка целевых мышечных групп.

1. **Построение.** Объявление задач занятия. Акцент на взаимосвязи силовой подготовки и игровой эффективности в баскетболе.

2. **Бег с баскетбольным мячом:**

Обычный бег с ведением (3 минуты). Бег с изменением направления и скорости.

3. **Общеразвивающие упражнения:**

Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах.

Наклоны и повороты туловища.

Выпады с вращением мяча вокруг туловища.

4. **Специальные упражнения:**

Имитация броска с сопротивлением эспандера.

Прыжки с доставанием воображаемого кольца.

II. Основная часть (140 минут)

1. Упражнения для укрепления кистей (30 минут)

Сжимание теннисного мяча (3 подхода по 15 раз каждой рукой).

Удержание баскетбольного мяча кончиками пальцев (3 подхода по 30 секунд).

Передачи мяча одной рукой на близком расстоянии (3 подхода по 20 передач).

Вращение мяча вокруг туловища и ног (3 подхода по 10 раз в каждую сторону).

2. Упражнения для плечевого пояса (35 минут)

Жим гантелей стоя (3 подхода по 12–15 раз).

Отжимания баскетболиста:

Классические (3 подхода по 12–15 раз).

С хлопком (3 подхода по 8–10 раз).

Броски набивного мяча от груди (3 подхода по 12 раз).

Тяга эспандера перед собой (3 подхода по 12–15 раз).

3. Упражнения для ног (40 минут)

Приседания с выпрыгиванием (3 подхода по 12–15 раз).

Выпады с ведением мяча (3 подхода по 10 раз каждой ногой).

Прыжки через барьеры с мячом (3 подхода по 8–10 раз).

«Баскетбольные шаги» с сопротивлением партнера (3 подхода по 10 раз).

4. Упражнения для брюшного пресса (35 минут)

Подъемы туловища с поворотом (имитация борьбы за мяч) (3 подхода по 15–20 раз).

Уголок с передачами мяча (3 подхода по 30–40 секунд).

Планка с ведением мяча (3 подхода по 40–60 секунд).

Скручивания с набивным мячом (3 подхода по 12–15 раз).

III. Заключительная часть (15 минут)

Задачи: Восстановление, снижение мышечного напряжения, подведение итогов.

1. Статическая растяжка всех групп мышц.

2. Дыхательные упражнения.

3. Медленный бег с восстановлением дыхания.

4. Построение. Анализ выполненных упражнений, ответы на вопросы.

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 18

Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

Количество часов на выполнение: 4 .

Цель работы: Развитие специальной силовой подготовки волейболиста через укрепление мышц плечевого пояса и ног.

Оборудование: волейбольные мячи, набивные мячи (1-3 кг), резиновые амортизаторы/эспандеры, гантели (2-5 кг), скакалки, гимнастические коврики.

Задание:

I. Подготовительная часть (Разминка)

Время: 15 минут

Цель: Специализированная разминка, направленная на подготовку мышц плечевого пояса и ног к интенсивной силовой нагрузке.

Содержание:

4. **Построение.** Объявление темы и задач. Акцент на важности силовой подготовки для прыгучести и силы удара в волейболе.

5. Беговые и прыжковые упражнения:

Бег в среднем темпе (2-3 минуты).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.

Прыжки на скакалке (1-2 минуты) – имитация работы ног в прыжке.

6. Динамическая растяжка и разогрев суставов:

Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах с большой амплитудой.

Махи руками вперед-назад, скрестно.

Выпады в движении (для разминки тазобедренных суставов и мышц бедра).

Наклоны к прямым ногам (для растяжки задней поверхности бедра).

Организационно-методические указания:

Упражнения в разминке должны имитировать предстоящую нагрузку. Особое внимание уделить вращениям в плечевых суставах и голеностопах.

II. Основная часть

Время: 65 минут

Цель: Целенаправленное развитие силы ключевых мышечных групп для волейбола.

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (30 минут)

Упражнения с собственным весом:

Отжимания с хлопком: Развитие взрывной силы грудных мышц и трицепса для атакующего удара (3 подхода по 8-12 раз).

Плиометрические отжимания на мяче: Отжимания с быстрым перекатом рук с пола на мяч (подхода по 6-10 раз).

Упражнения с резиновым амортизатором:

Имитация атакующего удара с амортизатором: Закрепление резины за опору, мощное движение рукой вперед-вниз (3 подхода по 12-15 раз на каждую руку).

Разведение рук в стороны с амортизатором: Укрепление дельтовидных мышц для стабильности при передаче (3 подхода по 12-15 раз).

Упражнения с набивным мячом (1-3 кг):

Броски мяча от груди из положения сидя: Развитие взрывной силы (3 подхода по 10-12 раз).

Броски мяча из-за головы двумя руками: Имитация вбрасывания мяча, развитие силы широчайших мышц (3 подхода по 10-12 раз).

2. Упражнения для укрепления мышц ног (35 минут)

Упражнения для развития прыгучести:

Приседания с выпрыгиванием: Основное упражнение для развития взрывной силы ног (3 подхода по 12-15 раз).

Выпады с выпрыгиванием и сменой ног в воздухе: Укрепление всех мышц бедра и улучшение координации (3 подхода по 10-12 раз на каждую ногу).

Прыжки на тумбу/возвышение: Тренировка максимального усилия (3 подхода по 8-10 раз).

Упражнения для силовой выносливости ног:

«Степ-апы» на скамейку с гантелями: Имитация постоянных перемещений и прыжков в игре (3 подхода по 12-15 раз на каждую ногу).

Пистолетик (приседание на одной ноге) с опорой: Укрепление стабилизаторов колена и общее развитие силы ног (3 подхода по 6-8 раз на каждую ногу).

Статическое упражнение:

Стойка « всадника » у стены: Удержание для развития статической выносливости мышц бедра (3 подхода по 30-60 секунд).

Организационно-методические указания:

Следить за правильной техникой выполнения, особенно за положением коленей во время приседаний и выпадов. Акцентировать внимание на взрыв-

ном, быстрым выполнении упражнений и мягким, амортизирующим приземлением. Чередовать упражнения на плечевой пояс и ноги для оптимального восстановления.

III. Заключительная часть (Заминка)

Время: 10 минут

Цель: Восстановление, снижение мышечного напряжения.

Содержание:

Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

Статическая растяжка: Удержание положений для растяжки мышц плечевого пояса (растяжка грудных, дельтовидных), передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц (по 20-30 секунд на каждую группу). Построение.

Подведение итогов: Разбор наиболее эффективных упражнений, ответы на вопросы.

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 19

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Овладение базовыми технико-тактическими действиями в баскетболе через игру по упрощенным правилам.

Оборудование: Баскетбольные мячи (по количеству студентов)

Свисток.

Жилетки двух цветов. Секундомер

Задание:

Упрощенные правила баскетбола

1. **Состав команд:** 3×3 или 4×4 (в зависимости от количества студентов)
2. **Продолжительность:** 2 тайма по 10 минут чистого времени
3. **Начало игры:** Жребий, вместо прыжка в центре
4. **Ведение счета:** За результативный бросок - 1 очко, за бросок из-за трехочковой линии - 2 очка
5. **Нарушения:**

Пробежка (более 2 шагов без ведения)

Двойное ведение

Аут (выезд мяча за пределы площадки)

Нарушение правила 3 секунд в штрафной зоне

6. **Фолы:** Персональные замечания без штрафных бросков

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

I. Подготовительная часть (20 минут)

Разминка с баскетбольными мячами:

1. Построение. Объяснение упрощенных правил

2. Бег с мячом:

Обычный бег с ведением (2 минуты)

Бег с изменением направления

3. Общеразвивающие упражнения:

Вращения в суставах (голеностоп, колени, таз, плечи)

Наклоны туловища с мячом

Выпады с передачами мяча вокруг ноги

4. Специальные упражнения:

Ведение мяча на месте правой/левой рукой

Передачи в парах от груди

Броски по кольцу с близкой дистанции

II. Основная часть (60 минут)

Тактические установки перед игрой:

Распределение по амплуа (защитник, нападающий)

Обучение зонной защите

Основы позиционного нападения

Ход игры:

1. Первые 20 минут: Отработка комбинаций

"Отдай и выйди"

Заслоны

Быстрый прорыв

2. Следующие 40 минут: Игра по упрощенным правилам

Контроль за соблюдением правил

Корректировка технических ошибок

Обязательные элементы для всех игроков:

Участие в защите и нападении

Не менее 3 передач за атаку

Попытка броска по кольцу

III. Заключительная часть (10 минут)

1. Медленный бег с восстановлением дыхания (2 минуты)

2. Растяжка основных мышечных групп:

Икроножные мышцы

Мышцы бедра

Плечевой пояс

3. Построение

4. Анализ игры:

Разбор типичных ошибок

Оценка командных действий

Похвала за успешные комбинации

Методические приемы:

Демонстрация правильных технических действий

Индивидуальные подсказки в процессе игры

Поощрение командного взаимодействия

Создание равных по силе команд

Меры безопасности:

Проверка состояния покрытия зала
Контроль за спортивной формой (кроссовки на нескользкой подошве)
Предупреждение грубых контактов между игроками

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 20

Игра по правилам.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях официальной игры по правилам баскетбола.

Оборудование: Баскетбольные мячи (по количеству студентов)

Свисток

Жилетки двух цветов

Секундомер

Задание:

I. Подготовительная часть (25 минут)

Теоретический инструктаж:

1. Построение. Объявление задач занятия

2. Повторение основных правил:

Правило 3-х секунд

Правило 8-ми секунд

Правило 24-х секунд

Пробежка, двойное ведение

Виды фолов и наказания

Специализированная разминка:

1. Бег с баскетбольным мячом:

Ведение с изменением темпа (3 минуты)

Рывки на 5-7 метров с последующей остановкой

2. Комплекс ОРУ:

Вращения во всех суставах с увеличенной амплитудой

Динамическая растяжка мышц ног и плечевого пояса

3. Специальные упражнения:

Броски с различных дистанций

Передачи в движении

Имитация защитных перемещений

II. Основная часть (140 минут)

1. Тактическая подготовка (20 минут)

Распределение по игровым амплуа

Отработка комбинаций:

"Быстрый прорыв"

"Нападение через центрового"

Зонная защита 2-3

Система условных сигналов

2. Игра по официальным правилам (120 минут)

Состав команд: 5×5

Хронометраж: 4 периода по 10 минут

Оборудование: Протокол игры, судейские жетоны, секундомер

Тактические установки:

Четкое соблюдение позиционных обязанностей

Взаимодействие в защите и нападении

Использование изученных комбинаций

Контроль игрового времени

Роли студентов:

Игроки

Судьи (главный, линейные)

Секундометрист

Секретарь

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Восстановительный бег (2 минуты)

2. Статическая растяжка:

Мышцы ног

Плечевой пояс

Спина

3. Построение

4. Анализ игры:

Разбор технических ошибок

Оценка тактических действий

Анализ судейства

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ

Технические элементы:

Правильное выполнение бросковой техники

Точностные передачи на различные расстояния

Координированное ведение без зрительного контроля

Технически грамотные защитные перемещения

Тактические действия:

Своевременная реакция на изменение игровой ситуации

Выбор оптимального решения в атаке и защите

Взаимопонимание с партнерами

Соблюдение игровой дисциплины

Форма контроля: Правильность выполнения упражнений. Активность участия в упражнениях.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 21

Практика в судействе соревнований по баскетболу.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Освоение практических навыков судейства баскетбольных матчей

Оборудование: Баскетбольные мячи (по количеству студентов)

Свисток

Жилетки двух цветов

Секундомер

Задание:

I. Теоретическая часть (25 минут)

1. Организационный момент (5 минут)

Построение, объяснение целей занятия

Распределение ролей в судейских бригадах

2. Изучение судейского протокола (10 минут)

Заполнение заголовочной части

Фиксация фолов, тайм-аутов, очков

Ведение протокола в игровых ситуациях

3. Основные судейские жесты (10 минут)

Жесты для обозначения нарушений

Жесты для фолов

Жесты для общения с секретарем

II. Практическая часть (55 минут)

1. Отработка жестов (15 минут)

Групповое повторение жестов по команде преподавателя

Работа в парах: один показывает нарушение, второй - соответствующий жест

2. Судейство учебных игровых ситуаций (40 минут)

Ротация студентов по судейским позициям:

Главный судья

Помощник судьи

Секретарь

Секундометрист

Отработка типичных игровых моментов:

Нарушения правил (пробежка, двойное ведение)

Фолы в нападении и защите

Спорные броски

Тайм-ауты и замены

III. Аналитическая часть (10 минут)

1. Разбор типичных ошибок

2. Ответы на вопросы

3. Подведение итогов занятия

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Задание 1: "Слепое судейство"

Описание игровой ситуации без демонстрации

Определение типа нарушения и соответствующего жеста

Задание 2: "Дуплекс"

Работа в паре судей

Синхронное выполнение жестов

Взаимная страховка и контроль

Задание 3: "Протоколирование"

Фиксация 5 минут игрового времени

Отслеживание всех статистических параметров

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

«Отлично»

Безупречное знание жестов и правил

Быстрая и правильная реакция на нарушения

Грамотное ведение протокола

Уверенное поведение на площадке

«Хорошо»

Незначительные ошибки в жестах

Задержки в принятии решений

Мелкие помарки в протоколе

«Удовлетворительно»

Наличие грубых ошибок в жестах

Неуверенное поведение

Серьезные ошибки в протоколе

«Неудовлетворительно» Незнание основных правил и жестов

Отказ от выполнения заданий

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Использовать видеозаписи реальных матчей для разбора
2. Проводить занятия в условиях, максимально приближенных к реальным
3. Обеспечить ротацию студентов по всем судейским позициям
4. Создавать стрессовые ситуации для тренировки устойчивости

ТРЕБОВАНИЯ К ОТЧЕТУ

1. Заполненный судейский протокол
2. Анализ 3 сложных игровых ситуаций
3. Самооценка собственной работы

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Проверка и оценка уровня технической подготовленности студентов в баскетболе

Оборудование: Баскетбольные мячи (по количеству студентов)

Свисток

Жилетки двух цветов

Секундомер

Задание:

I. Подготовительная часть (15 минут)

1. Построение, объяснение задач

2. Разминка:

Бег с ведением мяча

Растяжка мышц

Имитация бросков

Специальные беговые упражнения

II. Основная часть (65 минут)

1. Объяснение и демонстрация упражнений

2. Поточное выполнение контрольных нормативов:

3. Группа делится на 4 подгруппы

4. Ротация по станциям

5. Фиксация результатов в протоколах

III. Заключительная часть (10 минут)

1. Восстановительные упражнения

2. Построение, подведение итогов

3. Объявление предварительных результатов

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ

Ведение мяча:

Контроль мяча без зрительного контроля

Низкое ведение с прикрытием мяча телом

Правильное изменение рук при обводке конусов

Бросковые движения:

Стабильная стойка

Мягкое сопровождение мяча

Завершающее движение кисти

Перемещения:

Сохранение равновесия при остановках

Плавность движений

Экономичность техники

Форма контроля: текущий контроль: Правильность выполнения упражнений. Соответствие выполнению контрольных нормативов.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 23

Отработка строевых приёмов.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Освоение базовых строевых приемов и их применение в групповых действиях

Оборудование: нет.

Структура занятия:

Подготовительная часть

Построение в шеренгу. Объявление темы и задач. Техника безопасности при выполнении строевых приемов. Специальная разминка: ходьба на месте, бег с высоким подниманием бедра, упражнения на осанку и координацию.

Основная часть

Отработка строевых приемов на месте: выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Стой!». Повороты на месте: направо, налево, кругом. Движение строевым шагом: отработка правильной техники шага, положения корпуса и рук. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, повороты в движении. Согласованность действий в отделении и группе.

Заключительная часть

Построение. Подведение итогов занятия. Анализ типичных ошибок. Домашнее задание: самостоятельная отработка основных команд.

Форма контроля: наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 24

Отработка техники акробатических упражнений.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Освоение базовых акробатических элементов и страховки

Оборудование: гимнастические маты

Задание:

Структура занятия:

Подготовительная часть

Построение. Объявление задач. Инструктаж по технике безопасности. Специальная разминка: вращения в суставах, наклоны, махи, упражнения для разминки шеи и спины.

Основная часть

Отработка базовых элементов: группировки, перекаты, кувырки вперед и назад. Изучение стойки на лопатках ("березка"), моста. Совершенствование

техники колеса. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений.

Заключительная часть

Построение. Дыхательные и расслабляющие упражнения. Анализ типичных ошибок. Подведение итогов занятия.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 25

Игра по правилам.

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Освоение техники упражнений на брусьях и силовой подготовки

Оборудование: параллельные брусья, гантели, гири, гимнастические маты

Задание:

Структура занятия:

Подготовительная часть

Построение. Инструктаж по технике безопасности при работе на брусьях и с отягощениями. Специальная разминка с акцентом на плечевой пояс и кисти рук.

Основная часть

Отработка подводящих упражнений на брусьях: висы, упоры, махи в упоре. Изучение техники соскока с брусьев. Разучивание связок из освоенных элементов. Комплекс силовых упражнений с гантелями и гирями для развития мышц плечевого пояса. Практика страховки партнера при выполнении упражнений.

Заключительная часть

Построение. Упражнения на расслабление и растяжку мышц плечевого пояса. Анализ типичных ошибок. Подведение итогов.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 26

Разучивание и выполнение упражнений с гирями.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Освоение техники базовых упражнений с гилями для развития силовых качеств

Оборудование: гири разного веса, гимнастические маты

Задание:

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: Освоение техники базовых упражнений с гилями для развития силовых качеств.

Задачи:

- Обучить правильной технике выполнения базовых упражнений с гирей
- Освоить технику безопасности при работе с гилями
- Развить силовую выносливость и координацию
- Сформировать навыки самоконтроля при силовой нагрузке

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ

Место проведения: Спортивный зал

Оборудование:

- Гири 16 кг, 24 кг
- Гимнастические маты
- Протоколы для оценки техники

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (20 минут)

Построение. Объявление задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.

Специальная разминка:

- Суставная гимнастика (кисти, локти, плечи, таз, колени)
- Динамическая растяжка мышц плечевого пояса и спины
- Упражнения на укрепление хвата

Основная часть (60 минут)

Изучение базовых упражнений:

- Правильный хват и исходные положения
- Махи гирей двумя руками
- Махи гирей одной рукой
- Толчок гири по длинному циклу
- Рывок гири
- Жим гири от плеча

Методические указания:

- Начинать с малых весов для отработки техники
- Следить за правильным положением спины
- Контролировать дыхание во время выполнения
- Обеспечивать страховку при освоении новых элементов

Заключительная часть (10 минут)

- Построение
- Статическая растяжка работавших мышц
- Анализ типичных ошибок
- Подведение итогов занятия

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Безопасность:

- Проверка инвентаря перед занятием
- Соблюдение дистанции между занимающимися
- Использование магнезии для надежного хвата
- Немедленное прекращение упражнения при болях в спине или суставах

Технические требования:

- Сохранение естественного прогиба в пояснице
- Синхронизация дыхания с движением
- Плавность выполнения без рывков

- Полный контроль над снарядом в каждой фазе движения

Форма контроля: текущий контроль: Правильность выполнения упражнений.

Ссылки на источники

Практическая № 27

Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).

Количество часов на выполнение: 4.

Цель работы: Освоение техники комбинаций на гимнастических снарядах и ритмической гимнастики

Оборудование: Гимнастические снаряды (брюсья, перекладина, бревно), гимнастические маты, музыкальный центр для ритмической гимнастики, секундомер.

Первое занятие (90 минут)

Подготовительная часть

Построение. Объявление задач. Инструктаж по технике безопасности. Разминка с элементами хореографии: перемещения, подскoki, танцевальные шаги.

Основная часть

Разучивание базовых элементов ритмической гимнастики:

- Основные позиции рук и ног
 - Простые комбинации с передвижениями
 - Упражнения с музыкальным сопровождением
- Отработка связок на напольном покрытии:
- Соединение акробатических элементов
 - Комбинации прыжков и равновесий
 - Простые вращательные движения

Заключительная часть

Восстановительные упражнения. Анализ ошибок.

Второе занятие (90 минут)

Подготовительная часть

Специализированная разминка у снарядов. Повторение техники безопасности.

Основная часть

Разучивание связок на снарядах:

- Перекладина: подъем переворотом + оборот назад + соскок

- Брусья: махи в упоре + перемах + сосок
- Бревно: передвижения + повороты + сосок

Выполнение комплексов ОРУ:

- Упражнения для развития гибкости
- Силовые комплексы
- Комбинации на координацию

Заключительная часть

Построение. Подведение итогов двух занятий.

2 курс:

- Связки средней сложности (3-4 элемента)
- Усложненные комплексы ОРУ
- Ритмические комбинации с предметами

3 курс:

- Сложные комбинации (4-5 элементов)
- Индивидуальные комплексы
- Творческие постановки

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ

Безопасность:

- Обязательная страховка на снарядах
- Проверка оборудования перед занятием
- Соблюдение дистанции

Технические требования:

- Четкость выполнения элементов
- Соблюдение ритма и темпа
- Правильная осанка и положение тела

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 28

Выполнение комплекса ОРУ.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Освоение методики составления и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений в гимнастике

Оборудование: Гимнастические коврики. Секундомер.

Задание:

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач занятия. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Теоретическая часть: основные принципы составления комплексов ОРУ, дозировка нагрузки, методика проведения.

Основная часть (65 минут)

Разучивание базовых упражнений:

- Исходные положения (основная стойка, стойка ноги врозь, седы)
- Упражнения для шеи (наклоны, повороты, вращения)
- Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания, разведения, вращения)
- Упражнения для туловища (наклоны, повороты, кружения)
- Упражнения для ног (маки, выпады, приседания)

Методика составления комплексов:

- Принцип "сверху вниз"
- Чередование мышечных групп
- Постепенное увеличение амплитуды
- Сочетание силовых и растягивающих упражнений

Практическая работа:

- Составление индивидуальных комплексов ОРУ
- Проведение фрагментов занятия в микрогруппах
- Взаимооценка техники выполнения

Заключительная часть (10 минут)

- Построение
- Дыхательные упражнения
- Анализ типичных ошибок
- Подведение итогов занятия

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Методические требования:

- Соблюдение последовательности упражнений
- Правильный выбор исходных положений
- Контроль дыхания во время выполнения
- Соответствие темпа выполнения характеру упражнений

Технические требования:

- Четкость и точность движений
- Сохранение правильной осанки
- Плавность выполнения
- Симметричность нагрузки на обе стороны тела

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Тема: Контроль выполнения комплексов ОРУ.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель работы: Проверка и оценка качества выполнения комплексов обще-развивающих упражнений

Оборудование: гири разного веса, гимнастические маты

Задание:

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач контрольного занятия. Инструктаж по порядку проведения контроля.

Самостоятельная разминка под руководством преподавателя.

Основная часть (65 минут)

Практический контроль:

Выполнение обязательного комплекса ОРУ:

- Упражнения для верхнего плечевого пояса
- Наклоны и повороты туловища
- Приседания и выпады
- Упражнения в положении лежа
- Прыжковые упражнения
- Дыхательные упражнения

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 30

Тема: Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель: Освоение техники базовых упражнений атлетической гимнастики и методов дозирования нагрузки

Оборудование: Штанги, гантели, гири , силовые тренажеры, скамьи для жима и наклонные скамьи, гимнастические маты, протоколы тренировок

Первое занятие (90 минут)

Подготовительная часть

Построение. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Специализированная разминка:

- Суставная гимнастика
- Динамическая растяжка
- Подготовительные упражнения с малыми весами

Основная часть

Изучение базовых упражнений:

- Приседания со штангой на плечах
- Жим штанги лежа
- Становая тяга
- Тяга штанги в наклоне

Методика обучения:

- Демонстрация правильной техники
- Отработка с пустым грифом
- Постановка дыхания
- Коррекция типичных ошибок

Заключительная часть

Восстановительные упражнения. Анализ техники выполнения.

Второе занятие (90 минут)

Подготовительная часть

Повторение техники базовых упражнений. Специальная разминка.

Основная часть

Методы регулирования нагрузки:

- Определение рабочего веса
- Расчет количества подходов и повторений
- Регулирование темпа выполнения
- Контроль времени отдыха между подходами

Практическое применение:

- Составление индивидуальных тренировочных программ
- Расчет тренировочных весов
- Отработка различных методов тренировки
- Ведение тренировочного дневника

Заключительная часть

Построение. Подведение итогов. Рекомендации по самостоятельным занятиям.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Безопасность:

- Обязательная страховка при работе с предельными весами
- Проверка креплений на снарядах
- Соблюдение правильной техники
- Использование атлетического пояса при необходимости

Технические требования:

- Сохранение естественных изгибов позвоночника
- Плавность выполнения без рывков
- Полная амплитуда движений
- Контроль над снарядом во всех фазах движения

МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ

Интенсивность:

- Подбор рабочего веса
- Количество повторений в подходе
- Темп выполнения упражнений
- Время отдыха между подходами

Объем нагрузки:

- Количество подходов
- Общее количество упражнений
- Продолжительность тренировки
- Частота тренировок в неделю

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 31

Тема: Контроль комбинации на бревне, брусьях

Количество часов на выполнение: 4.

Цель: Проверка и оценка техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах

Оборудование: Гимнастическое бревно, Параллельные брусья, Гимнастические маты, Секундомер, Протоколы оценки.

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач контрольного занятия. Инструктаж по технике безопасности.

Специализированная разминка:

- Упражнения для разминки суставов
- Растижка мышц ног и плечевого пояса
- Имитационные упражнения на полу
- Подготовительные упражнения на снарядах

Основная часть (65 минут)

Контроль комбинации на бревне:

Обязательные элементы:

- Подъем на снаряд
- Повороты на носке
- Прыжки и подскоки
- Равновесие
- Соскок

Контроль комбинации на брусьях:

Обязательные элементы:

- Вис и упор
- Махи в упоре
- Перемах ногами
- Стойка на руках
- Соскок

Методика оценки:

- Четкость выполнения элементов
- Техника исполнения
- Амплитуда движений
- Стабильность и уверенность
- Артистизм

Заключительная часть (10 минут)

Построение. Объявление предварительных результатов. Анализ типичных ошибок. Рекомендации для совершенствования техники.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 32

Тема: Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.
ППФП.

Количество часов на выполнение: 2.

Цель: Проверка уровня освоения техники силовых упражнений и форсированности профессионально-прикладной физической подготовки

Оборудование: Штанги, гантели, гири, Силовые тренажеры, Скамьи для жима, Гимнастические маты, Протоколы тестирования, Измерительная лента, весы

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач и порядка проведения контроля.

Инструктаж по технике безопасности.

Индивидуальная разминка с учетом тестируемых упражнений.

Основная часть (65 минут)

Контроль техники базовых упражнений:

- Приседания со штангой (оценка глубины, положения спины)
- Жим штанги лежа (траектория движения, фиксация)
- Становая тяга (исходное положение, техника подъема)
- Подтягивания (техника, полнота амплитуды)
- Отжимания на брусьях (положение корпуса, глубина)

Оценка силовых показателей ППФП:

- Сила кисти (кистевой динамометр)
- Становая сила (тяга максимального веса)
- Силовая выносливость (количество повторений)
- Взрывная сила (прыжок в длину с места)

Методический контроль:

- Составление индивидуальной программы тренировки
- Расчет тренировочных нагрузок
- Обоснование выбора упражнений для ППФП

Заключительная часть (10 минут)

Заполнение протоколов тестирования.

Построение. Анализ типичных ошибок.

Рекомендации по развитию профессионально важных качеств.

ПАРАМЕТРЫ КОНТРОЛЯ

Техника выполнения:

- Правильность исходных положений
- Траектория движений
- Координация и синхронизация
- Контроль дыхания
- Безопасность выполнения

Силовые показатели:

- Максимальная сила (тест 1ПМ)
- Силовая выносливость
- Взрывная сила

- Статическая выносливость
- Методическая грамотность:**
- Знание принципов тренировки
 - Умение дозировать нагрузку
 - Понимание методов развития силы
 - Знание мер безопасности

ПАРАМЕТРЫ КОНТРОЛЯ

Техника выполнения:

- Правильность исходных положений
- Траектория движений
- Координация и синхронизация
- Контроль дыхания
- Безопасность выполнения

Силовые показатели:

- Максимальная сила (тест 1ПМ)

- Силовая выносливость

- Взрывная сила

- Статическая выносливость

Методическая грамотность:

- Знание принципов тренировки
- Умение дозировать нагрузку
- Понимание методов развития силы
- Знание мер безопасности

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 33

Тема: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Количество часов на выполнение: 2.

- **Цель:** Развитие силовых качеств через укрепление основных мышечных групп
- **Оборудование:** Гантели 2-5 кг, Эспандеры кистевые, Скакалки, Гимнастические маты, Перекладина, Секундомер.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.

Общеразвивающие упражнения:

- Вращения в суставах кистей, плеч, голеностопов
- Наклоны и повороты туловища
- Выпады и приседания
- Упражнения на растяжку

Основная часть (65 минут)

Упражнения для кистей:

- Сжимание кистевого эспандера (3 подхода по 15-20 раз)
- Вис на перекладине на время (3 подхода по 30 секунд)
- Удержание гантелей пальцами (3 подхода по 20 секунд)

Упражнения для плечевого пояса:

- Отжимания от пола (3 подхода по 10-15 раз)
- Подтягивания на перекладине (3 подхода по 5-8 раз)
- Жим гантелей стоя (3 подхода по 12-15 раз)
- Разведение гантелей в стороны (3 подхода по 12-15 раз)

Упражнения для ног:

- Приседания с гантелями (3 подхода по 15-20 раз)
- Выпады с гантелями (3 подхода по 10-12 раз на каждую ногу)
- Подъем на носки с гантелями (3 подхода по 20-25 раз)
- Прыжки на скакалке (3 подхода по 1 минуте)

Упражнения для брюшного пресса:

- Подъем туловища на наклонной скамье (3 подхода по 15-20 раз)
- Подъем ног в висе (3 подхода по 10-15 раз)
- Скручивания с поворотами (3 подхода по 15-20 раз)
- Планка на предплечьях (3 подхода по 40-60 секунд)

Заключительная часть (10 минут)

Упражнения на расслабление и растяжку:

- Встряхивание рук и ног
- Растяжка мышц плечевого пояса
- Растяжка мышц ног и брюшного пресса

Дыхательные упражнения

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Безопасность:

- Соблюдение правильной техники выполнения
- Контроль дыхания во время упражнений
- Постепенное увеличение нагрузки
- Использование страховки при необходимости

Технические требования:

- Сохранение правильной осанки
- Плавность выполнения движений
- Полная амплитуда движений
- Соблюдение ритма выполнения

ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ

Для начинающих:

- 2 подхода в каждом упражнении
- 10-12 повторений в подходе
- Отдых между подходами 60-90 секунд

Для подготовленных:

- 3 подхода в каждом упражнении
- 12-15 повторений в подходе
- Отдых между подходами 45-60 секунд

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 34

Тема: Отработка подач.

Количество часов на выполнение: 4.

- **Цель:** Освоение и совершенствование техники всех основных видов подач в волейболе
- **Оборудование:** Волейбольные мячи (по количеству студентов) , Волейбольная сетка, Свисток, Конусы для разметки зон, Тренерские ракетки, Мишени для точности подач

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Первое занятие (90 минут)

Подготовительная часть (20 минут)

Построение. Объявление задач. Инструктаж по технике безопасности.

Специальная разминка:

- Упражнения для кистей и лучезапястных суставов
- Вращения в плечевых суставах
- Имитация подачи без мяча
- Прыжковые упражнения
- Перемещения приставными шагами

Основная часть (60 минут)

Отработка нижней подачи:

- Имитация без мяча (стойка, замах, удар)
- Подача с укороченного расстояния (3-4 метра)
- Подача через сетку на точность

- Подача в заданные зоны площадки
- Освоение верхней прямой подачи:**
- Имитация техники (подброс, замах, удар)
- Отработка подбраса мяча
- Подача с собственного подброса
- Подача через сетку на силу

Совершенствование точности:

- Подача в мишени
- Подача в зоны 1, 6, 5
- Чередование подач по зонам

Заключительная часть (10 минут)

Анализ типичных ошибок. Упражнения на расслабление. Подведение итогов.

Второе занятие (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

Повторение техники изученных подач. Специальная разминка с мячами.

Основная часть (65 минут)

Совершенствование верхней подачи:

- Подача с максимальной силой
- Подача с изменением траектории
- Подача "нацелено" на слабого принимающего

Освоение силовой подачи в прыжке:

- Отработка разбега и прыжка
- Координация подбраса и прыжка
- Удар по мячу в высшей точке
- Подача через сетку с сокращенного расстояния

Тактическая подготовка:

- Анализ расстановки соперника
- Выбор зоны подачи
- Чередование силовых и точных подач
- Подача на связующего игрока

Игровые упражнения:

- Подача после свистка судьи
- Серии подач подряд
- Подача в условиях усталости

Заключительная часть (10 минут)

Соревнования на точность подач. Анализ результатов. Задание для самостоятельной работы.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Нижняя подача:

- Устойчивая стойка
- Согласованность движений
- Точность попадания

Верхняя подача:

- Стабильный подброс
- Своевременный удар

- Контроль траектории
- Подача в прыжке:**
- Правильный разбег
 - Высокий прыжок
 - Мощный завершающий удар

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 35

Тема: Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»..

Количество часов на выполнение: 4.

- **Цель:** Освоение и совершенствование техники атакующих ударов в волейболе

- **Оборудование:** Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток, Гимнастические маты, Тренерские ракетки, Дополнительные мячи для упражнений

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Первое занятие (90 минут)

Подготовительная часть (20 минут)

Построение. Объявление задач. Инструктаж по технике безопасности.

Специальная разминка:

- Прыжковые упражнения
- Упражнения для голеностопных суставов
- Махи руками с имитацией удара
- Растижка мышц плечевого пояса

Основная часть (60 минут)

Отработка техники разбега:

- Синхронизация шагов разбега
- Стопорящий шаг перед прыжком
- Отталкивание двумя ногами
- Координация с взмахом рук

Техника прыжка:

- Взмах руками для усиления прыжка
- Группировка в безопорной фазе
- Положение тела в высшей точке прыжка

Ударное движение:

- Имитация удара без мяча
- Замах бьющей рукой
- Работа кисти при ударе
- Приземление после удара

Заключительная часть (10 минут)

Анализ ошибок. Упражнения на расслабление.

Второе занятие (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

Повторение элементов техники. Специальная разминка.

Основная часть (65 минут)

Совершенствование удара «смэш»:

- Удар по мячу на высокой траектории
- Контроль направления удара
- Силовое завершение атаки

Тактические варианты:

- Атака по линии
- Атака по диагонали

- Обманные удары
- Игра от блока

Упражнения с пасующим:

- Атака с передачи из зоны 3
- Атака с передачи из зоны 2
- Атака с задней линии
- Комбинационные действия

Игровые ситуации:

- Атака против одиночного блока
- Атака против группового блока
- Выбор способа атаки

Заключительная часть (10 минут)

Упражнения на точность атаки. Анализ результатов.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Фаза разбега:

- Ритмичность и плавность движений
- Правильная постановка стоп
- Согласованность с передачей

Прыжок:

- Мощное отталкивание
- Высота выпрыгивания
- Стабильность техники

Ударное движение:

- Своевременность удара
- Мощность и точность
- Контроль мяча

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 36

Тема: Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.

Количество часов на выполнение: 2.

- **Цель:** Освоение основ игры в бадминтон и получение первичных навыков судейства
- **Оборудование:** Бадминтонные ракетки (по количеству студентов), Воланчики, Бадминтонная сетка, Свисток, Разметочная лента, Протоколы для судейства

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретический блок:

- Краткая история бадминтона
- Основные правила игры (счёт, подача, зоны)
- Оборудование и инвентарь

Специальная разминка:

- Упражнения для кистей и лучезапястных суставов
- Махи ракеткой с имитацией ударов
- Перемещения в стойке бадминтониста
- Прыжковые упражнения

Основная часть (65 минут)

Отработка техники ударов:

- Подача (короткая и длинная)
- Высокий удар (клир)
- Атакующий удар (смэш)
- Удар снизу (свеча)

Упрощённые правила игры:

- Счёт до 11 очков
- Подача по диагонали
- Зачёт очка при каждом розыгрыше
- Одиночная игра

Практика судейства:

- Жесты судей
- Отсчёт очков
- Фиксация нарушений
- Ведение протокола

Учебная игра:

- Игра в парах
- Ротация судей
- Анализ игровых ситуаций
- Корректировка техники

Заключительная часть (10 минут)

Анализ типичных ошибок.

Подведение итогов занятия.

Задание для самостоятельной работы: изучить официальные правила бадминтона.

УПРОЩЁННЫЕ ПРАВИЛА БАДМИНТОНА

- Игра ведётся до 11 очков
- При счёте 10:10 игра продолжается до разницы в 2 очка
- Подача выполняется из правого поля при чётном счёте, из левого - при нечётном
- При выигрыше очка подача переходит к сопернику
- Волан не должен падать за пределами площадки
- Запрещается касаться сетки ракеткой или телом

ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

- Подача выше пояса
- Шаг за линию подачи
- Касание сетки
- Удар по волану выше уровня сетки на стороне соперника

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]Практическая № 37

Тема: Контроль техники подач, ударов справа, слева.

Количество часов на выполнение: 2.

- **Цель:** Проверка и оценка технической подготовленности студентов в выполнении основных элементов игры
- **Оборудование:** Теннисные/бадминтонные ракетки, Мячи/воланчики, Сетка, Свисток, Секундомер, Конусы для разметки, Протоколы оценивания

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач и порядка проведения контроля.

Инструктаж по технике безопасности.

Специализированная разминка:

- Упражнения для разминки плечевого пояса
- Вращательные движения кистями
- Махи ракеткой с имитацией ударов
- Перемещения по площадке

Основная часть (65 минут)

Контроль техники подачи:

- 10 попыток выполнения подачи
- Оценка по параметрам:
 - Исходное положение
 - Подброс мяча/волана
 - Замах и ударное движение
 - Траектория полета
 - Стабильность выполнения

Контроль удара справа:

- 10 попыток выполнения удара

- Критерии оценки:
 - Стойка и положение ног
 - Замах и подготовка к удару
 - Работа корпуса
 - Точность и контроль мяча

Контроль удара слева:

- 10 попыток выполнения удара
- Параметры оценки:
 - Правильность хватки
 - Координация движений
 - Мощность и точность
 - Стабильность выполнения

Заключительная часть (10 минут)

Заполнение протоколов оценки.

Построение. Анализ типичных ошибок.

Рекомендации для самостоятельной работы.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Подача:

- Нестабильный подброс
- Неправильный замах
- Отсутствие координации движений
- Неправильное завершение удара

Удар справа:

- Поздняя подготовка
- Неправильное положение ног
- Скованность в движениях
- Отсутствие работы корпусом

Удар слева:

- Неправильная хватка ракетки
- Недостаточный замах
- Плохой контроль траектории
- Несвоевременный выход к мячу

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 38

Тема: Контроль техники игры: одиночные, парные игры.

Количество часов на выполнение: 2.

- **Цель:** Оценка технико-тактической подготовленности студентов в одиночных и парных играх
- **Оборудование:** Ракетки для тенниса/бадминтона, Мячи/воланчики, Сетка, Свисток, Секундомер, Протоколы наблюдения, Жилетки для команд

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (15 минут)

Построение. Объявление задач контроля.

Инструктаж по технике безопасности в игровых ситуациях.

Специализированная разминка:

- Перемещения по площадке
- Имитация ударов в движении
- Упражнения на реакцию
- Короткая игровая разминка (5 минут)

Основная часть (65 минут)

Контроль одиночной игры (30 минут)

- Наблюдение за техникой передвижений
- Оценка точности и вариативности ударов
- Анализ тактического мышления
- Контроль физической подготовленности

Контроль парной игры (35 минут)

- Оценка взаимодействия партнеров
- Наблюдение за коммуникацией в паре
- Контроль техники ударов в условиях ограниченного времени
- Анализ тактического построения игры

Заключительная часть (10 минут)

Заполнение оценочных листов.

Построение. Анализ результатов.

Рекомендации по совершенствованию игровых навыков.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОДНОЧНОЙ ИГРЫ

Техническая подготовка (40% оценки):

- Стабильность выполнения ударов
- Техника передвижений по площадке
- Вариативность игровых приемов
- Контроль мяча/волана

Тактическое мастерство (40% оценки):

- Выбор удара в зависимости от ситуации
- Умение строить игровые комбинации
- Распределение сил в течение игры
- Адаптация к стилю соперника

Физическая подготовленность (20% оценки):

- Скоростно-силовые качества
- Выносливость
- Координация
- Реакция

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПАРНОЙ ИГРЫ

Взаимодействие в паре (50% оценки):

- Согласованность действий
- Коммуникация во время игры
- Распределение зон ответственности
- Взаимоподстраховка

Технико-тактические действия (50% оценки):

- Специфические приемы парной игры
 - Тактика построения атаки и защиты
 - Эффективность комбинационной игры
 - Умение использовать слабые стороны соперников
- Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.
- Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 39

Тема: Контроль техники игры: Игра по правилам.

Количество часов на выполнение: 4.

- **Цель:** Формирование устойчивых навыков игры в бадминтон по официальным правилам.
- **Оборудование:** Бадминтонные ракетки (по количеству студентов), Воланчики (не менее 20 штук), Официальная бадминтонная сетка (высота 1.55 м), Разметка площадки для одиночной и парной игры, Свистки, протоколы матчей, Секундомер, таблички счета.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Первое занятие (90 минут)

Подготовительная часть (20 минут)

Построение. Техника безопасности.

Теоретический блок:

- Официальные правила (система счета, подачи, нарушения)
- Особенности судейства
- Тактика одиночной игры

Специальная разминка:

- Имитация всех видов ударов с перемещением
- Упражнения на быстроту реакции
- Прыжковые упражнения
- Растижка мышц ног и плечевого пояса

Основная часть (60 минут)

Совершенствование техники в движении:

- Перемещения по площадке в защитной стойке
- Высокие удары (клир) с задней линии
- Атакующие удары (смэш) из разных позиций
- Крученые удары (слайс) у сетки

Тактическая подготовка (одиночная игра):

- Игра на износ соперника
- Чередование длинных и коротких ударов
- Выбор направления атаки
- Контроль темпа игры

Учебные игры:

- Одиночные матчи до 15 очков
- Ротация соперников
- Анализ ошибок после каждого гейма

Заключительная часть (10 минут)

Анализ тактических ошибок.

Задание на второе занятие: подготовить тактику для парной игры.

Второе занятие (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

Повторение правил парной игры.

Специальная разминка с акцентом на взаимодействие в паре.

Основная часть (65 минут)

Техника парной игры:

- Подача в парной игре (короткая)
- Положение игроков в паре при атаке и защите
- Специальные удары для парной игры
- Взаимоподстраховка

Тактические схемы парной игры:

- Система "передний-задний"
- Система "левый-правый"
- Атака против четырех игроков
- Комбинации у сетки

Судейская практика:

- Работа на вышке главного судьи
- Судья на линии
- Судья-подачи
- Ведение протокола матча

Контрольные игры:

- Парные матчи до 21 очка
- Смена ролей (игрок-судья)
- Анализ тактических решений

Заключительная часть (10 минут)

Общий анализ двух занятий.

Рекомендации для самостоятельного совершенствования.

СИСТЕМА СЧЕТА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Одиночная игра:

- Счет до 21 очка
- При 20:20 игра до преимущества в 2 очка
- Максимальный счет 30 очков
- Смена сторон при нечетной сумме очков

Парная игра:

- Подача из правого поля при четном счете
- Подача из левого поля при нечетном счете
- Игроки не меняются позициями при своей подаче
- Партнеры принимают подачу по очереди

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 40

Тема: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.

Количество часов на выполнение: 6.

- **Цель:** Освоение основ игры в настольный теннис и формирование устойчивых технико-тактических навыков.
- **Оборудование:** Столы для настольного тенниса, Ракетки для настольного тенниса, Мячи (не менее 40 штук), Сетки и стойки, Тренажеры для отработки подач, Видеоматериалы по технике игры,

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1: Основы техники безопасности и изучение инвентаря (90 минут)

Теоретическая часть (30 минут)

- Техника безопасности:
 - Правильная стойка и перемещения у стола
 - Предупреждение травм кисти и лучезапястного сустава
 - Безопасное обращение с ракеткой
 - Требования к одежде и обуви
- Изучение элементов стола:
 - Размеры и разметка игровой поверхности
 - Правильная установка сетки
 - Зоны подачи и приема
- Конструкция ракетки:
 - Типы накладок (пупырчатые, шипы)
 - Хватка ракетки (азиатская, европейская)

Практическая часть (55 минут)

- Освоение базовой стойки игрока
- Имитация технических элементов без мяча
- Отработка перемещений вдоль стола
- Изучение отскока мяча от разных частей стола

Занятие 2: Технико-тактическая подготовка (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

- Специальная разминка для игроков в настольный теннис
- Упражнения для развития реакции и координации

Основная часть (65 минут)

Технические элементы:

- Подачи:
 - Короткая подача с обратным вращением
 - Длинная подача с боковым вращением
 - Подача "веером"
- Удары:
 - Накат открытой ракеткой
 - Накат закрытой ракеткой
 - Подрезка слева и справа
 - Топ-спин

Тактические действия:

- Выбор места для подачи
- Определение слабых сторон соперника
- Построение атакующих комбинаций
- Игра на опережение

Заключительная часть (10 минут)

Анализ типичных ошибок. Задание для самостоятельной отработки.

Занятие 3: Совершенствование и игровая практика (90 минут)**Подготовительная часть (15 минут)**

- Комплекс упражнений с ракеткой и мячом
- Отработка сложных технических элементов

Основная часть (65 минут)**Совершенствование техники:**

- Комбинированные подачи с различными вращениями
- Контрприемы против разных типов подач
- Атакующие комбинации из 3-4 ударов
- Игра у сетки

Игровая практика:

- Одиночные игры по упрощенным правилам
- Парные игры с ротацией партнеров
- Игровые задания с тактическими установками
- Мини-турнир внутри группы

Заключительная часть (10 минут)

Подведение итогов цикла занятий. Рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 41

Тема: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.

Количество часов на выполнение: 4.

- **Цель:** Освоение правил техники безопасности и формирование навыков безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке
- **Оборудование:** Лыжи с креплениями, Лыжные палки, Лыжные ботинки, Защитное снаряжение (шлемы, налокотники, наколенники), Аптечка первой помощи, Тренажеры для отработки техники падения, Учебные плакаты по технике безопасности.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1: Основы техники безопасности (90 минут)

Теоретическая часть (45 минут)

1. Вводный инструктаж:
 - Общие требования безопасности
 - Правила поведения на лыжне
 - Особенности зимних занятий
2. Требования к лыжному снаряжению:
 - Подбор лыж и палок по росту
 - Проверка исправности креплений
 - Уход за лыжным инвентарем
3. Медицинские аспекты:
 - Противопоказания к занятиям
 - Предупреждение обморожений
 - Первая помощь при травмах

Практическая часть (40 минут)

- Отработка техники надевания и снятия лыж
- Проверка правильности подбора снаряжения
- Освоение базовой стойки лыжника
- Отработка техники безопасного падения

Заключительная часть (5 минут)

Подведение итогов. Ответы на вопросы.

Занятие 2: Практическое применение правил безопасности (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

- Повторение основных правил безопасности
- Проверка снаряжения
- Специальная разминка для лыжников

Основная часть (65 минут)

Отработка практических навыков:

1. Безопасное перемещение:
 - Техника подъемов и спусков
 - Правила обгона на лыжне
 - Движение в колонне
2. Техника безопасности при спусках:
 - Контроль скорости

- Выбор безопасной траектории
- Способы торможения

3. Действия в экстренных ситуациях:

- Падение на спуске
- Разминка при переохлаждении
- Помощь товарищу

Учебные ситуации:

- Моделирование различных условий
- Отработка действий при поломке инвентаря
- Практика взаимопомощи

Заключительная часть (10 минут)

Анализ типичных ошибок. Задание для самостоятельного изучения.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Организационные требования:

- Занятия проводятся при температуре не ниже -20°C
- Обязательная проверка инвентаря перед занятием
- Наличие аптечки первой помощи
- Информирование о маршруте движения

Требования к обучающимся:

- Наличие соответствующей погоде одежды
- Обязательное использование защитного снаряжения
- Соблюдение дистанции при движении
- Немедленное сообщение о травмах преподавателю

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 42

Тема: Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов..

Количество часов на выполнение: 4.

- **Цель:** Развитие силовой выносливости, координации и межмышечной координации с использованием резиновых амортизаторов. Освоение техники выполнения базовых имитационных упражнений для применения в различных видах спорта и общей физической подготовке.
- **Оборудование:** Резиновые амортизаторы (ленты) разного уровня, сопротивления (light, medium, heavy), Эспандеры-петли, Эластичные бинты, Крепежные станции (или прочные столбы, шведские стенки), Гимнастические коврики, Скалаки, Бутылки с водой, Учебные плакаты/схемы с упражнениями, Аптечка первой помощи

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1: Основы техники и безопасной работы с амортизаторами.

Упражнения для верхних конечностей. (90 минут)

Теоретическая часть (30 минут)

1. Вводный инструктаж:

- Знакомство с амортизаторами: виды, уровни сопротивления, особенности материала.
- Общие правила безопасности при работе с эластичными тренажерами.
- Проверка целостности амортизатора перед каждым использованием.
- Правильное закрепление амортизатора (на станции, на ногах/руках).
- Контроль за дыханием (выдох на усилие).

2. Биомеханические принципы:

- Понятие о резистивной нагрузке и ее отличии от работы со свободными весами.
- Важность контроля над фазой растяжения и сжатия амортизатора.
- Роль стабилизации корпуса при выполнении упражнений.

3. Медицинские аспекты и противопоказания:

- Работа с правильным уровнем сопротивления (во избежание перенапряжения суставов и связок).
- Противопоказания к тренировкам (недавние травмы суставов, воспалительные процессы, гипертония).
- Признаки правильной и неправильной техники (боль в суставе vs. усталость в мышце).

Практическая часть (55 минут)

• Подготовительная часть (15 минут):

- Суставная гимнастика без инвентаря (вращения во всех суставах).
- Легкое кардио (скакалка, бег на месте) – 3-5 минут.

- Динамическая растяжка с амортизаторами низкого сопротивления (медленные махи руками и ногами).
- **Основная часть (35 минут):**
 - **Имитационные упражнения для рук и плечевого пояса:**
 1. «Гребля»: Имитация гребка. Амортизатор закреплен спереди, движение руками к корпусу.
 2. «Боксерские удары»: Имитация прямого удара. Амортизатор закреплен за спиной.
 3. «Жим»: Имитация жима штанги. Стоя на амортизаторе, жим вверх.
 4. «Разведения»: Имитация плавания брассом или упражнения на грудные мышцы. Амортизатор закреплен спереди, разведение рук.
 5. «Тяга в наклоне»: Имитация тяги штанги к поясу. Амортизатор закреплен впереди, тянем локти назад.
- **Методические указания:**
 - Акцент на технику, а не на скорость или максимальное сопротивление.
 - Выполнение упражнений в 2-3 подхода по 12-15 повторений.
 - Контроль за положением спины (не сутулиться, не прогибаться чрезмерно).

Заключительная часть (5 минут)

- Легкая статическая растяжка работавших мышц (плечи, спина, руки).
- Ответы на вопросы. Подведение итогов.

Занятие 2: Комплексная тренировка. Упражнения для нижних конечностей и интеграция с движениями верха тела. (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

- Повторение ключевых правил безопасности (визуальный осмотр амортизаторов).
- Актуализация знаний: краткий опрос по технике упражнений с прошлого занятия.
- Специальная разминка, аналогичная первой паре, с добавлением имитационных движений ног с легким сопротивлением.

Основная часть (65 минут)

- **Отработка практических навыков для нижних конечностей:**
 1. «Шаги в сторону» (Приставные шаги): Амортизатор на уровне лодыжек. Имитация защитной стойки в баскетболе или теннисе.
 2. «Отведения ноги»: Амортизатор закреплен, отведение ноги назад (ягодицы) и в сторону (средняя ягодичная). Имитация маxовых движений.
 3. «Приседания»: Стоя на амортизаторе, держа концы в руках у плеч. Имитация базового упражнения со штангой.
 4. «Выпады»: Амортизатор закреплен впереди, создает сопротивление при движении назад. Имитация шаговых движений.
- **Интеграционные (связочные) упражнения:**

1. «**Ротация корпуса**»: Амортизатор закреплен сбоку. Имитация броска или удара в спортивных играх.
 2. «**Диагональные тяги**»: Амортизатор закреплен вверху-сбоку. Имитация движения при лазании или борьбе.
 3. «**Комбинация «Приседание + Жим»**»: Объединение двух упражнений в одно для развития функциональной силы.
- **Учебные ситуации и мини-круговые тренировки:**
 1. Создание станций с разными упражнениями.
 2. Отработка техники в парах (партнер контролирует положение спины и амплитуду).
 3. Моделирование усталости: выполнение упражнения на технику в конце подхода.

Заключительная часть (10 минут)

- Комплексная заминка: глубокая статическая растяжка всех основных групп мышц (руки, спина, грудные, ягодицы, квадрицепсы, бицепсы бедра).
- Анализ типичных ошибок, замеченных во время занятия (например, сгибание спины в приседе, задержка дыхания).
- Задание для самостоятельной работы: составить комплекс из 4-5 упражнений с амортизатором для домашней тренировки.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 43

Тема: Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков.

Количество часов на выполнение: 6.

- **Цель:** Сформировать и закрепить навыки владения техникой преодоления подъемов и спусков различной крутизны, обеспечивая безопасность, эффективность и экономичность движений.
- **Оборудование:** Лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки, Защитное снаряжение (шлемы, налокотники, наколенники – по необходимости), Тренировочные горки различной крутизны и рельефа, Видеокамера для анализа техники (опционально), Учебные плакаты и схемы с техникой лыжных ходов, Аптечка первой помощи, Конусы или вешки для разметки трассы.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1: Базовые техники подъемов. (90 минут)

Теоретическая часть (25 минут)

1. **Вводный инструктаж:**

- Общие принципы преодоления подъемов: центр тяжести, сцепление, работа палок.
- Факторы, влияющие на выбор техники подъема (крутизна, состояние лыжни, физическая подготовка).

2. **Классификация техник подъемов:**

- **Ступающий шаг:** Для пологих подъемов.
- **Полуелочка:** Для подъемов средней крутизны.
- **Елочка:** Для крутых подъемов.
- **Лестница:** Для очень крутых и обледенелых склонов.

3. **Биомеханика и типичные ошибки:**

- Работа корпуса (наклон вперед).
- Постановка лыж (кантование для предотвращения соскальзывания).
- Длина и частота шага.

Практическая часть (60 минут)

• **Подготовительная часть (15 минут):**

- Разминка на равнине: комплекс ОРУ без лыж.
- Специальная разминка на лыжах: скольжение без палок, попеременный двухшажный ход.

• **Основная часть (40 минут):**

◦ **Отработка техник на пологом склоне:**

1. **Ступающий шаг:** Акцент на короткий шаг и полную опору на палки.
2. **Полуелочка:** Отработка отведения носка одной лыжи в сторону.

◦ **Отработка техник на склоне средней крутизны:**

3. **Елочка:** Постановка лыж под углом, перенос веса с ноги на ногу, работа палок "под себя".
4. **Лестница:** Подъем боком приставными шагами. Отработка в обе стороны.

- **Методические указания:**
 - Начинать с пологих склонов.
 - Сначала без палок, затем с палками.
 - Контроль за равновесием и кантованием лыж.

Заключительная часть (5 минут)

- Замедление темпа, восстановление дыхания.
- Краткий разбор основных ошибок.
- Задание: мысленно проработать движения "елочки".

Занятие 2: Базовые техники спусков и торможения. (90 минут)

Теоретическая часть (25 минут)

1. Основы техники спусков:

- Стойки спуска (высокая, средняя, низкая). Их назначение и применение.
- Понятие "аэродинамики" и устойчивости.

2. Техники торможения:

- **Плуг:** Основной способ для начинающих.
- **Упор (полуплуг):** Для коррекции траектории и торможения.
- **Боковое скользывание:** Для контролируемого спуска по крутым склонам.

3. Психологический аспект:

- Контроль страха и скорости.
- Взгляд вперед по траектории движения, а не под ноги.

Практическая часть (60 минут)

• Подготовительная часть (15 минут):

- Разминка, аналогичная первому занятию.
- Подъем на учебный склон "лесенкой" или "елочкой".

• Основная часть (40 минут):

◦ Освоение стоек спуска:

1. Принятие основной стойки на месте и в движении по пологому склону.

◦ Отработка техник торможения:

2. **Плуг:** Симметричное разведение пяток лыж и постановка на канты. Торможение на пологом склоне.

3. **Упор (полуплуг):** Перенос веса на одну лыжу, выставленную в упор. Контроль направления.

◦ Освоение бокового скользывания:

4. Снятие кантов и постановка лыж параллельно склону. Контролируемое боковое скольжение.

Заключительная часть (5 минут)

- Спокойный спуск в основной стойке.
- Анализ успехов и сложностей.
- Задание: потренировать стойку "плуг" на ровной поверхности.

Занятие 3: Совершенствование техники. Связка подъемов и спусков.

Тактика прохождения трассы. (90 минут)

Подготовительная часть (15 минут)

- Активная разминка с имитацией движений "елочки" и "плуга".
- Мобилизация внимания. Постановка цели: комплексное применение навыков.

Основная часть (65 минут)

- **Повторение и отработка связок (30 минут):**
 1. **"Подъем + Спуск":** Подъем "елочкой" или "лесенкой" с последующим организованным спуском в основной стойке и торможением "плугом" в конце.
 2. **"Спуск + Поворот":** Во время спуска в "плуге" сместить вес для начала поворота.
 3. **"Спуск + Экстренное торможение":** По команде преподавателя выполнить торможение "плугом" или упором.
- **Тактическое применение техник (25 минут):**
 1. Выбор оптимального способа подъема в зависимости от крутизны.
 2. Выбор стойки спуска и способа торможения в зависимости от рельефа, длины склона и наличия препятствий.
 3. Прохождение учебной трассы с чередованием подъемов и спусков.
- **Учебные игры и ситуации (10 минут):**
 1. **"Слалом-гигант":** Прохождение маршрута между вешками с акцентом на контроль скорости и плавность поворотов.
 2. Моделирование ситуации "потерял палку" при подъеме или спуске.

Заключительная часть (10 минут)

- Замедление, спокойный спуск, растяжка мышц ног.
- Итоговый анализ: разбор наиболее частых технических и тактических ошибок всей группы.
- Ответы на вопросы. Рекомендации по самостоятельному закреплению навыков.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 44

Тема: Первая помощь при травмах и обморожениях..

Количество часов на выполнение: 2.

- **Цель:** Сформировать у студентов теоретические знания и первичные практические навыки по оказанию первой помощи при наиболее вероятных травмах (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и обморожениях во время зимних занятий на открытом воздухе.
- **Оборудование:** Аптечка первой помощи, тренировочные манекены для СЛР, термоодеяло, имитаторы крови и ран, шины (лестничные, пневматические), перевязочный материал (бинты, салфетки стерильные), учебные плакаты со алгоритмами помощи, ноутбук, проектор, эластичные бинты, холодные компрессы (гелевые пакеты), ножницы, перчатки медицинские одноразовые, пенопластовый или картонный макет конечности для отработки иммобилизации.

Основная часть (75 минут)

1. Универсальный алгоритм действий при любой чрезвычайной ситуации (10 минут)

- **Теория:**

1. **Оценить обстановку:** Убедиться, что место происшествия безопасно для вас (например, угроза схода снега, лавины).
2. **Оценить состояние пострадавшего:** Проверить сознание, дыхание, наличие кровотечения.
3. **Вызвать профессиональную помощь:** Позвонить по номеру **112** или **103**. Сообщить четко: Что случилось? Где? Кто пострадал? Состояние пострадавшего? Не вешать трубку до конца разговора.
4. **Приступить к оказанию первой помощи** в соответствии с выявленными повреждениями.

2. Первая помощь при травмах (35 минут)

- **Теория и практика:**

- **Закрытые травмы (ушибы, растяжения):**

- **Теория:** Признаки (боль, отек, гематома, сохранение подвижности).

- **Практика:** Отработка алгоритма RICE/RICC:

- Rest – Покой. Прекратить нагрузку.

- Ice – Лед (холод). Наложить холодный компресс через ткань на 15-20 минут.

- Compression – Давящая повязка (эластичным бинтом).

- Elevation – Приподнятие поврежденной конечности.

- **Вывихи и переломы:**

- **Теория:** Признаки (сильная боль, деформация, неестественное положение, невозможность движения).

- **Практика (самое важное!):**

- **Не вправлять вывихи!**

- **Не совмещать отломки при переломах!**

- **Отработка иммобилизации (обездвиживания):** Наложение шины на условно сломанную руку или ногу с использованием подручных средств (палка, свернутый журнал). Фиксация двух соседних суставов.

- **Кровотечения:**

- **Практика:** Отработка наложения давящей повязки на условную рану.

3. Первая помощь при обморожениях и переохлаждении (25 минут)

- **Теория:**

- **Причины:** Влажность, ветер, тесная обувь, металлические украшения.

- **Степени обморожения:** I (побеление, онемение), II (пузыри), III-IV (омертвение тканей).

- **Признаки переохлаждения:** Дрожь, слабость, сонливость, нарушение речи, спутанность сознания.

- **Практика:**

- **Ошибки, которые НЕЛЬЗЯ допускать:**

- Растирать снегом! (Травмирует кожу).

- Быстро согревать у костра/батареи! (Вызывает некроз).

- Давать алкоголь! (Расширяет сосуды и усиливает теплоотдачу).

- **Правильный алгоритм действий:**

- 1. **Прекратить воздействие холода.** Завести в теплое помещение.

- 2. **Постепенное согревание:** Укутать в термоодеяло, надеть сухую одежду, дать теплое сладкое питье (если человек в сознании).

- 3. **При обморожении конечностей:** Наложить теплоизолирующую повязку (слой бинта, слой ваты, слой бинта). Дать обезболивающее.

- 4. **Обратиться к врачу** при обморожениях 2-й степени и выше, а также при сильном переохлаждении.

4. Практикум: решение ситуационных задач (5 минут)

- Преподаватель описывает 2-3 сценария (например: "Студент упал на спуске, держится за руку, которая неестественно выгнута" или "Студент бледный, дрожит, говорит медленно, пальцы на руках побелели").

- Студенты устно, в быстром темпе, называют правильную последовательность действий.

Заключительная часть (5 минут)

- **Подведение итогов:** Краткое повторение ключевых правил ("Не навреди", "Вызвать 112", алгоритм RICE, запрет на растирание снегом).

- **Ответы на вопросы.**

- **Рекомендация:** Пройти официальный курс первой помощи у аккредитованных организаций (например, Красный Крест) для получения полноценного сертификата.

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 45

Тема: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.

Количество часов на выполнение: 2.

• **Цель:** Сформировать у студентов понимание важности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и освоить на практике комплекс базовых упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и повышения работоспособности.

• **Оборудование:** Гимнастические коврики, гимнастическая стенка, скакалки, гантели (1,5-3 кг), эспандеры/амортизаторы, фитболы, стулья, учебные плакаты с комплексами упражнений для офисных работников, секундомер, ноутбук/проектор для демонстрации слайдов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Вводная часть (10 минут)

1. Теоретический ввод (5 минут):

◦ **Приветствие и актуализация темы.** Обсуждение вопроса: "Почему бухгалтеру, программисту и строителю нужны разные упражнения?".

◦ Краткая классификация профессий по характеру труда:

▪ **Группа 1:** Профессии с преимущественно умственным трудом, малоподвижные ("сидячие" – офисные работники, водители).

▪ **Группа 2:** Профессии, связанные с физическим трудом, подъемом тяжестей, статическим напряжением ("стоячие" – строители, врачи-хирурги, продавцы).

▪ **Группа 3:** Профессии, требующие повышенной координации, выносливости и устойчивости к неблагоприятным факторам (спасатели, пожарные, военные).

◦ **Основная задача ППФП:** Профилактика профессиональных заболеваний (остеохондроз, туннельный синдром, варикоз), повышение эффективности и сохранение здоровья.

Основная часть (75 минут)

1. Подготовительная часть (Разминка) – 15 минут

• **Общеразвивающие упражнения (10 минут):** Наклоны и вращения головой (аккуратно), круговые движения руками, наклоны корпуса, вращения тазом, махи ногами, приседания без веса, выпады на месте.

• **Специальная разминка (5 минут):** Упражнения на мобилизацию суставов, наиболее уязвимых в профессиональной деятельности: кисти и запястья (сжимание/разжимание кулаков, вращения), плечевые суставы, голеностопы.

2. Основная часть (55 минут)

• Модуль 1: Упражнения для профессий Группы 1 ("сидячие") – 20 минут

◦ **Проблемные зоны:** Шейно-грудной отдел, поясница, кисти рук, гиподинамия.

◦ **Разучивание и выполнение комплекса:**

- 1. Коррекция осанки у стены:** Стоя у стены, касаясь пятками, ягодицами, лопатками и затылком.
 - 2. Упражнение "Кошка-Верблюд"** (на четвереньках) для гибкости позвоночника.
 - 3. Скручивания на пресс** на коврике для укрепления мышечного корсета.
 - 4. Упражнения с эспандером для спины** ("тяга" к груди для борьбы с сутулостью).
 - 5. Профилактика туннельного синдрома:** Сжимание кистевого эспандера, растяжка запястий.
- **Модуль 2: Упражнения для профессий Группы 2 ("стоячие") – 20 минут**
 - **Проблемные зоны:** Поясница, ноги (варикоз), общая усталость.
 - **Разучивание и выполнение комплекса:**
 - 1. **Упражнения на стабилизацию кора:** Планка (классическая, на локтях).
 - 2. **Приседания** (с правильной техникой, без отрыва пяток) для укрепления ног и ягодиц.
 - 3. **Подъем ног лежа на боку** для укрепления отводящих мышц бедра.
 - 4. **Упражнение "Велосипед"** лежа для снятия напряжения с поясницы и укрепления пресса.
 - 5. **Профилактика варикоза:** Подъем на носки, "Ножницы" лежа на спине.
 - **Модуль 3: Совершенствование – интеграция для профессий Группы 3 – 15 минут**
 - **Задача:** Развитие выносливости и координации.
 - **Круговая тренировка (2 круга по 5-7 минут):**
 - 1. **Станция 1:** Скалка (1 мин).
 - 2. **Станция 2:** Приседания с гантелями (1 мин).
 - 3. **Станция 3:** Отжимания (от стены или с колен) (1 мин).
 - 4. **Станция 4:** Планка (30-45 сек).
 - 5. Отдых между станциями 30 секунд.
 - Заключительная часть (5 минут)**
 - **Заминка:** Глубокое дыхание, статическая растяжка мышц шеи, груди, спины, задней поверхности бедра.
 - **Итог:** Краткое повторение ключевых принципов ППФП: регулярность, соответствие профессии, правильная техника.
- Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.
- Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 46

Тема: Формирование профессионально значимых физических качеств.

Количество часов на выполнение: 2.

- **Цель:** Сформировать у студентов понимание связи между физическими качествами и эффективностью в профессиональной деятельности. Освоить практические методы развития ключевых для разных профессий физических качеств (силы, выносливости, координации).
- **Оборудование:** Гимнастические коврики, скакалки, гантели (2-5 кг), медицинские мячи (медболы), эспандеры/амортизаторы, фитнес-лестница (или ее разметка), стелы/невысокие скамейки, секундомер, учебные плакаты с классификацией физических качеств, ноутбук/проектор.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Вводная часть (10 минут)

1. Теоретический ввод (7 минут):

- **Приветствие и актуализация темы.** Вопрос: "Какое физическое качество важнее всего для пожарного? А для хирурга? А для монтажника-высотника?".
- **Краткая характеристика профессионально значимых физических качеств:**
 - **Сила** (динамическая, статическая): для рабочих специальностей, спасателей.
 - **Выносливость** (общая, силовая): для врачей-хирургов, спасателей, строителей.
 - **Координация** (ловкость, равновесие): для монтажников, водителей, летчиков.
 - **Гибкость:** для всех групп профессий для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
 - **Скоростные качества:** для оперативных работников.
- **Основная идея:** Развитие определенных физических качеств напрямую повышает профессиональную работоспособность и снижает риск травм.

Основная часть (75 минут)

1. Подготовительная часть (Разминка) – 15 минут

- **Общая разминка (10 минут):** Бег трусцой или скакалка (2-3 мин).

Комплекс ОРУ: вращения во всех суставах, наклоны, выпады, приседания.

- **Специальная разминка (5 минут):** Имитационные упражнения: удержание воображаемого инструмента (статическая сила), быстрые шаги на месте (координация), ходьба по прямой линии (равновесие).

2. Основная часть (55 минут)

• Модуль 1: Развитие силовой выносливости – 20 минут

- **Акцент на профессии:** Строители, медперсонал, спасатели.

◦ Метод: Круговая тренировка. Выполнение 3 упражнений по 45 сек, отдых 15 сек между ними. Отдых между кругами 2 минуты. **2 круга.**

1. **Приседания с медболом перед грудью** (развитие мышц ног и кора).

2. **Тяга эспандера к поясу в наклоне** (имитация подтягивания, развитие мышц спины).
 3. **Планка** (статическая выносливость мышц кора).
- **Модуль 2: Развитие координации и ловкости – 20 минут**
 - **Акцент на профессии:** Водители, ИТ-специалисты (мелкая моторика), монтажники.
 - **Метод:** Работа на станциях.
 - 1. **Упражнения на фитнес-лестнице:** разнообразные шаги (вперед, вбок, накрест) – 3-4 варианта.
 - 2. **Жонглирование медицинскими мячами** (в парах или индивидуально с 1-2 мячами).
 - 3. **Упражнение "Дровосек" с медболом или гантелью:** скручивающее движение по диагонали (координация + сила).
- **Модуль 3: Развитие общей выносливости – 15 минут**
 - **Акцент на профессии:** Все профессии, особенно с высоким уровнем стресса и длительным рабочим днем.
 - **Метод:** Непрерывная равномерная тренировка.
 - 1. **Комплекс "Ступенька":** Чередование упражнений в спокойном темпе без пауз:
 - Шаги на степ-платформу (2 мин).
 - Берпи (упрощенный вариант без отжимания) (1 мин).
 - Бег на месте с высоким подниманием бедра (1 мин).
 - Повторить цикл 3-4 раза.
- Заключительная часть (5 минут)**
- **Заминка и восстановление:** Глубокое дыхание. Статическая растяжка основных мышечных групп: грудные, широчайшие мышцы спины, квадрицепсы, бицепсы бедра, икроножные.
- Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.
- Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 47

Тема: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Количество часов на выполнение: 2.

• **Цель:** Формирование у студентов умения самостоятельно составлять и проводить целевые комплексы физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и поддержания работоспособности в режиме дня специалиста.

• **Оборудование:** Стулья, Коврики, Секундомер, Раздаточные материалы (шаблоны комплексов)

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть (15 минут)

1. Построение. Объявление задач контроля.
2. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.
3. Специализированная разминка:
 - Суставная гимнастика
 - Динамическая растяжка основных мышечных групп
 - Дыхательные упражнения

Основная часть (65 минут)

Контроль составления комплекса (30 минут)

- Оценка обоснованности подбора упражнений
- Анализ соответствия комплекса профессиональной направленности
- Проверка правильности дозировки нагрузки
- Контроль логической структуры комплекса

Контроль проведения комплекса (35 минут)

- Оценка техники выполнения упражнений
- Наблюдение за коммуникативными навыками
- Контроль временного регламента
- Анализ умения корректировать нагрузку

Заключительная часть (10 минут)

1. Заполнение оценочных листов
2. Построение. Анализ результатов
3. Рекомендации по совершенствованию комплексов

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА

Профессиональная направленность (40% оценки):

- Учет специфики профессиональной деятельности
- Направленность на профилактику профессиональных заболеваний
- Соответствие условий выполнения рабочему месту
- Обоснованность выбора упражнений

Методическая грамотность (40% оценки):

- Логическая структура комплекса
- Правильная дозировка нагрузки
- Соответствие упражнений целевым мышечным группам
- Наличие страховки и мер безопасности

Оформление комплекса (20% оценки):

- Четкость описания упражнений
- Наличие визуального сопровождения
- Грамотная терминология
- Полнота методических указаний

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА**Организационно-методические умения (50% оценки):**

- Четкость объяснений и показ упражнений
- Контроль за техникой выполнения
- Соблюдение временного регламента
- Умение мотивировать группу

Профessionальные компетенции (50% оценки):

- Владение профессиональной терминологией
- Умение адаптировать комплекс под индивидуальные особенности
- Качество обратной связи с группой
- Эффективность коррекции ошибок

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая № 48

Тема: Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

Количество часов на выполнение: 4

Цель: Освоение и совершенствование техники выполнения базовых и специальных упражнений с предметами и без предметов для применения в профессионально-прикладной физической подготовке.

Оборудование: Гимнастические коврики, Гантели 1-5 кг, Мячи набивные (1-5 кг), Скакалки, Эспандеры ленточные, Фитболы, Степ-платформы, Медболы, Гимнастические палки, Секундомер, Зеркала (при наличии)

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ**I. Подготовительная часть (30 минут)****1. Организационный момент (5 минут)**

- Построение, приветствие
- Объявление темы и задач занятия
- Инструктаж по технике безопасности

2. Теоретический блок (10 минут)

- Основы техники выполнения упражнений
- Принципы дыхания во время нагрузки
- Правила контроля осанки

3. Общая разминка (15 минут)

- Бег в легком темпе (3 минуты)
- Суставная гимнастика (7 минут)
- Динамическая растяжка (5 минут)

II. Основная часть (150 минут)

Блок 1: Техника упражнений без предметов (70 минут)

1. Базовые упражнения (30 минут)

- Правильная техника приседаний
- Отжимания от пола (вариации)
- Планка и ее модификации
- Выпады с контролем равновесия

2. Упражнения на развитие координации (20 минут)

- Базовые элементы суставной гимнастики
- Упражнения на баланс
- Комбинации простых движений

3. Дыхательные упражнения (10 минут)

- Техника диафрагмального дыхания
- Синхронизация дыхания с движением

4. Самоконтроль техники (10 минут)

- Работа в парах с взаимоконтролем
- Использование зеркал для самокоррекции

Блок 2: Техника упражнений с предметами (80 минут)

1. Упражнения с гантелями (25 минут)

- Жимовые движения (техника безопасности)
- Тяговые упражнения
- Махи и подъемы

2. Упражнения с эспандерами (20 минут)

- Базовые тяговые движения
- Жимы с сопротивлением
- Упражнения на ротацию

3. Упражнения с мячами (20 минут)

- Броски и ловля (координация)
- Скручивания с медболом
- Приседания с удержанием мяча

4. Упражнения со скакалкой (15 минут)

- Базовая техника прыжков
- Вариации прыжков
- Дозирование нагрузки

III. Заключительная часть (30 минут)

1. Закрепление материала (15 минут)

- Составление мини-комплексов (3-5 упражнений)
- Отработка в малых группах
- Взаимооценка техники

2. Восстановление (10 минут)

- Статическая растяжка
- Дыхательные упражнения на расслабление
- Самомассаж

3. Подведение итогов (5 минут)

- Анализ типичных ошибок
- Ответы на вопросы

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Практическая №49

Тема: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Цель: Освоение техники выполнения специальных упражнений для развития основных мышечных групп и их интеграция в тренировочный процесс

Оборудование: Гимнастические коврики, Гантели 2-10 кг, Штанги тренировочные, Эспандеры резиновые, Мячи набивные (3-5 кг), Скалки, Турники, Секундомер, Зеркала (при наличии)

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

I. Подготовительная часть (25 минут)

1. Организационный момент (5 минут)

- Построение, приветствие
- Объявление темы и задач занятия
- Инструктаж по технике безопасности

2. Теоретический блок (10 минут)

- Обзор основных мышечных групп
- Принципы построения тренировки
- Техника безопасности при работе с отягощениями

3. Разминка (10 минут)

- Суставная гимнастика
- Динамическая растяжка
- Легкий бег
- Специальные подготовительные упражнения

II. Основная часть (140 минут)

Блок 1: Упражнения для верхней части тела (70 минут)

1. Мышцы груди (25 минут)

- Жим штанги лежа ($3\times10-12$)
- Разведение гантелей лежа ($3\times12-15$)
- Отжимания на брусьях ($3\times8-12$)

2. Мышцы спины (25 минут)

- Подтягивания широким хватом ($3\times$ макс)
- Тяга штанги в наклоне ($3\times10-12$)
- Тяга гантели к поясу ($3\times12-15$)

3. Плечевой пояс (20 минут)

- Жим штанги стоя ($3\times10-12$)
- Махи гантелями в стороны ($3\times12-15$)
- Тяга штанги к подбородку ($3\times12-15$)

Блок 2: Упражнения для нижней части тела (70 минут)

1. Мышцы ног (40 минут)

- Приседания со штангой ($4\times8-12$)

- Выпады с гантелями ($3 \times 10-12$)
- Румынская тяга ($3 \times 12-15$)
- Подъемы на носки ($3 \times 15-20$)

2. Мышцы кора (30 минут)

- Скручивания на пресс ($3 \times 15-20$)
- Подъем ног в висе ($3 \times 10-15$)
- Планка (3×60 сек)
- Боковая планка (3×30 сек)

III. Заключительная часть (15 минут)

1. Заминка (10 минут)

- Статическая растяжка работавших мышц
- Дыхательные упражнения
- Восстановительные позы

2. Подведение итогов (5 минут)

- Анализ техники выполнения
- Ответы на вопросы
- Рекомендации по дозировке нагрузки

Форма контроля: Наблюдение и устное указание на ошибки в процессе выполнения упражнений.

Ссылки на источники: [1,2]

Методические указания по дисциплине СГ.04 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:

Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании цикловой комиссии Монтажа и ремонта промышленного оборудования

Протокол № 3 от «6» 11 2025 г.
Председатель ЦК Данилов Т.В. Данилова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель декана по учебно-производственной работе

Макогон П.М. Макогон
«6» 11 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель декана
по учебной работе

Чинская И.А. Чинская