Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Южский технологический колледж

РАССМОТРЕН
методической комиссией № 1
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023г.
Председатель
_____ /А.С.Рыбин

УТВЕРЖДАЮ:
Зам.директора по УВР
_____ Т.В.Часовских

КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
по учебной дисциплине
СГ 0Физическая культура
для обучающихся по специальности 09.01.03
Оператор информационных систем и ресурсов

Разработчик
А.С.Рыбин,
преподаватель

Южа – 2023 г.

Практические занятия по общеобразовательному учебному предмету социально-гуманитарного курса **СГ 04 Физическая культура** разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее–ФГОС) по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» и предназначены для студентов очной формы обучения.

Объем практических работ по дисциплине **СГ 04 Физическая культура** составляет 102 часа.

Перечень практических работ соответствует содержанию программы **СГ 04 Физическая культура**

Цель практических занятий по дисциплине «Физическая культура» — формирование практических умений и навыков, а также **развитие физических качеств** (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Также занятия направлены на **обобщение, систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний**

Задачи практических занятий по физической культуре:

- **Изучение и совершенствование приёмов** в разных видах физической культуры (например, гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки)
- **Развитие специальных физических качеств** (например, силы и быстроты сокращения мышц, которые важны для овладения умением точно определять момент воздействия руками на мяч)
- **Формирование положительного отношения к физической культуре** и установки на здоровый образ жизни
- **Развитие общей и профессионально направленной физической подготовленности**. Например, занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании

Приобретение методико-практического опыта творческого использования физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень практических работ

№ занятия	Тема практического занятия	Кол-во часов
1.	**Практическое занятие №1** Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения	1
2.	**Практическое занятие № 2** Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения .	1
3.	**Практическое занятие №3** Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1
4.	**Практическое занятие №4** техники бега на средние и длинные дистанции .	1
5.	**Практическое занятие №5** Специальные упражнения прыгуна	1
6.	**Практическое занятие №6** ОФП	1
7.	**Практическое занятие №7** Выполнение эстафетного бега 4х100	1
8.	**Практическое занятие №8** Челночный бег	1
9.	**Практическое занятие №9** 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	1
10.	**Практическое занятие №10-** Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1
11.	**Практическое занятие №11** Выполнение перемещения по зонам площадки	1
12.	**Практическое занятие №12** выполнение тестов по ОФП	1
13.	**Практическое занятие №13** Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2
14.	**Практическое занятие №14** Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
15.	**Практическое занятие №15** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .	1
16.	**Практическое занятие №16** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1
17.	**Практическое занятие №17** Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1
18.	**Практическое занятие №18** Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1
19.	**Практическое занятие №19** Отработка тактики игры в защите и нападении	1
20.	**Практическое занятие №20** Выполнение приёмов передачи мяча	1
21.	**Практическое занятие №21** Отработка навыков судейства в волейболе	2

22.	**Практическое занятие №22** Отработка навыков судейства в волейболе	
23.	**Практическое занятие №23** Выполнение передачи мяча в парах	2
24.	**Практическое занятие №24** Выполнение передачи мяча в парах	
25.	**Практическое занятие №25** Игра по упрощённым правилам волейбола	1
26.	**Практическое занятие №26** Игра по правилам	1
27.	**Практическое занятие №27.** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1
28.	**Практическое занятие №28** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1
29.	**Практическое занятие №29** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей .	1
30.	**Практическое занятие №30** Упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1
31.	**Практическое занятие №31** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса .	1
32.	Практическое занятие №32 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
33.	Практическое занятие №33 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
34.	**Практическое занятие №34** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4
35.	**Практическое занятие №33** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .	
36.	**Практическое занятие №34** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
37.	**Практическое занятие №33** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .	
38.	**Практическое занятие №34** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	
39.	**Практическое занятие №39** Практика в судействе соревнований по баскетболу	2
40.	**Практическое занятие №40** Практика в судействе соревнований по баскетболу	
41.	**Практическое занятие №41**Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	1
42.	**Практическое занятие №42** штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1
43.	**Практическое занятие №43** Отработка строевых приёмов	1

44.	**Практическое занятие №44** Отработка строевых приёмов	1
45.	**Практическое занятие №45** Отработка техники акробатических упражнений	2
46.	**Практическое занятие №46** Отработка техники акробатических упражнений	
47.	**Практическое занятие №47** Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями	1
48.	**Практическое занятие №48** Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1
49.	**Практическое занятие №49** Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2
50.	**Практическое занятие №50** Разучивание и выполнение упражнений с гирями	
51.	**Практическое занятие №51** Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1
52.	**Практическое занятие №52** Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1
53.	**Практическое занятие №53**Выполнение комплекса ОРУ	1
54.	**Практическое занятие №54** Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки	1
55.	**Практическое занятие №55** Контроль комбинации на бревне, брусьях	1
56.	**Практическое занятие №56** Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1
57.	**Практическое занятие №57** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
58.	**Практическое занятие №58** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
59.	**Практическое занятие №59** Отработка подач	2
60.	**Практическое занятие №60** Отработка подач	
61.	**Практическое занятие №61** Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2
62.	**Практическое занятие №62** Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	
63.	**Практическое занятие №63** Игра по упрощённым правилам	1
64.	**Практическое занятие №64** Судейство соревнований по бадминтону	1
65.	**Практическое занятие №65** Контроль техники подач, ударов справа, слева	1

66.	**Практическое занятие №66** Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1
67.	**Практическое занятие №67** Игра по правилам	2
68.	**Практическое занятие №68** Игра по правилам	
69.	**Практическое занятие №69** Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1
70.	**Практическое занятие №70.** Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1
71.	**Практическое занятие №71** Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4
72.	**Практическое занятие №72** Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	
73.	**Практическое занятие №73** Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	
74.	**Практическое занятие №74** Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	
75.	**Практическое занятие №75** Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2
76.	**Практическое занятие №76** Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	
77.	**Практическое занятие №77** Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4
78.	**Практическое занятие №78** Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	
79.	**Практическое занятие №79** Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	
80.	**Практическое занятие №80** Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	
81.	**Практическое занятие №81** Первая помощь при травмах и обморожениях	2
82.	**Практическое занятие №82** Первая помощь при травмах и обморожениях	
83.	**Практическое занятие №83** Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс	4
84.	**Практическое занятие №84** Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс	
85.	**Практическое занятие №85** Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс .	
86.	**Практическое занятие №86** Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс .	
87.	**Практическое занятие №87** прикладные виды	4
88.	**Практическое занятие №88** Прикладные виды	
89.	**Практическое занятие №89** Прикладные виды	

90.	**Практическое занятие №90** Прикладные виды	
91.	**Практическое занятие №91** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
92.	**Практическое занятие №92** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	
93.	**Практическое занятие №93** Формирование профессионально значимых физических качеств	2
94.	**Практическое занятие №94** Формирование профессионально значимых физических качеств	
95.	**Практическое занятие №95** Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
96.	**Практическое занятие №96** Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста .	
97.	**Практическое занятие №97** Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2
98.	**Практическое занятие №98** Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	
99.	**Практическое занятие №99** Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2
100.	**Практическое занятие №100** Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	

Практическое занятие №1: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения

Цель занятия: Овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками биомеханически правильной техники бега, низкого старта и стартового ускорения.

Задачи:

1. Изучить фазы техники бега и их биомеханические характеристики.
2. Освоить установку стартовых колодок и принятие положения «На старт!».
3. Отработать команды «Внимание!» и «Марш!».
4. Сформировать навык эффективного стартового разгона и перехода к бегу по дистанции.

Часть 1: Теоретическая (Биомеханические основы техники бега)

Ключевые понятия:

- **Опорная фаза:** Момент взаимодействия стопы с опорой. Включает амортизацию (сгибание в суставах для гашения ударной нагрузки) и отталкивание (мощное разгибание для создания горизонтальной скорости).
- **Фаза полета:** Период безопорного состояния. Тело движется по инерции, происходит смена ног.
- **Цикл бегового шага:** Состоит из двух опорных и двух полетных фаз (для каждой ноги).
- **Наклон тела:** Ключевой параметр. При старте наклон максимальный (для преобразования мышечной силы в горизонтальную скорость). С набором скорости наклон уменьшается. В марафоне наклон минимален.
- **Работа рук:** Синхронна с работой ног. Сгибание в локтевых суставах под углом ~90 градусов. Движение вперед-внутрь, назад-наружу. Стабилизирует тело, задает ритм.

Биомеханические принципы эффективного бега:

1. **Направление усилия:** В стартовом ускорении – строго назад, для создания максимальной горизонтальной составляющей.
2. **Жёсткость стопы:** В момент постановки и отталкивания стопа должна быть жёсткой "рычагом" для эффективной передачи усилия.
3. **Высокий темп шагов (частота):** Критически важен на старте.
4. **Мощное отталкивание:** Обеспечивается силой мышц ног и правильной траекторией.
5. **Рациональная амплитуда движений:** Излишне высокий подъем бедра или захлест голени на старте вредны, так как снижают частоту шагов.

Часть 2: Практическая (Техника низкого старта и стартового ускорения)

Инвентарь: Стартовые колодки (или их имитация), свисток, секундомер, беговая дорожка или ровная площадка.

План проведения:

А. Разминка (15-20 мин):

- Общеразвивающие упражнения (наклоны, вращения).
- Специальные беговые упражнения (СБУ):
  - Бег с высоким подниманием бедра.
  - Захлест голени.
  - «Велосипед» (бег с выносом бедра вперед).
  - Прыжкообразный бег (с акцентом на отталкивание).
  - Бег на прямых ногах.
  - Семенящий бег (акцент на частоту).

В. Упражнения для освоения положения низкого старта (без команды):

1. **Установка колодок:**
   - **Передняя колодка** устанавливается на расстоянии 1,5-2 стопы от стартовой линии.
   - **Задняя колодка** – на расстоянии 3-3,5 стопы от стартовой линии (или на длину голени от передней).
   - Для начинающих используется **обычный старт** (расстояние между колодками умеренное). Для опытных – **сближенный** (больший акцент на частоту) или **растянутый** (больший акцент на силу отталкивания).
2. **Положение «На старт!»:**
   - Упереться стопами в колодки (передняя – вся стопа, задняя – носок).
   - Поставить на дорожку колено сзади стоящей ноги.
   - Руки прямые, перпендикулярны земле, расставлены чуть шире плеч. Пальцы образуют упругую «арку».
   - Спина прямая, параллельна земле. Взгляд направлен вниз-вперёд.
3. **Положение «Внимание!»:**
   - Плавно поднять таз чуть выше уровня плеч. Плечи немного вывести вперед за линию опоры рук.
   - Угол сгиба в коленном суставе: ~90° в передней ноге, ~120° в задней.

- Центр тяжести смещен вперед, создавая эффект "падения". Важно сохранять это положение без движения.

С. Упражнения для освоения стартового ускорения (первые 20-30 метров):

1. **Выход со старта без колодок** из положения полуприседа с наклоном, с опорой на руки.
2. **Выбегание из положения «Внимание!»** с акцентом на быстрое начало движения руками и мощное отталкивание.
3. **Стартовый прыжок вверх-вперёд** из колодок (для ощущения мощности отталкивания).
4. **Выполнение полного старта по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!»** с акцентом на:

- **Первое движение:** Быстрый вынос маховой (передней) ноги и одновременный мощный толчок задней ногой.
- **Работа рук:** Резкое, амплитудное движение, противоположное работе ног.
- **Наклон тела:** Максимальный на первых шагах (~45°). Корпус и толчковая нога должны составлять одну прямую линию при отталкивании.
- **Постановка стопы:** На первых шагах стопа ставится **сзади проекции ОЦМТ** (акцент на отталкивание), затем – все ближе к проекции.

D. Упражнения для перехода к бегу по дистанции:

- **Бег с ускорением на 30-50 метров:** Акцент на плавное выпрямление корпуса к 20-25 метру.
- **Бег «под уклон» (если есть возможность):** Позволяет отработать высокий наклон и частый шаг.
- **Старты с различной интенсивностью:** ¾ силы, полная сила, из разных исходных положений.

Заключительная часть (10 мин):

- Медленный бег трусцой для восстановления.
- Упражнения на растяжку и гибкость (статика).
- Подведение итогов: разбор типичных ошибок (подъем головы на «Марш!», раннее выпрямление корпуса, «сидение» в стартовых колодках, скованность рук).

Контрольные точки и типичные ошибки:

Элемент	Правильное выполнение	Типичные ошибки
«На старт!»	Спина прямая, взгляд вниз, расслабленные плечи.	Округлая спина, поднятая голова, напряженные руки.
«Внимание!»	Таз выше плеч, угол в переднем колене ~90°, готовность к «падению».	Таз поднят слишком высоко или низко, плечи заведены далеко вперед или назад.
«Марш!»	Взрывное синхронное движение рук и ног, мощное отталкивание.	Первый шаг слишком длинный, задержка в движении рук, подъем головы.
Стартовый разгон	Корпус и толчковая нога на одной линии, стопы ставятся быстро и эластично.	Раннее выпрямление корпуса (к 5-му шагу), «набегание» стопой на проекцию ОЦМТ, низкая частота шагов.

Безопасность: Проверить исправность колодок, отсутствие скользких участков на дорожке. Разминка обязательна для предотвращения травм (мышцы задней поверхности бедра, икроножные).

Практическое занятие №2: Техника бега по дистанции и финиширования. Специальные беговые упражнения (СБУ).

Цель занятия: Овладеть техникой эффективного бега на максимальной скорости, техникой финиширования и развить специальные физические качества с помощью СБУ.

Задачи:

1. Освоить технику бега по дистанции на максимальной (относительно постоянной) скорости.
2. Изучить и отработать основные способы финиширования.
3. Сформировать правильный двигательный стереотип и развить специальную выносливость, силу и координацию с помощью комплекса СБУ.

Часть 1: Теоретическая (Биомеханические основы бега по дистанции и финиширования)

1. Бег по дистанции (фаза максимальной скорости):

- **Наклон тела:** Оптимальный ~ 5-7° от вертикали. Слишком сильный наклон увеличивает нагрузку на мышцы-разгибатели, слишком маленький – тормозит.

- **Постановка стопы:** Осуществляется на переднюю часть (плюсну) **сразу под проекцией общего центра масс тела (ОЦМТ)**, почти без тормозящего усилия. Бег "сверху", упруго и высоко.
- **Отталкивание:** Мощное, полное и быстрое разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Направлено преимущественно **вверх-вперёд**.
- **Фаза полёта:** Активное сведение бёдер (работа аддукторов) и быстрый, но не форсированный вынос бедра маховой ноги вперёд.
- **Работа рук:** Амплитудная, энергичная. Угол в локтевом суставе ~ 90°. Кисти расслаблены (сжаты, как будто держат бабочку). Движение идёт от плеча. Руки работают **в плоскости бега** (не поперёк тела).
- **Положение головы и корпуса:** Голова естественно продолжает линию тела, взгляд направлен вперёд на дорожку. Плечи опущены и расслаблены, корпус стабилен.

2. Финиширование:

- **Цель:** Сохранить скорость и первым коснуться плоскости финиша.
- **Финишный створ (линия):** Мысленная вертикальная плоскость над финишной линией.
- **Способы:**
  - **«Грудной бросок» (рывок грудью):** В последнем шаге резко наклонить туловище вперёд с одновременным отведением рук назад. Не прыгать!
  - **«Плечевой бросок»:** Резкий поворот грудной клетки и плеча вперёд в последнем шаге.
  - **Финиширование без изменения техники («пробегание»):** Самый безопасный и часто используемый в современном спринте. Акцент на максимально быстром прохождении плечами финишной плоскости.

Часть 2: Практическая

Инвентарь: Беговая дорожка (или прямая ровная площадка длиной 60-100м), конусы/фишки для разметки, секундомер.

План проведения:

A. Разминка (15-20 мин):

- Легкий бег 5-7 мин.
- Общеразвивающие упражнения (вращения, махи, выпады).
- **Упражнения на растягивание и мобильность** (ключевой акцент на мышцы задней поверхности бедра, голеностоп, грудной отдел).

B. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 20-25 мин:

Цель СБУ: Развитие силы, координации, постановка правильной техники элементов бега. Выполняются сериями по 20-30 метров с постепенным увеличением темпа, с акцентом на качество, а не скорость.

1. **Семенящий бег:** Развивает частоту шагов, эластичность стопы. Быстрое перекатывание с носка на переднюю часть стопы, минимальное продвижение вперёд.
2. **Бег с высоким подниманием бедра (High Knees):** Развивает силу мышц-сгибателей бедра, частоту. Бедро поднимается до параллели с землёй, корпус прямой, опорная нога полностью выпрямляется.
3. **Захлёст голени (Butt Kicks):** Улучшает мобильность в коленном суставе, расслабление мышц бедра. Пятки касаются ягодиц, колени смотрят вниз.
4. **Бег с выносом прямых ног вперёд («Ножницы» или «Колесо»):** Развивает гибкость, амплитуду, учит активной постановке стопы. Ноги почти прямые, махом поднимаются вперёд-вверх.
5. **«Велосипед» (бег с загребающей постановкой стопы):** Отработка активного и быстрого «подтягивания» тела под себя в фазе амортизации.
6. **Многоскоки (Прыжкообразный бег):** Развивает мощность отталкивания. Акцент на полное выталкивание вверх-вперёд и длинную фазу полёта.
7. **Бег на прямых ногах:** Развивает эластичность икроножных мышц и стопы. Активная работа стопой "сверху вниз".

C. Упражнения на технику бега по дистанции (15-20 мин):

1. **Бег с ускорением на 30-40м:** Акцент на **плавный набор скорости** после старта и переход в "свободный" бег с правильной техникой.
2. **Бег "под уклон" (2-3°):** Позволяет отработать высокую частоту шагов и постановку стопы под ОЦМТ.
3. **Бег с акцентом на работу рук:** Выполняется в медленном темпе или на месте. Акцент на амплитуду, расслабление плеч, движение в плоскости.
4. **Бег с резиновым амортизатором/лентой:** Партнер создает легкое сопротивление сзади. Развивает мощность отталкивания и наклон корпуса.

D. Упражнения на технику финиширования (15 мин):

1. **Имитация «броска грудью» на месте и в ходьбе:** Отработка резкого наклона и движения рук.
2. **Финиширование с подбеганием к линии на средней скорости:** Отработка выбранного способа без излишнего риска падения.
3. **Финиширование после ускорения на 15-20м:** Более приближенные к соревновательным условия.
4. **Упражнение «Наклон-выпрямление»:** Из положения бега на месте по сигналу – резкий наклон вперёд (финишный бросок), затем возврат в положение бега.

Е. Комплексная отработка (10-15 мин):

- **Старт + разгон (30м) + бег по дистанции (20м) + финиш:** Отработка перехода между фазами.
- **Бег на 60м с полной координацией:** Контроль техники на всех этапах.

Заключительная часть (10 мин):

- **Заминка:** Медленный бег 400-500м, ходьба.
- **Статическая растяжка:** Все основные мышечные группы, особенно мышцы ног, паха, спины. Удержание каждой позиции 20-30 секунд.
- **Подведение итогов:** Анализ типичных ошибок, ответы на вопросы.

Контрольные точки и типичные ошибки:

Элемент	Правильное выполнение	Типичные ошибки
Бег по дистанции	Отталкивание вверх-вперёд, стопа ставится под ОЦМТ, корпус стабилен, плечи расслаблены.	**"Сидение" в беге** (малый наклон), **зажатые плечи и руки**, **"набегание" стопой вперёд** (тормозной шаг), **раскачка корпуса**.
Работа рук	Энергично, в плоскости бега, от плеча.	**Движение поперёк тела** (скручивание корпуса), **поднимание плеч к ушам**, **чрезмерное сжатие кулаков**.
Финиширование	Бросок выполняется за 0.5-1 метр до линии, без прыжка, с сохранением контроля.	**Прыжок на финише** (потеря скорости, риск падения), **ранний бросок** (потеря скорости на последних метрах), **запрокидывание головы назад**.
Выполнение СБУ	Контроль техники, постепенное увеличение темпа, полная амплитуда.	**Погоня за скоростью в ущерб технике**, **неполное разгибание опорной ноги**, **скованность движений**.

Методические указания:

- На начальном этапе **техника важнее скорости**.
- Используйте видеозапись для анализа техники.
- Чередуйте упражнения, не допускайте переутомления, ведущего к нарушению техники.
- Давайте чёткие и краткие указания, используйте образные сравнения (например, "бегите, как по раскалённому песку" для постановки стопы).

Практическое занятие №3: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут

Цель занятия: Сформировать устойчивый навык экономичной и безопасной техники длительного бега, пригодной для кроссовых дистанций и оздоровительного бега.

Задачи:

1. Изучить и освоить ключевые биомеханические принципы техники длительного бега.
2. Развить способность к самоконтролю за техникой и темпом во время непрерывного бега.
3. Повысить общую выносливость и адаптировать организм к циклической нагрузке продолжительностью 15-20 минут.

Часть 1: Теоретическая (Биомеханические и физиологические основы длительного бега)

Ключевой принцип: ЭКОНОМИЧНОСТЬ. Все элементы техники направлены на минимизацию энергозатрат и профилактику травм.

1. Осанка и положение корпуса:

- **Корпус:** Прямой, с легким естественным наклоном вперёд (2-5°) **от стоп, а не от пояса**. Представьте, что вас тянут за макушку и за шнурки одновременно.
- **Голова:** Держится прямо, взгляд направлен вперёд на 20-30 метров.
- **Плечи:** Опущены и **расслаблены**. Напряжение в плечах – главный "ворот" энергии.
- **Таз:** Нейтральное положение, без излишнего наклона вперёд (прогиба в пояснице) или назад ("под себя").

2. Работа ног и постановка стопы:

- **Каденс (частота шагов):** Оптимальный – 170-180 шагов в минуту. Высокий каденс сокращает время контакта с опорой, снижает ударную нагрузку и риск травм.
- **Постановка стопы:** Наиболее естественная и безопасная для длительного бега – **средняя/передняя часть стопы (мидфут/форфут)** с мягким перекатом на всю стопу. Бег с пятки допустим, но требует особой осторожности и хорошей амортизации обуви.

- **Отталкивание:** Не мощное и взрывное, как в спринте, а **эластичное и быстрое**. Нога не должна полностью выпрямляться в колене. Акцент на быстром "подбирании" ноги под себя после отталкивания.
- **Длина шага:** Естественная, не насильственно удлинённая. Увеличивается с ростом скорости, но за её счёт, в первую очередь, роста частоты шагов.

3. Работа рук:

- **Назначение:** Поддержание равновесия и ритма, не источник продвижения.
- **Движение:** Расслабленное, вдоль корпуса. Угол в локте – около 90°, но может меняться. Руки двигаются **вперёд-внутрь, назад-немного наружу**.
- **Кисти:** Расслаблены, можно собрать пальцы в свободный кулак или держать ладонь раскрытой.

4. Дыхание:

- **Ритм:** Согласован с шагами. Классические ритмы: 2:2 (вдох на 2 шага, выдох на 2 шага) или 3:3. При увеличении интенсивности – 2:1 или 1:2.
- **Тип: Смешанное, диафрагмальное (брюшное)**. Дышите глубоко и ритмично, через рот и нос одновременно.

5. Психологический аспект:

- **Внутренний фокус:** Концентрация на расслаблении, дыхании, ощущении лёгкости.
- **Внешний фокус:** Наслаждение окружающей обстановкой, бег "в потоке".

Часть 2: Практическая

Место проведения: Кроссовая трасса (парк, лесная тропинка, стадион с травяным покрытием). **Важно:** Мягкое, не асфальтовое покрытие для снижения ударной нагрузки.

Инвентарь: Спортивная форма по погоде, кроссовки для бега по пересечённой местности, секундомер/часы.

План проведения:

A. Разминка (10-12 мин) – КЛЮЧЕВОЙ ЭТАП для длительного бега:

- **Суставная гимнастика (5 мин):** Вращения и разминка голеностопа, коленей, тазобедренных суставов, плеч, шеи.
- **Динамическая растяжка (5 мин):** Выпады в движении, махи ногами вперёд-назад и в стороны, "открывание-закрывание" бедра, перекаты с пятки на носок.
- **Легкий бег трусцой (2-3 мин):** Для запуска кровообращения.

B. Упражнения на технику (10-15 мин):

Выполняются на ровном участке по 20-30 метров с концентрацией на одном элементе.

1. **Бег на месте с высоким каденсом (180 шаг/мин):** Под счёт или метроном. Отработка быстрого "подъёма" ног.
2. **Бег с акцентом на "тихие" шаги:** Цель – бежать как можно тише, что автоматически улучшает постановку стопы (мягкое приземление).
3. **Бег "под себя":** Упражнение на сокращение времени контакта с опорой. Представьте, что бежите по раскалённому песку.
4. **Бег с расслабленными плечами и руками:** Потрясти руками, сделать круговые движения плечами во время бега трусцой.
5. **Дыхательные упражнения в движении:** Бег трусцой с сознательным контролем ритма дыхания (2:2, 3:3).

C. Основная часть. Кросс 15-20 минут.

- **Задача:** Не на скорость, а на **сохранение постоянной, комфортной техники**.
- **Инструкция для занимающихся:**
  - **Первые 5 минут:** Начало в очень спокойном темпе ("разговорный" темп). Сфокусироваться на осанке, расслаблении плеч, мягком приземлении.
  - **Следующие 10 минут:** Постепенно найти и держать свой рабочий ритм. Контролировать дыхание и каденс. Периодически проводить "сканирование тела": расслаблены ли челюсть, плечи, кисти?
  - **Последние 3-5 минут:** Плавное увеличение темпа (если силы есть) или концентрация на поддержании техники на фоне утомления.
- **Роль тренера/преподавателя:** Наблюдать со стороны, давать краткие словесные указания ("расслабь плечи", "выше частота", "держи спину").

D. Бег по пересечённой местности (если трасса позволяет):

- **В гору:** Укоротить шаг, увеличить частоту, наклонить корпус чуть сильнее, активно работать руками.
- **Под гору:** Не наклоняться назад, не "ставить тормоза". Корпус чуть вперёд, шаг свободный, ноги ставить под себя.

E. Заключительная часть (10-15 мин):

- **Заминка:** Обязательно! 3-5 минут **очень медленного бега** или быстрой ходьбы для плавного снижения ЧСС.
- **Статическая растяжка (7-10 мин):** Удержание каждой позы 25-40 секунд без боли. Ключевые группы:

- Икроножные мышцы и ахилл.
- Задняя и передняя поверхность бедра (квадрицепс, бицепс бедра).
- Ягодичные мышцы.
- Мышцы спины и грудные (растяжка "кошка", растяжка у опоры).

- **Восстановление:** Небольшое количество воды. Обсуждение ощущений.

Контрольные точки и типичные ошибки:

Элемент техники	Правильное выполнение	Типичные ошибки (и их последствия)
Осанка	Прямая спина, лёгкий общий наклон.	**Сутулость** (зажатость грудной клетки, плохое дыхание). **Сильный наклон от пояса** (перегрузка поясницы).
Плечи	Опущены, расслаблены.	**Напряжены, подняты к ушам** (трата энергии, боли в шее).
Каденс	Частый, лёгкий (170-180 шаг/мин).	**Редкие, тяжелые шаги** ("втыкание" в опору, перегрузка суставов).
Приземление	Мягко, под центром тяжести.	**Шлепающая постановка с пятки далеко впереди корпуса** (тормозной эффект, ударная волна по суставам).
Дыхание	Ритмичное, глубокое, брюшное.	**Поверхностное, сбивчивое, грудное** (кислородное голодание, быстрое утомление).
Общая оценка	Бег выглядит и ощущается **лёгким, упругим, тихим**.	Бег выглядит **тяжелым, шумным, "зажатым".**

Методические указания:

- **Принцип "От простого к сложному":** Сначала осваиваем технику на коротких отрезках, потом в лёгком беге, затем пробуем сохранять её дольше.
- **Индивидуализация:** Техника зависит от антропометрии, силы мышц, гибкости. Не навязывать жёсткие шаблоны, а корректировать критические ошибки.
- **Мотивация:** Подчеркивать, что правильная техника – это не просто "красиво", а залог здоровья суставов и возможности бегать долго и без травм.

Практическое занятие №4: Техника бега на средние (800-3000 м) и длинные (5000-10000 м) дистанции.
Цель занятия: Овладеть специфической техникой бега на средние и длинные дистанции, направленной на оптимальное соотношение скорости и экономичности.
Задачи:
1. Изучить биомеханические отличия техники бега на средние и длинные дистанции от спринта и оздоровительного бега.
2. Освоить технику старта и стартового разгона для средних дистанций.
3. Сформировать навык экономичного бега в условиях нарастающего утомления.
4. Отработать элементы тактики (ведение, обгон, финишное ускорение).

Часть 1: Теоретическая (Особенности техники бега на средние и длинные дистанции)
Философия: Баланс между **мощностью** (как в спринте) и **экономичностью** (как в кроссе). Экономичность доминирует на длинных дистанциях, мощность — на средних.
Сравнительная таблица элементов техники:

Элемент техники	**Средние дистанции (800-1500 м)**	**Длинные дистанции (5000-10000 м)**	**Отличие от спринта**
Наклон корпуса	5-7° (ближе к спринту). Более выражен для эффективного	2-4° (ближе к кроссу). Минимизация энергозатрат.	Меньше, чем у спринтера на старте, но

Элемент техники	**Средние дистанции (800-1500 м)**	**Длинные дистанции (5000-10000 м)**	**Отличие от спринта**
	отталкивания.		больше, чем у стайера.
Работа ног (отталкивание)	**Мощное, активное,** но менее взрывное, чем в спринте. Полное, но быстрое разгибание в суставах.	**Эластичное, "перекатное".** Акцент на быстрое подтягивание ноги после отталкивания, а не на силу толчка.	Амплитуда и мощность снижены, но выше, чем у стайера.
Постановка стопы	На переднюю часть стопы (плюсну) **близко к проекции ОЦМТ**.	Чаще на всю стопу или с пятки с быстрым перекатом, **строго под проекцией ОЦМТ**. Минимальное время контакта.	Отсутствует акцент на "загребающее" движение как в спринте.
Каденс (частота шагов)	Высокий: 180-190 шаг/мин. Критически важен для поддержания скорости.	Очень высокий: 185-200 шаг/мин. Ключевой фактор экономичности и профилактики травм.	Выше, чем у любителя, но может быть чуть ниже, чем у элитного стайера (из-за большей длины шага).
Длина шага	**Оптимальная, но относительно длинная.** Определяется силой отталкивания.	**Короткая/средняя.** Увеличивается за счёт роста скорости, но не насильственно.	Короче, чем у спринтера на максимальной скорости.
Работа рук	**Энергичная, амплитудная.** Угол в локте 90° и меньше. Активно помогают поддерживать темп и ритм.	**Экономная, с малой амплитудой.** Угол в локте может быть больше 90°. Движения расслабленные, вдоль корпуса.	Амплитуда меньше, чем в спринте, особенно в плечевом суставе.
Дыхание	**Глубокое, ритмичное, смешанное.** Ритм 2:2, при финишном ускорении 2:1 или 1:2.	**Глубокое, диафрагмальное.** Ритм 2:2, 3:3, возможен 4:4. Полная вентиляция лёгких.	Более частое и поверхностное, чем на длинных дистанциях.

Особенности старта на средних дистанциях:

- **Высокий старт** (реже — упрощённый низкий).
- **Положение:** Сильнейшая нога впереди, тяжесть тела на ней. Корпус наклонён вперед ~45°. Противоположная рука впереди.
- **Задача стартового разгона:** Быстро занять удобную позицию в забеге, **не развивая максимальную спринтерскую скорость**, чтобы не вызвать раннего закисления.

Часть 2: Практическая

Место проведения: Беговая дорожка стадиона (для точности дистанции и отработки виражей).

Инвентарь: Шиповки/беговые кроссовки, секундомер, свисток, конусы.

План проведения:

А. Разминка (20-25 мин) — расширенная, с акцентом на готовность к скоростной работе:

- Легкий бег 8-10 мин.
- СБУ (как в занятии №2, но с акцентом на эластичность):
  - Семенящий бег.
  - Бег с высоким подниманием бедра (с акцентом на скорость смены ног).
  - Захлёст голени.

- Многоскоки (для развития мощности, важной для средних дистанций).
- Бег спиной вперёд, приставными шагами (разминка мышц-стабилизаторов).

- Растяжка динамическая.

B. Упражнения на технику (15 мин):

1. **Бег с высоким каденсом (под метроном/счет):** 20-30 сек бега с частотой 190 шаг/мин. Акцент на лёгкость и быстроту.
2. **Бег с акцентом на "упругое" отталкивание:** Пробежки 60-80 м. Ощущение, что бежите по упругому покрытию.
3. **Бег с изменением длины шага:** 100 м: 50 м — максимально короткие частые шаги, 50 м — оптимальная длина шага. Учит контролировать параметры бега.
4. **Работа рук в статике и динамике:** Стоя и в беге трусцой. Отработка расслабленного, но чёткого движения вдоль корпуса.

C. Отработка высокого старта и стартового разгона (для средних дистанций) (15 мин):

1. **Имитация старта из положения "На старт!":** Без выбегания.
2. **Стартовое ускорение на 30-50 м:** Акцент не на максимум скорости, а на **плавный, но уверенный набор оптимального темпа**. Контроль дыхания с первых метров.
3. **Старт + вход в вираж:** Важно занять правильную позицию на бровке.

D. Основная часть. Интервальная и темповая работа для отработки техники в условиях, близких к соревновательным:

- **Для средних дистанций (например, 800 м):**
  - **3-4 х 200 м** в соревновательном темпе на 800 м. Отдых — медленный бег 200 м. **Задача:** Удерживать высокий каденс и мощное отталкивание на фоне утомления.
- **Для длинных дистанций (например, 5000 м):**
  - **Темповый бег 1000-1500 м** в равномерном темпе (чуть медленнее соревновательного). **Задача:** Сфокусироваться на экономичности, расслаблении верхнего плечевого пояса, ритме дыхания.
- **Общее упражнение — "Прогрессия":** Бег 400-600 м, где каждые 100 м скорость плавно, почти незаметно увеличивается. Учит чувствовать темп и менять скорость без нарушения техники.

E. Отработка тактических элементов (15 мин):

1. **Бег за лидером:** Группа бежит цепочкой. Акцент на расслабление, повторение ритма впереди бегущего.
2. **Обгон на вираже и на прямой:** Техничный обгон с увеличением каденса, а не длины шага.
3. **Финишное ускорение (последние 100-200 м):** Отработка включения спринтерских качеств без нарушения техники (рывок с увеличением наклона, работы рук и частоты шагов).

F. Заключительная часть (10-15 мин):

- **Заминка:** Медленный бег 800-1000 м. **Обязательно!**
- **Статическая растяжка:** Упор на мышцы бедра, голени, спины, грудные.
- **Анализ:** Обсуждение ощущений от техники на разных отрезках и темпах.

Контрольные точки и типичные ошибки:

Ошибка	Причина/Последствие	Коррекция
"Сидение" в беге (слабый наклон)	Переутомление, слабая поясница. Теряется эффективность отталкивания.	Упражнения на укрепление кора, бег с акцентом на выведение бедра вперёд.
Чрезмерное вертикальное колебание ОЦМТ	Слишком мощное, "прыжковое" отталкивание. Тратится энергия впустую.	Бег под метроном на высоком каденсе, бег "тихими" шагами.
"Зажатые" плечи и сжатые кулаки	Нервное напряжение, утомление. Нарушается дыхание и кровоток.	Периодическое встряхивание рук, контроль над расслаблением кистей.
Раскачка плеч из стороны в сторону	Слабость мышц кора, компенсация недостаточной работы ног.	Бег с руками за головой или на поясе (короткие отрезки), упражнения на стабилизацию.
Потеря каденса в конце дистанции	Утомление, переход на "силовой" шаг. Резко растут энергозатраты.	Тренировка темпа на фоне усталости (бег после силовых

Ошибка	Причина/Последствие	Коррекция
		упражнений), психологический настрой.

Методические указания:

- **Принцип специфичности:** Техника отрабатывается в том темпе, в котором планируется соревновательный бег.
- **Работа над слабыми звеньями:** Для стайеров — упражнения на частоту и расслабление, для средневиков — на мощность отталкивания и скоростную выносливость.
- **Тактика и техника неразделимы:** Правильное техническое решение (как обогнать, как держаться в группе) экономит силы и влияет на результат.

Практическое занятие №5: Специальные упражнения прыгуна (СУП)

Цель занятия: Развить специальные физические качества (скоростно-силовые, координационные) и сформировать базовые двигательные навыки, специфичные для прыжковых видов лёгкой атлетики.

Задачи:

1. Освоить технику выполнения основных специальных упражнений прыгуна (СУП).
2. Развить мощь отталкивания, взрывную силу, амортизационную способность мышц.
3. Совершенствовать координацию и ритмическую структуру движений, характерную для прыжков.
4. Укрепить опорно-двигательный аппарат для переноса ударных нагрузок.

Часть 1: Теоретическая (Роль и классификация СУП)

Назначение СУП:

- **Развитие специальных качеств:** Взрывная сила, реактивная способность мышц, скоростная выносливость.
- **Имитация элементов техники:** Отработка фазы отталкивания, полёта, приземления в упрощённых условиях.
- **Профилактика травм:** Укрепление мышц, связок, сухожилий, суставов (особенно голеностопного, коленного, тазобедренного).
- **Совершенствование межмышечной координации:** Умение включать нужные мышечные группы в правильной последовательности.

Классификация СУП (по направленности):

1. **Упражнения для развития отталкивания:**
   - Акцент на быстром и полном разгибании толчковой ноги в сочетании с махом свободной ногой и рук.
   - *Примеры:* Выпрыгивания вверх, прыжки в шаге, скачки на одной ноге.
2. **Упражнения для развития амортизации и реактивной силы:**
   - Акцент на быстром переключении от уступающей работы к преодолевающей (цикл «растяжение-сокращение»).
   - *Примеры:* Все виды прыжков «с места», многоскоки, прыжки в глубину.
3. **Упражнения для развития координации и ритма:**
   - Акцент на сложно-координационной структуре, согласовании движений рук, ног, корпуса.
   - *Примеры:* Сложные многоскоки (чередование ног), прыжковые связки.
4. **Упражнения для укрепления стопы и голеностопа:**
   - Акцент на жесткости и упругости «звена» стопа-голеностоп.
   - *Примеры:* Прыжки на скакалке, подъемы на носки с отягощением, ходьба на разных частях стопы.

Важнейший принцип: Качество важнее количества и дальности. Акцент на максимальную скорость и мощность отталкивания, правильную технику, а не на преодоление расстояния.

Часть 2: Практическая

Место проведения: Сектор для прыжков, газон, манеж с мягким покрытием. **Категорически избегать асфальта и бетона.**

Инвентарь: Скакалки, барьеры/степы (высота 20-50 см), набивные мячи (1-3 кг), эластичные ленты, маты для приземления.

План проведения:

А. Разминка (20-25 мин) — ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНАЯ:

- **Легкий бег + ОРУ:** 5-7 минут.
- **Суставная гимнастика с акцентом на голеностоп, колени, тазобедренные суставы, плечи.**
- **Динамическая растяжка:** Выпады в движении, махи ногами, "раскрытие" бедра, перекаты с пятки на носок.
- **Беговые упражнения (СБУ) в облегченном варианте:** Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени – для разогрева и настройки нервно-мышечной системы.

B. Основной комплекс специальных упражнений прыгуна (СУП) (40-50 мин):

Блок 1: Упражнения для развития мощности отталкивания и маха.

1. **Выпрыгивания из полуприседа/приседа:**
   - **И.П.:** Полуприсед (угол в коленях ~90°), спина прямая.
   - **Выполнение:** Мощное, взрывное выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела. Руки помогают.
   - **Дозировка:** 2-3 серии по 8-10 раз. Акцент на **высоту**, а не на скорость выполнения.
2. **Прыжки в шаге («Скачки»):**
   - **И.П.:** Шаговая позиция, маховая нога впереди на всей стопе, толчковая сзади на носке.
   - **Выполнение:** За счет маха согнутой ногой и работы рук выполнить прыжок вверх-вперёд, поменяв ноги в воздухе. Приземлиться в шаговую позицию на другую ногу и продолжить.
   - **Дозировка:** 2-3 серии по 15-20 м. Акцент на **высоту траектории** и **активный мах** бедром.
3. **«Многоскоки» (Прыжки с ноги на ногу):**
   - **Выполнение:** Серия прыжков, отталкиваясь и приземляясь попеременно на правую и левую ногу. Корпус прямой, толчковая нога полностью выпрямляется, маховая согнута и выносится вперед.
   - **Дозировка:** 3-4 серии по 30-40 м. Акцент на **мощность отталкивания** и **длину полётной фазы**.

Блок 2: Упражнения для развития реактивной силы и амортизации.

4. **Прыжки на одной ноге (на месте и с продвижением):**

* **Выполнение:** Неглубокое, быстрое приседание на опорной ноге с последующим резким выпрыгиванием. Минимальный контакт с опорой.
* **Дозировка:** 2-3 серии по 10-12 раз на каждую ногу (на месте) или 15-20 м (с продвижением).

5. **Прыжки через барьеры/степы (высота 30-40 см):**
   - **Вариант А (на двух ногах):** Серия прыжков через 6-8 барьеров, расставленных на 1-1.5 м друг от друга.
   - **Вариант Б (на одной ноге):** Более сложный, для подготовленных.
   - **Дозировка:** 2-3 серии. Акцент на **быстроту отталкивания** и **жесткость стопы**.
6. **Спрыгивания-запрыгивания (плиометрика):**
   - **И.П.:** Стоя на тумбе/степе высотой 30-50 см.
   - **Выполнение:** Спрыгнуть на две ноги на мягкое покрытие, мгновенно (без паузы!) выпрыгнуть вверх или запрыгнуть на следующую тумбу.
   - **Дозировка:** 2 серии по 6-8 раз. **Только для хорошо подготовленных!** Контроль тренера обязателен.

Блок 3: Упражнения для развития ритма и координации.

7. **«Тройные» прыжки с места (имитация):**

* **Выполнение:** С места – "прыжок" (с двух ног на одну), "шаг" (с ноги на ногу), "прыжок" (с ноги на две ноги в яму).
* **Дозировка:** 4-5 раз. Акцент на **ритм** (раз-два-три) и **активную работу стоп** в каждом элементе.

8. **Прыжки со скакалкой:**
   - **Варианты:** На двух ногах, на одной, с высоким подниманием бедра, с двойным прокрутом.
   - **Дозировка:** 3-4 подхода по 45-60 секунд. Отличное упражнение для укрепления стопы и развития чувства ритма.

C. Силовые и имитационные упражнения (в зале/на газоне) (15-20 мин):

1. **Метание набивного мяча (1-3 кг) из различных положений:** Снизу вверх (имитация маха), из-за головы (развитие мышц кора).
2. **Имитация отталкивания у гимнастической стенки:** Стоя боком, рукой держась за стенку, выполнять движение толчковой ногой и маховой в координации.
3. **Упражнения с резиновым амортизатором:** Для развития силы мышц, участвующих в отталкивании.

D. Заключительная часть (10-15 мин):

- **Заминка:** Спокойная ходьба, легкий бег 3-4 минуты.
- **Статическая растяжка (ОБЯЗАТЕЛЬНО и ТЩАТЕЛЬНО):** Особое внимание – квадрицепсы, бицепсы бедра, икроножные, ягодичные, приводящие мышцы, спина. Удержание 30-40 секунд.
- **Самомассаж/раскатка на роллере:** Для ускорения восстановления мышц.

Контрольные точки и меры безопасности:

Принцип	Обоснование
Идеальная разминка	Прыжковые нагрузки крайне травмоопасны для холодных мышц и связок.

Принцип	Обоснование
Мягкое и ровное покрытие	Травматизм (ушибы, растяжения) резко снижается на грунте, матах, специализированном покрытии.
Постепенность	Увеличивать высоту/длину/интенсивность прыжков только после уверенного освоения техники.
Качество > количества	Технически неправильное, «забитое» выполнение не даёт эффекта и ведёт к травмам.
Полное восстановление между сериями	Пауза 1.5-3 мин между подходами для восстановления ЦНС и качества работы.
Контроль приземления	Приземляться на переднюю часть стопы с последующей амортизацией во всех суставах (мягко, как кошка).
Обувь с амортизацией	Кроссовки с хорошей амортизацией и фиксацией голеностопа.

Методические указания:

- **Индивидуализация:** Для начинающих – акцент на прыжках на двух ногах, коротких сериях. Для опытных – увеличение сложности, включение плиометрики.
- **Связь с видом:** Для прыгунов в длину/тройным – акцент на многоскоки и «скачки». Для прыгунов в высоту – акцент на выпрыгивания и маховые упражнения.
- **Эмоциональный компонент:** Прыжковые упражнения часто проходят в игровой, соревновательной форме (кто выше, кто ритмичнее).

Практическое занятие №6: Общая физическая подготовка (ОФП)

Цель занятия: Комплексное развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации), укрепление мышечного корсета и создание базового функционального фундамента для дальнейшей спортивной специализации или поддержания высокого уровня здоровья.

Задачи:

1. Гармонично развить основные мышечные группы.
2. Повысить уровень общей выносливости и работоспособности.
3. Улучшить подвижность суставов и эластичность мышц.
4. Совершенствовать межмышечную координацию и чувство тела.

Часть 1: Теоретическая (Принципы и значение ОФП)

ОФП (Общая Физическая Подготовка) – это база, фундамент, на котором строится любая специальная подготовка (СФП). Её задачи:

- **Всестороннее развитие:** Воздействие на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную).
- **Повышение адаптационных возможностей:** Организм учится легче переносить разнообразные нагрузки.
- **Профилактика травм:** Крепкие мышцы, связки и суставы меньше подвержены повреждениям.
- **Создание «запаса»:** Развитые физические качества позволяют быстрее и эффективнее осваивать сложные технические элементы.
- **Баланс:** Компенсация дисбалансов, возникающих при специализированных тренировках (например, укрепление мышц-антагонистов).

Принципы построения занятия по ОФП:

1. **Разнообразие:** Использование различных упражнений, методов и инвентаря.
2. **Доступность:** Упражнения должны соответствовать уровню подготовленности.
3. **Постепенность:** Плавное увеличение нагрузки (объёма, интенсивности, сложности).
4. **Регулярность:** Систематичность занятий – залог прогресса.

Часть 2: Практическая (Круговая или станционная тренировка)

Место проведения: Спортивный зал, площадка на свежем воздухе, тренажёрный зал.

Инвентарь: Гимнастические коврики, скакалки, набивные мячи (1-5 кг), фитнес-резинки, турник/брусья, степ-платформы, гири/гантели (по уровню), роллеры для растяжки.

План проведения (Пример круговой тренировки на 40-50 мин):

Схема: 8-10 станций. Работа на каждой станции – **45 секунд**. Отдых между станциями – **15 секунд**. Отдых после полного круга – **2-3 минуты**. Всего **2-3 круга**.

А. Разминка (15 минут) – КЛЮЧЕВОЙ ЭТАП:

- **Суставная гимнастика (сверху вниз):** Вращения и махи в шее, плечах, локтях, кистях, тазобедренных суставах, коленях, голеностопах.
- **Динамическая растяжка и разогрев:** Наклоны к ногам, выпады в движении, «мельница», приседания с собственным весом, планка 30 сек.
- **Кардио-разминка:** Бег на месте/скакалка/бег с высоким подниманием бедра – 3-4 минуты.

B. Основная часть. Комплекс ОФП (Круг из 10 упражнений):

1. Станция: Ноги и ягодицы (Приседания с собственным весом/с гантелями)
- **И.П.:** Стоя, ноги на ширине плеч.
- **Выполнение:** Приседать до параллели бедра с полом или ниже, спина прямая, колени не выходят за носки.
- **Вариации:** Приседания «сумо», пистолетик (с опорой), приседания с выпрыгиванием.

2. Станция: Грудные мышцы и трицепсы (Отжимания)
- **И.П.:** Упор лёжа на прямых руках.
- **Выполнение:** Опуститься, сгибая локти (ближе к корпусу), коснуться грудью пола, мощно выпрямить руки.
- **Вариации:** С колен, от скамьи, с узкой/широкой постановкой рук.

3. Станция: Спина и бицепсы (Тяга эспандера/подтягивания в гравитроне/тяга гантели к поясу)
- **И.П.:** В наклоне, спина параллельна полу, или в висе на турнике.
- **Выполнение:** Привести лопатки вместе, выполнить тягу снаряда к поясу или подтянуться.
- **Вариации:** Австралийские подтягивания, тяга резинки перед собой.

4. Станция: КОР (Планка)
- **И.П.:** Упор на предплечья и носки.
- **Выполнение:** Удерживать тело абсолютно прямым, напрягая живот и ягодицы. Не провисать и не поднимать таз.
- **Вариации:** Боковая планка, планка с поднятием руки/ноги.

5. Станция: Ноги и кардио (Выпады)
- **И.П.:** Стоя прямо.
- **Выполнение:** Шагнуть вперёд, опуститься в выпад так, чтобы оба колена были согнуты под 90°. Вернуться в И.П. и повторить на другую ногу.
- **Вариации:** Выпады назад, в сторону, проходка выпадами, выпады с поворотом корпуса.

6. Станция: Плечи и стабилизация (Тяга к подбородку с резинкой/жим гантелей сидя)
- **И.П.:** Стоя, резинка под стопами.
- **Выполнение:** Развести локти в стороны и вверх, подтянув резинку к подбородку. Локти выше кистей.

7. Станция: КОР и динамика («Альпинист»/«Скалолаз»)
- **И.П.:** Упор лёжа (как для отжиманий).
- **Выполнение:** Поочередно быстро подтягивать колени к груди, имитируя бег. Корпус стабилен.

8. Станция: Ягодицы и задняя поверхность бедра («Ягодичный мостик»)
- **И.П.:** Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу.
- **Выполнение:** Напрягая ягодицы, поднять таз до образования прямой линии от коленей до плеч. Задержаться на 1-2 секунды.

9. Станция: Кардио и взрывная сила (Бёрпи)
- **И.П.:** Стоя.
- **Выполнение:** 1) Присесть, уперев руки в пол. 2) Выпрыгнуть ногами назад в планку. 3) Вернуть ноги к рукам. 4) Выпрыгнуть вверх с хлопком над головой.
- **Упрощение:** Шаг назад вместо прыжка, исключить прыжок вверх.

10. Станция: Пресс (Скручивания)
- **И.П.:** Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой или на груди.
- **Выполнение:** На выдохе оторвать лопатки от пола, скручиваясь, на вдохе – опуститься.
- **Вариации:** Подъем ног, «велосипед», планка с приведением колена к локтю.

C. Заминка и растяжка (10-15 минут) – НЕ ПРОПУСКАТЬ:
- **Легкое кардио:** Ходьба, очень медленный бег – 3-5 минут для плавного снижения пульса.
- **Статическая растяжка основных мышечных групп (удерживать каждое положение 25-40 секунд):**
  - **Ноги:** Растяжка квадрицепса (стоя), растяжка бицепса бедра (сидя, наклон к ногам), «бабочка» (пах), выпады в статике для ягодиц.
  - **Спина и грудь:** Потягивания кошки, растяжка у опоры для грудных.
  - **Плечи и руки:** Заведение руки за голову для трицепса, растяжка передней поверхности плеча у стены.

Методические рекомендации и безопасность:

Принцип	Рекомендация
Техника безопасности	Изучить и отработать технику упражнений с малыми весами/без веса. Контроль тренера за новичками.
Дыхание	Выдох – на усилие (при подъеме веса, при отталкивании). Вдох – на расслабление/негативную фазу. Не задерживать!
Индивидуализация	**Начинающие:** Меньше кругов, больше отдыха, упрощенные варианты. **Продвинутые:** Добавить отягощения, уменьшить отдых, усложнить упражнения.
Регулярность	Для поддержания формы – 1-2 раза в неделю. Для прогресса в ОФП – 2-3 раза.
Восстановление	Не проводить интенсивную ОФП накануне соревнований или сложных технических тренировок.
Гидратация	Пить воду до, во время (между кругами) и после тренировки.

Заключение:
Занятие по ОФП №6 закрепляет цикл, демонстрируя, что техническое мастерство в беге и прыжках базируется на общем физическом развитии. Регулярные занятия ОФП – это инвестиция в здоровье, долголетие в спорте и основу для достижения высоких результатов в любой дисциплине..

Практическое занятие №7: Техника эстафетного бега 4×100 метров

Цель занятия: Освоить технику передачи эстафетной палочки в коридоре на скорости и командное взаимодействие в эстафете 4×100 м.

Задачи:

1. Изучить правила эстафетного бега (зоны передачи, порядок этапов).
2. Освоить технику передачи палочки «снизу-вверх» (низкая передача).
3. Отработать старт с палочкой, бег по своей дорожке и точную передачу в коридоре.
4. Определить и отработать индивидуальные контрольные отметки для передачи.
5. Сформировать навык командной работы и сыгранности.

Часть 1: Теоретическая (Особенности эстафеты 4×100 м)

1. Правила и зоны:

- **Длина этапа:** 100 метров + 20-метровый **коридор передачи** (10 м до и 10 м после отметки начала этапа).
- **Зона передачи:** Передача палочки **должна быть завершена строго в пределах коридора** (между жёлтыми линиями). Палочка передаётся, оба бегуна находятся в своих дорожках.
- **Порядок этапов:**
  - **1-й этап:** Старт с низкого старта в колодках. Бежит по виражу всю дорожку. Держит палочку в **правой руке**.
  - **2-й этап:** Старт с высокого старта. Бежит по прямой (конец виража + прямая). Принимает в **левую руку**, передаёт в **правую**.
  - **3-й этап:** Старт с высокого старта. Бежит по виражу. Принимает в **правую руку**, передаёт в **левую**.
  - **4-й этап (финишёр):** Старт с высокого старта. Бежит по прямой. Принимает в **левую руку**. Финиширует с палочкой.

2. Ключевые понятия:

- **Контрольная отметка:** Это **расстояние от старта принимающего**, с которого он начинает бег, увидев передающего. Рассчитывается индивидуально для каждой пары так, чтобы передача произошла в конце коридора (~ на 16-18-й метр 20-метровой зоны).
- **Команда на передачу:** Голосовая команда «Хоп!» или «Держи!», которую подаёт передающий в момент, когда его рука с палочкой полностью выпрямлена, а принимающий готов к приёму.
- **«Зона риска»:** Последние 3-5 метров коридора. Передача должна быть завершена до неё.

Часть 2: Практическая

Место проведения: Беговая дорожка стадиона с разметкой для эстафеты.

Инвентарь: Эстафетные палочки (минимум 2-3), конусы или маркеры для обозначения контрольных отметок, секундомер.

План проведения:

А. Разминка (20 мин) – с акцентом на скоростную работу:

- Бег 5-7 мин.
- СБУ: семенящий бег, высокое бедро, захлест голени, многоскоки.
- Динамическая растяжка.
- Ускорения 3-4 х 60 м с нарастающей скоростью.

B. Обучение технике передачи «снизу-вверх» (15 мин):

Выполняется **на месте, в ходьбе, в медленном беге**.

1. **Исходное положение принимающего:**
   - Стоит в высоком стартовом положении (сильнейшая нога впереди).
   - Рука, готовая к приёму, отведена назад. **Ладонь смотрит вверх, большой палец отведён в сторону, четыре пальца вместе.**
   - Взгляд направлен вперед по дистанции, периферическим зрением контролирует приближение партнера.
2. **Движение передающего:**
   - Подбегает с максимальной скоростью.
   - Четко и резко вкладывает палочку **снизу-вверх** в раскрытую ладонь принимающего, попадая в «воронку» между большим и остальными пальцами.
   - **Важно!** Передающий после передачи должен оставаться на своей дорожке и не мешать другим.

C. Отработка передачи на скорости с контрольными отметками (40-50 мин):

Этап 1: Отработка в парах без коридора. Бег 30-40 м. Принимающий начинает бег по сигналу/команде передающего. Акцент на синхронизации и четкости движения.

Этап 2: Определение индивидуальной контрольной отметки.

- Принимающий встает у начала коридора передачи.
- Передающий бежит с полной скоростью 30-40 метров.
- Тренер или сам принимающий (на ощупь) определяет, в какой точке передающий должен крикнуть «Хоп!», чтобы принимающий, стартовав в этот момент, получил палочку в оптимальной точке коридора (примерно в 3-4 метрах от его конца). Это расстояние (обычно 6-9 метров от старта принимающего) отмечается конусом или маркировкой на бровке дорожки.

Этап 3: Отработка передачи в коридоре.

- Принимающий смотрит на свою контрольную отметку.
- Как только передающий наступает на эту отметку, принимающий начинает мощный разбег.
- Передающий, догоняя, подает команду и выполняет передачу.
- **Сначала – на ½-¾ скорости, затем – на полной.**

D. Отработка по этапам и всей командой (30 мин):

1. **Старт 1-го бегуна с палочкой:** Отработка низкого старта с палочкой в правой руке.
2. **Связка 1-2 этапа:** Передача с виража на прямую. Ключевой момент – передающий (1-й) должен бежать у бровки, а принимающий (2-й) – стартовать у внешней границы дорожки, чтобы не получить помеху.
3. **Связка 2-3 этапа:** Передача на прямой. Передача из левой руки в правую. 2-й бегун должен заранее переложить палочку.
4. **Связка 3-4 этапа:** Передача с виража на прямую. Аналогична первой передаче.
5. **Пробег всей командой:** Выполнение эстафеты 4×100 м на тренировочной скорости, с акцентом на точность передач.

E. Заключительная часть (10-15 мин):

- **Заминка:** Медленный бег 400-500 м.
- **Растяжка.**
- **Анализ:** Разбор ошибок по видео (если есть запись) или с комментариями тренера. Важно обсудить ощущения каждого участника.

Контрольные точки и типичные ошибки:

Элемент	Правильное выполнение	Типичные ошибки
Положение руки принимающего	Ладонь раскрыта, большой палец отведен, рука жестко зафиксирована.	Ладонь закрыта, пальцы «ловят» палочку, рука болтается.
Движение передающего	Чёткое, прямое движение «снизу-вверх» по траектории руки принимающего.	Замах, движение «сверху», неточное попадание.
Взгляд принимающего	Смотрит вперед, контроль периферией.	Обернулся назад – потеря скорости и равновесия.

Элемент	Правильное выполнение	Типичные ошибки
Контрольная отметка	Рассчитана так, чтобы передача прошла на максимуме скорости в конце зоны.	Отметка слишком близко (передача в начале зоны, потеря времени) или далеко (передача за зоной – дисквалификация).
Работа после передачи	Оба бегуна продолжают бег по своим дорожкам, не мешая другим.	Передающий останавливается или сходит с дорожки, создавая помеху.
Перекладывание палочки	Выполняется свободной рукой сразу после приема, без снижения скорости.	Бегун забывает переложить палочку, нарушается техника бега.

Методические указания:

- **Постоянство пар:** Пары (1-2, 2-3, 3-4) должны тренироваться вместе для выработки автоматизма.
- **Сначала качество, потом скорость:** Никакая скорость не компенсирует потерю палочки или выход из коридора.
- **Психологический аспект:** Важно создать атмосферу доверия в команде. Принимающий должен быть уверен, что партнёр его догонит и передаст палочку.
- **Расстановка сил:** Самые быстрые и техничные бегуны – на 2-м и 4-м этапах (самые длинные прямые). Самый надёжный стартер – на 1-м этапе. Сильный виражист – на 3-м.

Практическое занятие №8: Техника челночного бега (3×10 м, 4×9 м, 10×10 м)

Цель занятия: Освоить технику эффективного челночного бега, направленную на максимально быстрое выполнение за счёт оптимального изменения направления движения и стартового ускорения.

Задачи:

1. Изучить биомеханические особенности бега с резкой сменой направления.
2. Освоить технику старта, ускорения, торможения и разворота в челночном беге.
3. Развивать взрывную силу, координацию, ловкость и скоростную выносливость.
4. Отработать выполнение различных вариантов челночного бега.

Часть 1: Теоретическая (Специфика челночного бега)

Челночный бег – это циклическое перемещение между двумя точками с касанием земли/линии и резкой сменой направления движения. Он имитирует двигательные действия в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, гандбол).

Ключевые фазы и их особенности:

1. **Старт и первое ускорение (0-5 м):**
   - **Цель:** Достичь максимально возможной скорости за минимальное время.
   - **Техника:** Низкий старт (в тестах) или старт из положения лицом/спиной к направлению бега. Первые шаги – короткие и частые, с мощным отталкиванием.
2. **Торможение перед поворотом (последние 1-2 м до линии):**
   - **Цель:** Быстро и эффективно погасить скорость для выполнения разворота.
   - **Техника: Укорачивание шага**, переход с носка на полную стопу. **Низкий центр тяжести** (сгибание в коленях и тазобедренных суставах). Корпус отклоняется назад.
3. **Разворот (касание линии и изменение направления):**
   - **Цель:** Минимизировать время контакта с землёй и начать ускорение в обратном направлении.
   - **Техника:** Опорная нога ставится **далеко за линию** (если касание рукой) или **рядом с линией** (если касание ногой). **Мощное отталкивание** стопой и одновременный разворот корпуса. Взгляд сразу переводится в новом направлении. Руки помогают закрутить тело.
4. **Последующие ускорения после разворота:**
   - Особенность: Скорость набирается быстрее, так как мышцы уже «разогреты», но наступает утомление. Важно сохранять технику.

Правила выполнения (в зависимости от норматива):

- **Касание линии/предмета:** Четкое касание рукой, ногой или перенос предмета (кубика). Недобег – не засчитывается.
- **Заступ за линию:** Часто запрещён. Важно точно рассчитать торможение.
- **Финиш:** Обычно осуществляется грудью или плечом, часто на максимальной скорости.

Часть 2: Практическая

Место проведения: Ровная нескользящая поверхность (зал, резиновое покрытие стадиона). **Категорически не подходит:** асфальт, плитка, мокрый пол.

Инвентарь: Конусы/кубики (3-4 шт.), секундомер, свисток, маркировочная лента.

План проведения:

A. Разминка (20 мин) – УСИЛЕННАЯ, с акцентом на суставы и мышцы-стабилизаторы:

- **Легкий бег + подвижные игры** (салки с разворотом) – 5-7 мин.
- **Суставная гимнастика:** Усиленный комплекс для голеностопа, коленей (вращения в полном диапазоне), тазобедренных суставов, спины.
- **Динамическая растяжка:** Выпады с поворотом корпуса, «заход в шаг» с наклоном, боковые выпады, махи ногами.
- **Специальные беговые и прыжковые упражнения (СБУ и СУП):**
  - Бег с высоким подниманием бедра (короткими сериями).
  - Приставные шаги (широко и быстро).
  - Прыжки на месте с разворотом на 180°.
  - «Резкие старты» из разных положений по сигналу (3-5 ускорений на 5 м).

B. Упражнения на технику элементов (25 мин):

Блок 1: Торможение и разворот.

1. **«Саночный» бег (Shuffle run):** Бег приставными шагами лицом вперёд с резкой сменой направления по сигналу. Отработка стопорящего шага.
2. **Разворот на 180° на месте:** Из стойки – резкое отталкивание ногами и поворот на носках. Добавить имитацию касания рукой пола.
3. **Подбегание к линии и разворот:** Бег 5 м к линии, касание рукой за линией, разворот и ускорение на 3 м обратно. **Акцент на низкую посадку в момент касания.**

Блок 2: Старт и ускорение после разворота.

4. **Старт спиной к направлению бега:** Поворот головы для контроля линии, затем резкий разворот корпуса и ускорение.
5. **Старт сидя/лёжа спиной к направлению:** Усложнённый вариант для развития взрывной силы.
6. **Ускорение из положения низкого приседа у линии:** Имитация положения после разворота. Взрывное выталкивание вперёд.

C. Отработка целостного выполнения (30 мин):

Выполнять с паузами для отдыха 1.5-2 мин между попытками.

1. **Челночный бег 3×10 м (с касанием рукой):**
   - Отработка двух разворотов. Акцент на **первые 5 метров** после старта и после каждого разворота.
   - **Задание:** После финиша пробежать ещё 5 м «взахлёст» – для тренировки финишного ускорения.
2. **Челночный бег 4×9 м (с переносом кубиков):**
   - **Особенность:** Время теряется на взятии и опускании кубика. Техника взятия: не останавливаясь, захватить кубик движением, похожим на подсед, и сразу начать разворот.
   - **Упражнение:** Отработка плавного, но быстрого взятия кубика без паузы.
3. **Челночный бег 10×10 м (на выносливость и технику на фоне утомления):**
   - **Тактика:** Первые 4-5 отрезков – с контролем техники, последующие – борьба с падением скорости из-за усталости. **Ключ – не сбивать дыхание и не «садиться» в беге.**
   - Можно выполнять в эстафете для мотивации.

D. Контрольные забеги и соревновательный элемент (15 мин):

- Разделить группу на пары/тройки.
- Провести забеги на лучший результат в челночном беге 3×10 м или 4×9 м.
- **Акцент:** На соблюдение правил (четкое касание) и технику разворота.

E. Заключительная часть (10-15 мин):

- **Заминка:** Медленный бег 3-4 минуты, ходьба.
- **Статическая растяжка (обязательно и тщательно):** Особое внимание – паховая область, задняя и передняя поверхность бедра, икроножные мышцы, поясница. Удержание 30-40 секунд.
- **Самомассаж ног,** особенно квадрицепсов.

Контрольные точки и типичные ошибки:

Элемент	Правильное выполнение	Типичные ошибки	Последствия
Торможение	Низкая посадка, укорочение шага, смещение ЦТ назад.	Торможение «пяткой» с прямой ногой, высокий ЦТ.	Потеря равновесия, долгий разворот, риск травмы колена.
Разворот	Мощное отталкивание стопой опорной ноги, разворот на носках.	**Перекрестный шаг** (скрещивание ног), прыжок на двух ногах.	Потеря баланса, медленная смена направления.

Элемент	Правильное выполнение	Типичные ошибки	Последствия
Касание линии	Быстро, без паузы, в движении. Рука/нога ставится **за линию**.	**Полная остановка** для касания, касание **до линии**.	Потеря времени, невыполнение норматива.
Ускорение после поворота	Первые шаги – частые, с наклоном корпуса.	Слишком длинные первые шаги, «сидячее» положение.	Медленный набор скорости.
Дыхание	Ритмичное, не сбивается на поворотах.	Задержка дыхания при развороте.	Быстрое наступление утомления.
Взгляд	Устремлён в точку разворота, затем – вперёд по ходу бега.	Смотрит под ноги.	Потеря ориентации, нарушение траектории.

Методические указания и безопасность:

- **Обувь:** Только с не скользящей, цепкой подошвой.
- **Постепенность:** Начинать с медленного темпа, focusing на технике разворота.
- **Качество покрытия:** Проверить поверхность на отсутствие ям, мусора, влаги.
- **Адекватный отдых:** Полное восстановление между интенсивными попытками для профилактики травм.
- **Акцент на разминке:** Холодные мышцы и связки при резких разворотах – основная причина травм (растяжения, разрывы).

Практическое занятие №9: Выполнение контрольных нормативов в беге (Спринт и Стайер)

Цель занятия: Провести контрольное тестирование уровня развития скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости на дистанциях от 30 м до 3000 м в соответствии с половозрастными нормативами.

Задачи:

1. Создать условия для максимальной мобилизации и демонстрации результата.
2. Оценить технику бега в соревновательных условиях.
3. Получить объективные данные для корректировки тренировочного процесса и индивидуальной работы.
4. Воспитать соревновательный дух, умение бороться на дистанции и преодолевать себя.

Часть 1: Организационно-теоретическая подготовка

1. Принципы проведения контрольных испытаний:

- **Единые условия:** Одинаковые условия для всех (покрытие, погода, время суток, разминка).
- **Объективность:** Четкое судейство (старт, финиш, соблюдение правил).
- **Безопасность:** Медицинский допуск, соответствие нагрузки уровню подготовленности.
- **Мотивация:** Создание позитивной, но собранной атмосферы.

2. Рекомендации для занимающихся:

- **Питание:** Легкий прием пищи за 2-2.5 часа до старта.
- **Экипировка:** Соответствующая обувь (шиповки для стадиона, кроссовки для кросса), удобная форма по погоде.
- **Психологический настрой:** Концентрация на собственной дистанции и тактике, а не на результате соперника.

3. Распределение нормативов (пример):

- **Все:** 30 м, 60 м (или 100 м) – оценка скорости и стартового разгона.
- **Девушки (д):** 500 м, 2000 м – оценка скоростной и силовой выносливости.
- **Юноши (ю):** 1000 м, 3000 м – оценка специальной и общей выносливости.
- **400 м:** Может быть включен для всех как тест на специальную выносливость.

Часть 2: Практическое проведение

Место: Стадион с размеченными дорожками (для 30-400 м). Для 1000-3000 м – стадион или ровная размеченная кроссовая трасса.

Инвентарь: Секундомеры (лучше несколько), стартовый пистолет/свисток, флажки или конусы для разметки виражей, протоколы для записи результатов, аптечка, вода.

План проведения (пример на 2-2,5 часа):

А. Общая разминка под руководством тренера (30-35 минут):

- **Задача:** Подвести организм к работе максимальной интенсивности, НЕ утомить.
- **Легкий бег:** 5-7 минут.
- **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):** Наклоны, вращения, махи – 5 минут.

- **Специальные беговые упражнения (СБУ):** Семенящий бег, высокое бедро, захлест голени, многоскоки – 10 минут.
- **Ускорения:** 2-3 х 60-80 м с постепенным увеличением скорости до 90% от максимума. Между ускорениями – ходьба 2-3 минуты.
- **Растяжка динамическая:** 3-5 минут. **Избегать глубокой статической растяжки перед спринтом!**

B. Инструктаж и распределение по забегам (10 минут):

- Объяснение порядка проведения, правил старта и финиша.
- Распределение на забеги (по 4-6 человек) с учетом примерного уровня подготовки.
- Назначение судей: стартер, хронометристы на финише (минимум 2 человека), судьи на вираже (для длинных дистанций).

C. Проведение контрольных забегов (60-80 минут):

Порядок проведения: От короткой дистанции к длинной. Это позволит всем принять участие в нескольких видах и избежать чрезмерного утомления перед спринтом.

1. **Бег 30 м (со старта) и 60 м (со старта):**
   - **Кол-во забегов:** По 2-3 попытки. В зачёт идёт лучший результат.
   - **Особенности:** Низкий старт (по возможности). Акцент на взрывном старте и мощности отталкивания.
   - **Судьство:** Фиксируется время по свистку/выстрелу и моменту пересечения линии финиша.
2. **Бег 100 м (со старта):**
   - **Кол-во забегов:** 1-2 попытки.
   - **Особенности:** Полная координация: старт, разгон, бег по дистанции, финиш.
   - **Перерыв** после серии спринтерских забегов – 15-20 мин для восстановления.
3. **Бег 400 м:**
   - **Кол-во забегов:** 1 попытка.
   - **Тактика:** Равномерное распределение сил. Первые 200 м – на 0,5-1 сек медленнее, чем лучший результат на 200 м. Важно не «сжечь» себя на первом вираже.
   - **Разминка перед 400 м:** Повторить несколько ускорений по 50-60 м.
4. **Бег на выносливость (500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)):**
   - **Кол-во забегов:** Общий старт для девушек и юношей отдельно (или группами по 10-12 человек).
   - **Тактика:** Выбор своей тактики (лидирование, равномерный бег, финишный спурт).
   - **Судьство:** Важно фиксировать не только победителя, но и время каждого участника (нескольким хронометристам следить за конкретными бегунами).

D. Заминка и подведение итогов (20-30 минут):

- **Обязательная заминка для ВСЕХ:** Медленный бег или ходьба 5-10 минут для выведения молочной кислоты.
- **Статическая растяжка:** Глубокая и продолжительная (по 40-60 секунд на группу мышц). Особое внимание ногам, пояснице.
- **Оглашение результатов:** Огласить лучшие результаты, отметить прогресс и технически грамотное выполнение.
- **Запись результатов:** Внести все данные в протокол. Рекомендуется вывесить итоговую таблицу.

Методические указания и меры безопасности:

Аспект	Рекомендации
Медицинский контроль	Перед занятием уточнить состояние здоровья занимающихся. Иметь в наличии аптечку.
Разминка	Контролировать, чтобы **каждый** провел полноценную разминку. Холодные мышцы – причина травм.
Интервалы между забегами	Между спринтерскими попытками – 5-8 мин отдыха. Между разными дистанциями – не менее 20-30 мин.
Погодные условия	В жаркую погоду – обеспечить тень и воду. В прохладную – активная разминка и теплая одежда после финиша.
Техника безопасности на дистанции	На стайерских дистанциях предупредить о правилах обгона (без помех), на виражах не срезать.

Аспект	Рекомендации
Работа судей	Четкие, громкие команды стартера. Судьи на финише не должны отвлекаться.
Поведение тренера	Поддержка, корректные замечания по тактике, нейтралитет. Анализ техники после забега.

Анализ результатов (после занятия):

- Сравнение с предыдущими тестами (динамика).
- Выявление сильных и слабых сторон (например, хороший старт, но слабый финиш на 400 м).
- Индивидуальные рекомендации: кому сделать упор на развитие скорости, кому – выносливости, кому – исправление техники.

Практическое занятие №10: Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Бег на выносливость.

Цель занятия: Контроль и совершенствование уровня скоростно-силовых качеств (в прыжках) и общей/специальной выносливости (в беге).

Задачи:

1. Отработать и оценить технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».
2. Развивать и оценивать общую выносливость посредством продолжительного бега.
3. Совершенствовать координацию, ритм разбега и мощь отталкивания в прыжках.
4. Воспитывать волевые качества при преодолении утомления в беге на выносливость.

Часть 1: Теоретическая (Ключевые моменты техники)

1. Прыжок в длину с места:

- **Фазы:** Исходное положение → замах и приседание → отталкивание → полёт («согнув ноги») → приземление.
- **Ключевые моменты:**
  - **Отталкивание:** Мощное, одновременное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Руки через стороны помогают выбросу тела вперёд-вверх.
  - **Полет («согнув ноги»):** После отрыва подтянуть колени к груди, удерживая голени почти вертикально. Корпус слегка наклонен вперёд.
  - **Приземление:** Выброс ног вперёд, руки назад. Приземление на обе ноги на полную стопу с одновременным амортизирующим приседом и выводом рук/корпуса вперёд (чтобы не упасть назад).

2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:

- **Фазы:** Разбег → отталкивание → полёт («согнув ноги») → приземление.
- **Ключевые моменты:**
  - **Разбег (6-8 шагов для начала):** Ритмичное, ускорение к бруску. **Важен не максимум скорости, а её контроль** для точного попадания на брусок.
  - **Отталкивание:** Последний шаг короче, стопа ставится на брусок плоским, быстрым загребающим движением. Одновременно с махом свободной ногой и руками происходит взрывное разгибание толчковой ноги.
  - **Полет («согнув ноги»):** После «шага» в воздухе (положение «в шаге»), толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди. Руки помогают удерживать равновесие, движутся вперёд-вниз-назад.
  - **Приземление:** Аналогично прыжку с места, но из положения группировки.

3. Бег на выносливость (кросс 10-15 мин):

- **Цель:** Поддержание постоянного, комфортного темпа.
- **Ключевые моменты:** Экономичная техника (как на занятии №3), контроль дыхания, умение распределить силы.

Часть 2: Практическая

Место: Сектор для прыжков в длину (с ямой) + беговая дорожка/кроссовая трасса.

Инвентарь: Рулетка, мел/конусы для разметки разбега, флажки, секундомер.

План проведения (пример на 1,5 часа):

А. Общая разминка (20 минут):

- **Бег легкий:** 5-7 мин.
- **ОРУ и динамическая растяжка:** Особый акцент на голеностопы, колени, тазобедренные суставы, мышцы задней поверхности бедра и паха.
- **Специальные упражнения прыгуна (СУП):**
  - Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди («кенгуру»).
  - Выпрыгивания из полуприседа.
  - Прыжки в шаге («скачки») с акцентом на высоту.

- Многоскоки (3-4 прыжка) для ощущения ритма.

B. Прыжок в длину с места (25 минут):

- **Упражнения на технику:**

1. Прыжки вверх с места с подтягиванием коленей к груди (на месте).
2. Прыжки с места на дальность с приземлением в яму (акцент на вынос ног и уход от пяток).
3. Прыжок с места через набивной мяч или низкое препятствие.

- **Контрольные испытания:**

1. Каждому участнику дается **3 попытки**.
2. Измерение от линии отталкивания до **ближайшего следа, оставленного любой частью тела** при приземлении.
3. **Зачёт идёт лучший результат.** Фиксировать результаты в протокол.

C. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (35 минут):

- **Упражнения на технику элементов:**

1. **Разбег и отталкивание:** Пробегание разбега (6-8 шагов) без прыжка с акцентом на точность постановки ноги на брусок.
2. **Отталкивание + полёт:** Прыжок с короткого разбега (3-5 шагов) с акцентом на мах и положение «в шаге», затем группировку.
3. **Приземление:** Из положения стоя на небольшом возвышении, прыжок в яму с имитацией группировки и выноса ног.

- **Целостное выполнение:**

1. Определение индивидуального разбега (пробные попытки).
2. **Контрольные испытания:** Каждому участнику **3 попытки**.
3. **Измерение:** От переднего края бруска отталкивания до ближайшего следа в яме.
4. **Ошибки (попытка не засчитывается):** Заступ за линию бруска, выполнение прыжка с поворотом, приземление вне ямы.

D. Бег на выносливость (20 минут):

- **Подготовка:** После прыжков – 5-7 минут активного отдыха (ходьба, легкий бег, растяжка).
- **Выполнение:** Групповой кросс продолжительностью **10-15 минут** в равномерном темпе.
  - **Задача:** Пробежать максимально возможную дистанцию за отведенное время **или** поддерживать заданный темп на дистанции 2000-3000 м (в зависимости от подготовки).
  - **Контроль:** Фиксируется время и/или преодоленная дистанция.
- **Важно:** Темп выбирается индивидуально, чтобы бег был тяжелым, но позволял сохранять технику.

E. Заминка (10 минут):

- Медленный бег 3-5 минут.
- **Статическая растяжка всех основных мышечных групп**, особенно ног, спины, пресса. Удержание поз 30-40 секунд.
- Подведение итогов, объявление лучших результатов в прыжках.

Контрольные точки и типичные ошибки (для прыжков):

Элемент	Ошибка	Как исправить
Прыжок с места	Падение назад при приземлении.	Тренировать вынос рук и корпуса вп приземлении.
	Неполное разгибание в суставах при отталкивании.	Упражнения на выпрыгивание вверх.
Разбег (с разбега)	Неточное попадание на брусок («заступ» или «недобег»).	Корректировка длины и ритма разбег использование контрольных отметок
Отталкивание	Слишком вертикальное («вверх») или горизонтальное («вперед») отталкивание.	Акцент на махе согнутой ногой и раб вперед-вверх.
Полет («согнув ноги»)	Отсутствие группировки (ноги болтаются).	Прыжки с подтягиванием коленей к г месте, через препятствие.
Приземление	Приземление на прямые ноги, на одну ногу, падение в сторону.	Упражнения на приземление из низк группировки, укрепление мышц ног.

Методические указания:

- **Приоритет безопасности:** Яма должна быть влажной, разрыхленной. Не допускать скользкого бруска.
- **Индивидуальный подход:** Помогать каждому определить удобный разбег.
- **Последовательность:** Сначала с места, потом с разбега. Прыжки требуют свежести ЦНС.
- **Бег на выносливость после прыжков** – это сознательная нагрузка на фоне утомления, что воспитывает силовую выносливость.
- **Мотивация:** Создать атмосферу поддержки, особенно в беге, где каждый борется с собой.

.

Практическое занятие №11: Техника перемещений по зонам площадки в волейболе
Цель занятия: Обучить основам техники перемещений волейболиста: стойкам, стартовым ускорениям, остановкам и смене направления. Сформировать понимание схемы зон на площадке и их функций.
Задачи:
1. Изучить и отработать базовые стойки волейболиста.
2. Освоить основные способы перемещений (приставные шаги, скачок, бег, выпад).
3. Сформировать навык быстрого перехода из стойки в движение и обратно.
4. Изучить нумерацию и функции зон площадки.
5. Развить стартовую скорость, координацию и ловкость.

Часть 1: Теоретическая (Основы перемещений и схема площадки)
1. Стойки волейболиста:
- **Игровая (ожидания) стойка:** Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях (угол ~120°). Тяжесть тела на носках. Одна нога чуть впереди. Корпус наклонен вперед, руки согнуты и вынесены перед грудью. Взгляд на мяч и игроков.
- **Стойка для приема мяча (низкая):** Ноги широко расставлены и сильно согнуты. Тяжесть тела равномерно распределена. Руки готовы к приему.

2. Способы перемещений:
- **Приставные шаги (шины):** Основной способ для перемещения в стороны и вперед-назад на короткие расстояния. Позволяет постоянно сохранять фронтальное положение к сетке.
- **Скачок (двойной шаг):** Используется для резкого старта или быстрого смещения в сторону (например, при блокировании).
- **Бег (обычный и скрестный шаг):** Для перемещения на средние и длинные дистанции (например, к отскочившему от блока мячу). Скрестный шаг — для быстрого отхода назад.
- **Выпад (шаг-падение):** Для приема низких мячей вблизи игрока. Максимальное выпрямление ноги с одновременным сгибанием другой.

3. Принципы эффективного перемещения:
- **Всегда быть в стойке.** Перемещение заканчивается принятием игровой стойки.
- **Первое движение — ногами.** Начинать движение нужно как можно раньше.
- **Работать низко.** Перемещение происходит «на согнутых ногах», центр тяжести низкий.
- **Сохранять обзор.** По возможности держать лицо и корпус обращенными к сетке.

4. Схема зон площадки (нумерация):
text
```
СЕТКА
Зона 4 | Зона 3 | Зона 2
----------------------
Зона 5 | Зона 6 | Зона 1
```
- **Передняя линия (зоны 2, 3, 4):** Зоны для атаки и постановки блока.
- **Задняя линия (зоны 1, 6, 5):** Зоны для приема подачи и защиты.
- **Переход:** После выигрыша подачи команда совершает переход (ротацию) **по часовой стрелке**. Каждый игрок последовательно проходит через все зоны.

Часть 2: Практическая
Место: Волейбольная площадка с разметкой.
Инвентарь: Волейбольные мячи (1 на 2-3 чел), конусы/фишки для разметки, свисток.
План проведения:
А. Разминка (20 мин) – специфическая, с акцентом на ноги и плечевой пояс:
- **Бег с изменением направления:** «Змейкой», спиной вперед, приставными шагами – 5 мин.
- **Суставная гимнастика:** Голеностоп, колени, тазобедренные суставы, плечи, кисти – 5 мин.
- **Динамическая растяжка:** Выпады в движении, боковые выпады, круговые движения руками – 5 мин.
- **Специальные упражнения волейболиста:**
  - Имитация верхней/нижней передачи на месте (разогрев плеч).
  - Многоскоки с ноги на ногу.
  - Плиометрические выпрыгивания из низкой стойки.

В. Отработка базовых стоек и стартов (15 мин):

1. **Принятие стойки по сигналу:** Из различных положений (стоя, сидя, лежа) по свистку быстро принять игровую стойку.
2. **Передвижение в стойке:** Перемещение приставными шагами вдоль линии, сохраняя низкое положение.
3. **Стартовые ускорения из стойки:** По сигналу (свисток, жест) короткое ускорение на 2-3 м вперед, в стороны, назад. Возвращение в стойку.

C. Отработка способов перемещений (20 мин):

Упражнения выполняются «туда-обратно» по линиям площадки.

1. **«Шины» (боком):** Приставными шагами вдоль лицевой линии к боковой и обратно. Лицо всегда повернуто к «сетке» (условной).
2. **«Шины» лицом/спиной:** Перемещение вперед и назад приставными шагами вдоль боковой линии.
3. **Скачки (двойной шаг):** Резкое смещение в сторону на 2-3 м из стойки с помощью скачка, имитируя движение блокирующего.
4. **Комбинированное:** 3 приставных шага вправо → скачок влево → выпад вперед (имитация приема) → быстрый подъем и возврат в стойку.

D. Перемещения по зонам площадки (30 мин):

Цель: Закрепить «географию» площадки и перемещения между конкретными зонами.

1. **«Знакомство с зонами»:** Тренер называет номер зоны, игроки должны быстро занять ее, приняв стойку.
2. **Перемещения по схеме «восьмерка»:** Игрок стартует из зоны 1 → бежит в зону 2 (передняя) → приставными шагами вдоль сетки в зону 4 → отбегает спиной в зону 5 → приставными шагами вдоль задней линии в зону 6 → и т.д.
3. **«По сигналу»:** Игрок находится в центре площадки (зона 6). Тренер указывает рукой/свистит в сторону одной из зон. Игрок должен максимально быстро переместиться в указанную зону, остановиться в стойке и коснуться рукой пола в ее границах.
4. **«Переход» (ротация):** Группа из 6 человек имитирует переход по часовой стрелке после «выигрыша очка». Каждый занимает новую позицию и принимает соответствующую стойку (низкую в зоне 5,1 или готовую к атаке в зоне 4).
5. **Упражнение с мячом (связка перемещение + элемент):**
   - Игрок из зоны 6 выполняет выпад в зону 5 (имитация приема) → быстро встает и перемещается в зону 3 → выполняет имитацию передачи сверху (или реальную передачу тренеру/партнеру).

E. Подвижная игра/эстафета на закрепление (10 мин):

- **Эстафета «Зональный челнок»:** Команды стоят в колоннах за лицевой линией. По сигналу первый игрок бежит, касается поочередно центра зон 1, 6, 5, 4, 3, 2 и возвращается обратно, передавая эстафету. Можно усложнить: перемещаться только приставными шагами.

F. Заминка (5-7 мин):

- Спокойная ходьба.
- Статическая растяжка мышц ног (особенно внутренней и задней поверхности бедра), плеч, спины.

Контрольные точки и типичные ошибки:

Элемент	Критерии правильного выполнения	Типичные ошибки
Игровая стойка	Ноги согнуты, вес на носках, спина прямая, взгляд направлен вперед.	Прямые ноги, вес на пятках, суту
Приставные шаги	Движение скользящее, без подпрыгиваний, плечи параллельны сетке.	Подскоки, скрещивание ног, пов к сетке.
Старт из стойки	Первое движение – шаг ногой, а не выпрямление корпуса.	Сначала выпрямился – потом по (потеря времени).
Остановка после перемещения	Четкая фиксация в устойчивой стойке, готовность к действию.	«Набегание», потеря равновесия ноги после остановки.
Работа в зонах	Понимание своей позиции на площадке, не мешая партнерам.	Путаница в зонах, столкновения.

Методические указания:

- **Концентрация на качестве:** Сначала медленно, с контролем позы, затем увеличивать скорость.
- **Визуализация:** Просить игроков представлять мяч и игровую ситуацию при перемещениях.
- **Обратная связь:** Использовать зеркала или видеозапись для самоконтроля.

- **Постепенное усложнение:** От перемещений без мяча – к упражнениям с подбрасыванием мяча тренером.

Практическое занятие №12: Выполнение тестов по ОФП в волейболе

Цель занятия: Провести комплексное тестирование уровня развития ключевых физических качеств, определяющих успешность в волейболе.

Задачи:

1. Оценить скоростно-силовые качества (прыгучесть, взрывную силу ног и плечевого пояса).
2. Оценить скоростные качества и ловкость.
3. Оценить силовую выносливость мышц кора и плечевого пояса.
4. Оценить гибкость, важную для технических действий.
5. Получить объективные данные для индивидуализации тренировочного процесса.

Часть 1: Теоретическая (Значение тестов для волейбола)

Каждый тест моделирует физическое качество, критически важное для конкретного игрового действия:

- **Прыгучесть** → Атака, блок, подача в прыжке.
- **Взрывная сила верхних конечностей** → Силовая подача, атакующий удар.
- **Ловкость и скорость перемещения** → Эффективная игра в защите, быстрый выход под мяч.
- **Силовая выносливость кора** → Стабильность при всех технических элементах, профилактика травм спины.
- **Гибкость** → Качество передач, глубина приседа при приеме, амплитуда при ударе.

Часть 2: Практическое проведение тестирования

Место проведения: Спортивный зал, оборудованный волейбольной площадкой, стенкой, гимнастическими матами.

Необходимый инвентарь:

- Рулетка, мел/лейкопластырь для разметки.
- Секундомер.
- Скакалки.
- Набивные мячи (1 кг для девушек, 2-3 кг для юношей).
- Гимнастическая скамья.
- Свисток.
- Протоколы для записи результатов.

План проведения (пример на 1,5 часа):

А. Общая разминка (20-25 минут):

- **Задача:** Глобально разогреть организм, подготовить связочно-суставной аппарат к максимальным усилиям, но НЕ утомить.
- **Легкий бег, подвижные игры** – 5-7 мин.
- **Суставная гимнастика (усиленная):** Голеностоп, колени, тазобедренные суставы, позвоночник, плечи, кисти.
- **Динамическая растяжка:** Выпады с поворотом, махи ногами, вращения туловищем.
- **Специальные упражнения:** Небольшие ускорения, имитация нападающего удара и блока, легкие выпрыгивания.

В. Проведение тестов (50-60 минут):

Порядок проведения: От скоростно-силовых тестов (требующих свежести ЦНС) к тестам на выносливость и гибкость.

СТАНЦИЯ 1: Прыгучесть.

- **Тест 1: Прыжок вверх с места (доставание отметки).**
  - **Оборудование:** Стенка с нанесенной разметкой или вертикальная планка с подвижными флажками.
  - **Выполнение:** Стоя боком у стены, вытянуть вверх руку, зафиксировать высоту касания стоя (А). Затем из полуприседа выполнить максимальный прыжок вверх, коснувшись отметки на максимальной высоте (В). Разница В-А – результат.
  - **Попытки:** 3. В зачет идет лучшая.
- **Тест 2: Прыжок в длину с места.**
  - **Выполнение:** Отталкивание двумя ногами с места, приземление на две ноги. Измерение от линии отталкивания до ближайшего следа.
  - **Попытки:** 3. В зачет идет лучшая.

СТАНЦИЯ 2: Скорость и ловкость.

- **Тест 3: «Челночный бег 6×5 м» или «9–3–6–3–9».**
  - **Выполнение:** На волейбольной площадке от лицевой линии до линии нападения (3 м) и обратно. Или более сложный вариант: старт от лицевой линии, бег до линии нападения (3м), возврат к лицевой, бег до сетки (6м), возврат к лицевой, бег до противоположной линии нападения (9м) и обратно.
  - **Попытки:** 1-2. Фиксируется лучшее время.

СТАНЦИЯ 3: Взрывная сила верхних конечностей.

- **Тест 4: Бросок набивного мяча (1-3 кг) из-за головы двумя руками сидя.**
  - **Выполнение:** Сидя на полу, ноги вытянуты, спина к направлению броска. Мяч берется двумя руками, заносится за голову и резким движением туловища и рук выбрасывается вперед как можно дальше. Измеряется расстояние от линии до ближайшей точки касания мяча.
  - **Попытки:** 3. В зачет идет лучшая.

СТАНЦИЯ 4: Силовая выносливость.

- **Тест 5: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания).**
  - **Выполнение:** Классические отжимания. Тело прямое. До касания грудью пола.
  - **Результат:** Максимальное количество раз без нарушения техники.
- **Тест 6: Планка.**
  - **Выполнение:** Классическая планка на предплечьях. Тело образует прямую линию.
  - **Результат:** Максимальное время удержания правильной позиции (до секунды).

СТАНЦИЯ 5: Гибкость.

- **Тест 7: Наклон вперед из положения сидя на полу.**
  - **Оборудование:** Рулетка или линейка, закрепленная у ног.
  - **Выполнение:** Сидя, ноги вытянуты, стопы у нулевой отметки. Выполнить плавный наклон вперед, стараясь максимально продвинуть кончики пальцев по измерительной линейке.
  - **Попытки:** 3. В зачет идет лучшая (задержка в крайнем положении 2 сек).

С. Заминка (10 минут):

- Легкий бег, ходьба.
- Обязательная глубокая статическая растяжка всех проработанных мышечных групп (плечи, спина, ноги, грудные).

Протокол тестирования (образец):

№	Фамилия, Имя	Прыжок вверх (см)	Прыжок в длину (см)	Челночный бег (сек)	Бросок мяча (м)	Отжимания (раз)	Планка (сек)	Наклон (см)	**Общий балл/оценка**
1	Иванова А.	55	240	9.8	8.5	35	02:15	+15	
2	Петрова М.	42	210	10.5	6.0	25	01:45	+22	

Методические указания и безопасность:

1. **Организация:** Группу можно разделить на подгруппы, которые поочередно проходят станции. На каждой станции должен быть ответственный (тренер или подготовленный помощник).
2. **Инструктаж:** Перед каждым тестом необходимо показать и объяснить технику выполнения и правила.
3. **Безопасность:**
   - Место для прыжков и бросков должно быть свободным.
   - Контроль за техникой в силовых тестах (особенно планка и отжимания) для предотвращения травм спины.
   - Наличие воды.
4. **Мотивация:** Создать соревновательную, но позитивную атмосферу. Поддерживать каждого участника.
5. **Учет индивидуальных особенностей:** Для занимающихся с ограничениями по здоровью предусмотреть облегченные или альтернативные тесты.

Обработка результатов:

- Результаты можно переводить в баллы по оценочным таблицам (например, на основе нормативов ГТО или внутришкольных норм).
- На основе тестирования можно выявить сильные и слабые стороны каждого игрока и скорректировать тренировочную программу (кому больше прыгать, кому работать над выносливостью кора и т.д.).

.

Практическое занятие №14: Комплекс упражнений по ОФП в волейболе

Цель занятия: Развить основные физические качества, определяющие успешность в волейболе, через выполнение специализированного комплекса упражнений.

Задачи:

1. Укрепить мышцы ног и повысить прыгучесть.

2. Развить взрывную силу и мощность верхнего плечевого пояса.
3. Улучшить силовую выносливость мышц кора (пресс, спина).
4. Развить ловкость, скоростные качества и координацию.
5. Способствовать профилактике травм за счет укрепления мышц-стабилизаторов.

Часть 1: Теоретическая (Принципы построения ОФП для волейбола)

- **Специфичность:** Упражнения должны быть максимально приближены к игровым движениям (прыжки, бросковые движения, перемещения).
- **Баланс:** Равномерное развитие мышц-антагонистов (например, передняя и задняя поверхность бедра) для профилактики травм.
- **Прогрессия:** Постепенное увеличение нагрузки (вес, количество повторений, сложность).
- **Интеграция:** Связь силовых упражнений с техническими элементами (например, выпрыгивание + имитация блока).
- **Безопасность:** Приоритет правильной техники над весом или скоростью.

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)

Место: Спортивный зал, тренажерная площадка.

Инвентарь: Гантели/гири, набивные мячи (2-5 кг), резиновые эспандеры/ленты, скакалки, степ-платформы, гимнастические маты, шведская стенка.

Структура занятия (1 час 20 минут):

А. Разминка (15 минут) – Ключевая часть для предотвращения травм.

1. **Легкий бег + перемещения волейболиста:** Бег с высоким подниманием бедра, приставные шаги, скрестный шаг назад – 5 минут.
2. **Суставная гимнастика:** Тщательная проработка голеностопов, коленей, тазобедренных суставов, позвоночника, плечевых суставов, кистей – 5 минут.
3. **Динамическая растяжка:** Выпады с поворотом корпуса, «открывание» бедра, махи ногами, круговые движения руками – 5 минут.

В. Основная часть. Комплекс ОФП (50 минут).

Схема: Круговая тренировка. 8 станций. Работа на станции – **45 секунд**. Отдых между станциями – **15 секунд**. Отдых между кругами – **3 минуты**. Всего **3 круга**.

СТАНЦИЯ 1: Ноги / Прыгучесть.

- **Упражнение: Приседания с выпрыгиванием.**
- **И.П.:** Стоя, ноги на ширине плеч.
- **Выполнение:** Глубокий присед (бедро параллельно полу) → взрывное выпрыгивание вверх с полным выпрямлением → мягкое приземление в присед и сразу следующий прыжок.
- **Акцент:** Максимальная высота прыжка, быстрота перехода.

СТАНЦИЯ 2: КОР / Стабильность.

- **Упражнение: Боковая планка с подъемом ноги.**
- **И.П.:** Боковая планка на предплечье.
- **Выполнение:** Удерживая корпус прямой линией, поднять верхнюю ногу на 30-45 градусов, опустить. Работать 45 секунд на одну сторону. В следующем круге – на другую.
- **Акцент:** Не заваливать таз вперед или назад.

СТАНЦИЯ 3: Верхний плечевой пояс / Взрывная сила.

- **Упражнение: Метание набивного мяча (2-3 кг) из-за головы с места в стену/по цели.**
- **И.П.:** Стоя в полуприседе, мяч за головой.
- **Выполнение:** Резкое разгибание ног и туловища с одновременным мощным броском мяча двумя руками. Быстро подобрать мяч.
- **Акцент:** Синхронная работа ног, корпуса и рук, как при нападающем ударе.

СТАНЦИЯ 4: Ловкость / Координация.

- **Упражнение: «Лестница» (Coordination ladder) или ее имитация.** Быстрые приставные шаги, «икскросс», высокое бедро внутрь лестницы.
- **Акцент:** Частота и точность движений, работа на носках.

СТАНЦИЯ 5: Ноги / Взрывная сила и амортизация.

- **Упражнение: Запрыгивания на тумбу (степ-платформу высотой 40-60 см).**
- **И.П.:** Стоя перед тумбой.
- **Выполнение:** Запрыгнуть двумя ногами, спрыгнуть обратно, сразу следующий прыжок.
- **Акцент:** Мощное отталкивание, мягкое и тихое приземление.

СТАНЦИЯ 6: КОР / Силовая выносливость.

- **Упражнение: «Альпинист» (Скалолаз) в медленном темпе.**
- **И.П.:** Упор лежа.
- **Выполнение:** Поочередное подтягивание колена к груди. Медленно, с контролем, чувствуя работу мышц живота.
- **Акцент:** Не поднимать таз, не раскачиваться.

СТАНЦИЯ 7: Верхний плечевой пояс / Силовая выносливость.

- **Упражнение: Тяга резинового эспандера к поясу в наклоне.**

- **И.П.:** Наклон вперед, спина прямая, эспандер закреплен внизу.
- **Выполнение:** Сведение лопаток, тяга рук к поясу.
- **Акцент:** Изолированная работа мышц спины, а не рук.

СТАНЦИЯ 8: Функциональная сила / Связка «ноги-кор-руки».

- **Упражнение: Берпи (Burpee) без прыжка или в упрощенном варианте.**
- **И.П.:** Стоя.
- **Выполнение:** 1) Присед → 2) Упор лежа → 3) Отжимание (по возможности) → 4) Подтягивание ног к рукам (в присед) → 5) Выпрямление.
- **Акцент:** Скорость и чистота выполнения связки.

С. Заминка и «закачка» (15 минут) – Обязательно!

1. **Статическая растяжка (10 минут):** Глубокое растягивание всех основных мышечных групп. Особое внимание:
   - **Плечи и грудь:** Растяжка у шведской стенки.
   - **Ноги:** Растяжка квадрицепса, бицепса бедра, приводящих мышц (бабочка), икроножных.
   - **Спина:** Поза «кошки», скручивания лежа.
   - Удерживать каждое положение **30-45 секунд**.
2. **Упражнения на мышцы-стабилизаторы и профилактику травм (5 минут):**
   - **Упражнение для голеностопа:** Подъем на носки на одной ноге (3х15).
   - **«Мостик» ягодичный:** Для укрепления задней поверхности бедра и ягодиц (3х15).
   - **Упражнения с резинкой для внешней поверхности бедра** (для профилактики травм колена).

Методические рекомендации и безопасность

Принцип	Рекомендация
Индивидуализация нагрузки	**Начинающие:** Упрощать упражнения (планка на коленях, берпи без отжимания), меньш тумбы. **Продвинутые:** Добавить вес (жилет), увеличить темп, сложность.
Техника выполнения	НЕ гнаться за количеством повторений в ущерб технике. Тренер должен постоянно попр ошибки (особенно в приседаниях и планках).
Контроль дыхания	Выдох – на усилие (при прыжке, броске). Вдох – в фазе расслабления/приземления.
Гидратация	Пить воду небольшими глотками во время отдыха между кругами.
Восстановление	После такой тренировки необходим день отдыха или легкой активности. Не планировать следующий день сложную техническую или игровую тренировку.
Мотивация	Поддерживать командный дух, можно проводить круг в формате небольшого соревнова группами.

Заключение: Данный комплекс является универсальной базой для развития физических качеств волейболиста. Его можно модифицировать, менять упражнения, фокусируясь на отстающих качествах, выявленных на тестировании (занятие №12). Регулярное (1-2 раза в неделю) выполнение подобных комплексов гарантированно повысит прыжок, скорость перемещения, силу удара и общую выносливость на площадке.

Практическое занятие №15: Укрепление ключевых мышечных групп для волейбола (кисти, плечевой пояс, пресс, ноги)

Цель занятия: Целенаправленно укрепить мышцы кистей, плечевого пояса, брюшного пресса и ног, повысив эффективность игровых действий и снизив риск травм.

Задачи:

1. Укрепить мышцы-сгибатели кисти и предплечья для сильной и стабильной подачи, передачи и удара.
2. Укрепить мышцы плечевого пояса (дельтовидные, трапециевидные, вращатели плеча) и спины для мощности и защиты плечевого сустава.
3. Укрепить мышцы кора (прямые, косые, поперечные мышцы живота, мышцы-разгибатели спины) для стабилизации корпуса в прыжках и при ударах.
4. Укрепить мышцы ног (квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодичные, икроножные) для взрывного прыжка и безопасного приземления.

Часть 1: Теоретическая (Значение мышечных групп для волейбола)

- **Кисти и предплечья:** Контроль мяча при передаче, «жесткая» кисть при нападающем ударе и планирующей подаче. Слабые кисти — неточные передачи и слабый удар.
- **Плечевой пояс и верх спины:** Источник мощности в подаче и атаке. **Вращатели плеча** — ключевые мышцы для профилактики травм (импинджмент-синдром).
- **Мышцы кора (пресс + спина):** Связывающее звено между верхом и низом. Передают энергию от ног к рукам в ударе. Стабилизируют тело в полете и при приземлении. Слабый кор — низкий прыжок, потеря мощности, боли в пояснице.
- **Мышцы ног:** Источник прыгучести. **Бицепс бедра и ягодичные** часто отстают, что ведет к дисбалансу и травмам колена (ПКС).

Принцип тренировки: Изоляция + функциональность. Сначала изолированно прорабатываем целевую группу, затем в комплексных упражнениях.

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)

Место: Спортивный зал, тренажерный зал.

Инвентарь: Гантели, резиновые эспандеры/ленты, набивной мяч (3-5 кг), гимнастический ролик, турник/брусья, коврики, медбол (тяжелый мяч 6-10 кг).

Структура занятия (1 час 15 минут):

А. Разминка (15 минут) – Целевая.

1. **Суставная гимнастика (усиленная):**
   - **Кисти:** Сжимание-разжимание, вращения, растягивание пальцев.
   - **Плечи:** Махи, круги вперед/назад, растяжка с палкой/полотенцем.
   - **Позвоночник:** Наклоны, скручивания, «кошка».
   - **Тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.**
2. **Легкая силовая активация:**
   - Отжимания от стены (для разогрева грудных и плеч).
   - Неглубокие приседания без веса.
   - Планка 30 секунд.

В. Основная часть. Проработка мышечных групп (45 минут).

Формат: Суперсеты или последовательная проработка. Отдых между подходами 60-90 сек.

БЛОК 1: Кисти и предплечья.

1. **Сгибание/разгибание кистей со штангой/гантелями сидя.** (3 подхода по 15-20 раз).
   - И.П.: Сидя, предплечья на бедрах, кисти со снарядом свисают.
   - Выполнение: Максимальное сгибание и разгибание кистей.
2. **Удержание тяжелых блинов/гантели пальцами.** (3 подхода по 20-30 сек).
   - Взять блин за отверстие пальцами и удерживать.
3. **Сжатие кистевого эспандера (жесткого).** (3 подхода до отказа).

БЛОК 2: Плечевой пояс и спина (акцент на стабильность и здоровье плеча).

1. **Жим гантелей стоя/сидя (средний вес).** (3х12). – *Дельтовидные.*
2. **Разведение рук с эспандером/легкими гантелями в наклоне («обратная бабочка»).** (3х15). – *Задние дельты, трапеции.*
3. **Подъемы рук в стороны с эспандером (L-подъемы) для вращателей плеча.** (3х15 на каждую руку). – *Ключевое упражнение для профилактики травм!*

БЛОК 3: Мышцы кора (пресс + разгибатели спины).

1. **Скручивания с медболом на груди.** (3х20). – *Прямая мышца живота.*
2. **Боковая планка с подъемом таза.** (3х12 на каждую сторону). – *Косые мышцы, стабильность.*
3. **Гиперэкстензия/«Лодочка» на полу.** (3х15). – *Разгибатели спины.*
4. **Вакуум живота.** (3 подхода по 20-30 сек удержания). – *Поперечная мышца живота (глубинная).*

БЛОК 4: Мышцы ног (комплексно, с акцентом на заднюю поверхность).

1. **Приседания с гантелями/штангой (средний вес).** (3х12). – *Квадрицепсы, ягодицы.*
2. **Румынская тяга с гантелями.** (3х12). – *Бицепсы бедра, ягодицы.* **Критически важно!**
3. **Выпады на месте с гантелями.** (3х10 на каждую ногу). – *Комплексная проработка.*
4. **Подъем на носки стоя.** (3х20). – *Икроножные.*

С. Функциональная и заминочная часть (15 минут).

1. **Упражнение на связь: «Медболовый скрут-бросок».**
   - И.П.: Стоя боком к стене, ноги согнуты, мяч в руках у бедра.
   - Выполнение: Резкое разгибание ног и скручивание корпуса с броском мяча в стену. Ловля и повтор.
   - (2 подхода по 10 раз на каждую сторону).
2. **Статическая растяжка (целевая):**
   - **Предплечья:** Растягивание сгибателей и разгибателей кисти.
   - **Плечи:** Растяжка передней и задней дельты, вращателей.
   - **Спина и пресс:** Поза «ребенка», растяжка на фитболе.

- **Ноги:** Растяжка квадрицепса, бицепса бедра, приводящих, ягодичных. **Особенно тщательно после силовой нагрузки!**

Контрольные точки и меры безопасности

Мышечная группа	Ключевой акцент в технике	Распространенная ошибка	Риск
Плечи (жим, разведения)	Локти чуть согнуты, не выше плеч в жиме. Контроль веса.	«Заброс» веса за счет инерции, слишком тяжелый вес.	Травма плечевого сустава, связок.
Спина (тяги, гиперэкстензия)	**Спина всегда прямая!** Движение за счет сведения лопаток.	Округление спины (особенно в наклоне).	Межпозвоночная грыжа, растяжение.
Ноги (приседания, выпады)	Колено не выходит за носок, глубина контролируемая.	Сведение коленей внутрь, отрыв пяток.	Травма мениска, коленных связок, поясницы.
Пресс (скручивания)	Отрыв лопаток, а не всего корпуса. Выдох на усилии.	Рывок шеей, полный подъем корпуса.	Напряжение шеи, малоэффективность.

Методические указания:

- **Веса:** Использовать такие веса, которые позволяют выполнить все повторения в подходе **с идеальной техникой** и с ощущением мышечного отказа на последних 2-3 повторениях.
- **Дыхание:** Не задерживать! Выдох на усилии (подъем, жим), вдох на расслаблении (опускание).
- **Прогрессия:** Увеличивать нагрузку постепенно: сначала количество повторений, затем вес снаряда.
- **Частота:** Такую специализированную силовую тренировку проводить 1-2 раза в неделю, чередуя с другими формами тренировок.
- **Для начинающих:** Начинать с упражнений с собственным весом, резиновыми лентами и малого количества подходов.

Практическое занятие №17: Обучение стойке волейболиста, верхней подаче и нападающему удару

Цель занятия: Сформировать базовые двигательные навыки выполнения основных атакующих элементов волейбола: игровой стойки, верхней прямой подачи и нападающего удара.

Задачи:

1. Освоить правильную игровую стойку волейболиста.
2. Изучить технику верхней прямой подачи.
3. Изучить технику нападающего удара в три шага.
4. Развить координацию, чувство мяча и пространства.

Часть 1: Теоретическая (Основы техники)

1. Игровая стойка волейболиста:

- **Назначение:** Быстрая готовность к любым действиям.
- **Техника:** Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди (чаще сильнейшая). Колени согнуты (угол ~120°), вес тела на носках. Корпус наклонен вперед, спина прямая. Руки согнуты в локтях и вынесены перед грудью. Взгляд направлен вперед, контролируя мяч и игроков.

2. Верхняя прямая подача:

- **Назначение:** Начало розыгрыша очка. Цель – затруднить прием.
- **Фазы:**

1. **Исходное положение:** Стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч (левая впереди для правшей). Мяч на вытянутой левой руке на уровне лица.
2. **Подброс:** Плавный подброс мяча вертикально вверх на 0,5-1 м над головой ударяющей руки.
3. **Замах:** Одновременно с подбросом, бьющая рука отводится назад и вверх, локоть высоко, кисть расслаблена.
4. **Удар:** Резкое поступательное движение рукой, удар **плотной, напряженной кистью** по центру мяча. **Важно:** Работает вся рука от плеча, корпус слегка поворачивается. Вес переносится с задней ноги на переднюю.
5. **Сопровождение и выход:** После удара рука продолжает движение в направлении подачи, игрок готовится к игре в защите.

3. Нападающий удар (в три шага):

- **Назначение:** Атакующее завершение розыгрыша.
- **Фазы:**

1. **Разбег (3 шага):** Первый шаг – небольшой, определение направления. Второй шаг – более широкий, подготовка. Третий (стопорящий) шаг – быстрый, с одновременным выносом обеих рук назад. Шаги выполняются по схеме **«медленно-быстро-быстро»**.
2. **Прыжок:** Отталкивание двумя ногами со стопорящего шага. Мощный мах согнутыми руками вперед-вверх помогает выпрыгиванию.
3. **Замах и удар в прыжке:** В высшей точке прыжка бьющая рука отводится назад, локоть высоко, корпус слегка изгибается. Удар выполняется **резким движением руки сверху-вперед** по мячу. Кисть **обхватывает** мяч сверху (накрывание).
4. **Приземление:** На обе ноги, с амортизацией в коленях, в готовности к следующему действию.

Часть 2: Практическая

Место проведения: Волейбольная площадка, сетка.

Инвентарь: Волейбольные мячи (минимум 1 на пару), свисток, конусы.

План проведения (1 час 30 минут):

A. Разминка (20 минут) – специализированная.

1. **Бег + перемещения:** Легкий бег, приставные шаги в стойке, скачки – 5 мин.
2. **Суставная гимнастика:** Особый акцент на плечи, кисти, голеностопы – 5 мин.
3. **Динамическая растяжка:** Вращения руками, махи ногами, выпады – 5 мин.
4. **Имитация без мяча:**
   - Имитация верхней подачи (на месте).
   - Имитация разбега и прыжка в нападающем ударе (без удара).

B. Обучение игровой стойке (10 минут).

1. **Показ и объяснение.**
2. **Выполнение по команде:** Из разных исходных положений (сидя, стоя прямо) по свистку быстро принять игровую стойку.
3. **Передвижение в стойке:** Перемещение приставными шагами вдоль линии, сохраняя низкое положение.

C. Обучение верхней прямой подаче (30 минут).

Метод: Расчленено-конструктивный. От простого к сложному.

1. **Упражнения на подброс:** Подбросить мяч так, чтобы он упал перед собой, не вращаясь. (10 раз).
2. **Имитация удара без мяча и с фиксацией мяча:**
   - Партнер держит мяч на вытянутой руке. Учащийся выполняет ударное движение, фиксируя положение кисти на мяче.
3. **Подача в стену с короткого расстояния (3-4 м):** Отработка связи подброса и удара.
4. **Подача через сетку с сокращенного расстояния (с лицевой линии или с 6-метровой зоны):** Главная задача – перебить мяч через сетку, не глядя на силу.
5. **Подача с лицевой линии:** Полноценная подача. **Акцент на точность в площадку**, а не на силу.
6. **Целевая подача:** Подача в определенные зоны площадки (обозначенные конусами).

D. Обучение нападающему удару (40 минут).

Метод: Аналогичный, по фазам.

1. **Отработка разбега (3 шага) без мяча:**
   - Разметить точки для шагов. Отработать ритм: «раз… ДВА-ТРИ!». Третий шаг – стопорящий, с выносом рук назад.
2. **Разбег и прыжок с места отталкивания (без сетки):** С имитацией замаха и удара.
3. **Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы после разбега и прыжка:** Для отработки координации и работы корпуса.
4. **Нападающий удар по неподвижному мячу:** Тренер держит мяч на вытянутой руке над сеткой. Учащийся выполняет разбег, прыжок и удар по неподвижному мячу.
5. **Нападающий удар по мячу, подвешенному на шнуре:** Идеально для отработки техники удара.
6. **Нападающий удар с подбрасывания мяча самим игроком:** Игрок сам подбрасывает мяч перед собой и выполняет атаку.
7. **Нападающий удар с передачи партнера/тренера:** Сначала с высокой и удобной передачи из зоны 3. **Ключевая задача – правильно выбрать место и время для прыжка.**

E. Заминка и итоги (10 минут).

1. **Специальная растяжка:** Плечевых суставов, мышц груди, спины, ног.
2. **Анализ типичных ошибок:**
   - **Подача:** Низкий подброс, удар расслабленной кистью, отсутствие работы ног.
   - **Нападающий удар:** Сбитый ритм разбега, прыжок «под мяч» (а не за ним), удар расслабленной кистью без накрывания.

Контрольные точки и типичные ошибки

Элемент	Критерий правильного выполнения	Распространенная ошибка	Коррекция
Стойка	Устойчивость, готовность к движению.	Прямые ноги, высокий центр тяжести.	Упражнения в перемещении в низкой стойке.
Подача (подброс)	Мяч летит вертикально, без вращения.	Подброс перед собой или за голову.	Тренировка подброса у стены.
Подача (удар)	Звук хлопка, мяч летит без вращения (планер).	Шлепок, мяч крутится.	Удар по неподвижному мячу, фиксация кисти.
Нападающий удар (разбег)	Ритмичный, последний шаг стопорящий.	«Забегание», мелкие шажки.	Разметка точек, работа под счет.
Нападающий удар (прыжок)	Вертикальный прыжок вверх.	Прыжок вперед, падение на сетку.	Отталкивание перед воображаемой линией.
Нападающий удар (удар)	Удар в высшей точке, кисть накрывает мяч.	Удар снизу, «протягивание» мяча.	Удары по подвешенному мячу, броски набивного мяча.

Методические указания:

- **Безопасность:** При обучении нападающему удару следить, чтобы игроки не пересекались на разбеге.
- **Индивидуальный подход:** Подбирать упражнения в зависимости от уровня координации.
- **Психологический аспект:** Поощрять даже неудачные попытки, если виден правильный элемент техники. Сначала **точность и техника**, затем **сила**.
- **Использование подсобных средств:** Резинки для отработки замаха, мячи на амортизаторах.

Практическое занятие №19: Отработка тактики игры в защите и нападении в волейболе

Цель занятия: Сформировать первичные тактические умения в защите и нападении, научить основам командных взаимодействий и пониманию игровых ситуаций.

Задачи:

1. Изучить и отработать базовые тактические схемы в нападении.
2. Изучить и отработать базовые тактические действия в защите (прием подачи и от атаки).
3. Развить умение «читать» игру, предугадывать действия соперника.
4. Воспитать командное взаимодействие и коммуникацию на площадке.

Часть 1: Теоретическая (Основы тактики)

1. Тактика нападения (после приема подачи):

- **Цель:** Эффективно завершить розыгрыш, обманув блок и защиту соперника.
- **Ключевые понятия:**
  - **Связующий игрок (пасующий):** Игрок второй касания, определяющий направление атаки.
  - **Атакующие зоны:** Основные – зоны 4 и 2 (края сетки), зона 3 (центр/«метр»).
  - **Первый темп (быстрая атака):** Короткая, быстрая передача нападающему, выходящему из зоны 3.
  - **Второй темп (высокая атака):** Высокая передача на края сетки (в зоны 4 и 2).
  - **Обман (скидка):** Имитация нападающего удара с последующей аккуратной перекидкой мяча за блок или в незащищенную зону.

2. Тактика защиты:

- **А. Прием подачи:**
  - **Расстановка:** «Углом вперед» (для приема силовых подач) или «Углом назад» (для приема планирующих). Игрок зоны 6 выдвигается вперед.
  - **Ответственность:** Каждый игрок отвечает за свою зону. Сигнал «Я!» для избежания столкновений.
- **Б. Защита от атакующего удара:**

- **Блок:** Первая линия обороны. Задача – закрыть наиболее вероятное направление удара, отнять площадку.
- **Защитное поле (зона защиты):** Вторая линия обороны (зоны 1, 6, 5). Игроки принимают скидки и отскоки от блока. Работают в низких стойках.

3. Коммуникация:

- **Крики:** «Мой!», «Твой!», «Аут!», «Сетка!».
- **Сигналы за спиной:** Показ связующим количества пальцев для обозначения номера комбинации (скрытно от соперника).

Часть 2: Практическая

Место: Волейбольная площадка с сеткой.

Инвентарь: Мячи, конусы для обозначения зон, свисток, жилеты двух цветов.

Состав: Две команды по 6 человек или учебные группы.

План проведения (1 час 30 минут):

A. Разминка (15 минут) – с элементами тактики.

1. Бег, ОРУ.
2. Перемещения в стойке по сигналу тренера, имитируя действия в защите (падение, выпад).
3. Нападающие удары с передачи из зоны 3 (разминка и настрой).

B. Отработка тактики нападения (30 минут).

Упражнения выполняются на одной половине площадки.

1. **Упражнение «Связка 4-3-4» (базовая комбинация):**
   - **Цель:** Отработка взаимодействия связующего (зона 3) и нападающего (зона 4).
   - **Выполнение:** Мяч набрасывается тренером в зону приема (5,6,1). Принимающий направляет мяч в зону 3 (связующему). Связующий отдает высокую передачу в зону 4. Нападающий в зоне 4 выполняет удар.
   - **Акцент:** Качество первого паса, точность передачи связующего, своевременный разбег нападающего.
2. **Упражнение «Атака с двух краев»:**
   - То же, но связующий выбирает, кому отдать пас: в зону 4 или в зону 2. Задача нападающих – начать разбег и быть готовым.
3. **Упражнение «Обман (скидка) после имитации удара»:**
   - Нападающий выполняет разбег и прыжок на полную атаку, но в последний момент аккуратно скидывает мяч в зону, свободную от блока (например, за спину блокирующим).

C. Отработка тактики защиты (30 минут).

Упражнения выполняются на обеих половинах площадки.

1. **Упражнение «Прием подачи по зонам»:**
   - Тренер (или игрок) с другой стороны выполняет подачу (сначала облегченную) в определенные зоны (обозначены конусами).
   - Защищающиеся игроки, находясь в расстановке «углом вперед», принимают подачу и стараются точно довести мяч до связующего в зоне 3.
   - **Акцент:** Работа ног, выход под мяч, коммуникация («Я!»).
2. **Упражнение «Блок + защита»:**
   - На одной стороне – нападающая группа (связующий + нападающий в зоне 4).
   - На другой – защищающаяся группа (блокирующий в зоне 3 и защитники в зонах 1, 6, 5).
   - Атакующая команда разыгрывает мяч и нападает.
   - **Задача защиты:** Блокирующий старается закрыть удар, защитники готовы к скидке и ударам в обход блока. После удара защитники стремятся поднять мяч.
3. **Упражнение «Защита против скидки»:**
   - Аналогично предыдущему, но тренер дает задание нападающему в 50% случаев делать не удар, а обманную скидку.
   - **Задача защиты:** Игроки первой линии (после блока) и второй линии должны быстро среагировать на изменение ситуации и спасти мяч.

D. Учебная игра с тактическим заданием (25 минут).

- **Формат:** 6 на 6 или 4 на 4.
- **Задания для команд (поочередно или разные):**

1. **Для нападения:** Обязательная комбинация: каждый атакующий розыгрыш должен заканчиваться либо ударом с двух краев (зона 4 или 2), либо скидкой. Связующий должен показывать сигналы.
2. **Для защиты:** При приеме подачи обязательно громко называть свое имя («Петя!»). В защите от атаки игрок зоны 6 должен громко командовать «Блок!» или «Скидка!».

- **Роль тренера:** Останавливать игру для разбора ошибок, задавать наводящие вопросы («Куда смотреть защитнику, когда блок уже поставлен?»).

Е. Заминка и итоговый разбор (10 минут).

1. Легкая растяжка.
2. **Анализ:** Разбор ключевых тактических ошибок:
   - **В нападении:** Все идут в атаку, не страхуя скидку соперника.
   - **В защите:** Все смотрят на мяч, теряя из виду нападающего соперника; отсутствие коммуникации.
   - **Общие:** «Мертвые» зоны, за которые никто не отвечает.

Ключевые тактические ошибки и их решение

Ситуация	Ошибка	Правильное действие
Прием подачи	Два игрока столкнулись, мяч упал между ними.	Четкий крик «Я!» игрока, уверенного
Атака	Все нападающие (в зонах 4,3,2) прыгнули одновременно на одну передачу.	Четкие комбинации, понимание, кто первым, а кто – страхует.
Постановка блока	Блокирующие закрыли одну и ту же зону, оставив свободной другую.	Договоренность: кто закрывает лини диагональ.
Защита после блока	Защитники стоят прямо, ожидая сильного удара, и не успевают на скидку.	Исходная позиция – низкая стойка, г рывку вперед.
Коммуникация	Мертвая тишина на площадке.	Постоянные крики: «Мой мяч!», «Вн скидка!», «Страховка!».

Методические указания:

- **От простого к сложному:** Сначала без сопротивления, потом с пассивным, затем с активным сопротивлением.
- **Акцент на понимание:** Задавать вопросы «Почему?». «Почему мы поставили блок именно так?», «Почему связующий отдал пас в зону 4?».
- **Видеоанализ:** Если возможно, записать игру и разобрать ключевые моменты.
- **Ротация:** Дать всем игрокам попробовать себя в разных ролях (связующего, нападающего, либеро).

Практическое занятие №20: Техника приёмов и передачи мяча в волейболе

Цель занятия: Сформировать навык качественного приёма мяча (с подачи, от атаки) и точной второй передачи (пас) для организации нападения.

Задачи:

1. Отработать технику верхней передачи двумя руками.
2. Отработать технику нижней передачи (приём) двумя руками.
3. Научить принимать мяч с подачи и переводить его в зону пасующего.
4. Развить «чувство мяча», координацию и точность.

Часть 1: Теоретическая (Значение и механика передач)

1. Верхняя передача двумя руками:

- **Назначение:** Точная второе касание для подготовки атаки. Основной инструмент связующего игрока.
- **Ключевые фазы:**
  - **Исходное положение:** Игровая стойка. Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди.
  - **Выход под мяч:** Быстрое перемещение так, чтобы мяч падал на лицо.
  - **Прием мяча:** Руки согнуты в локтях, кисти образуют «ковшик» (пальцы разведены, большие и указательные образуют треугольник). Контакт – **подушечками пальцев** на уровне лба. **Нельзя принимать ладонями!**
  - **Сопровождение:** Мяч принимается на пальцы, и за счет разгибания ног, туловища и рук направляется в цель. Движение плавное, амортизирующее.

2. Нижняя передача двумя руками («приём снизу»):

- **Назначение:** Приём сильных мячей (подач, атакующих ударов).
- **Ключевые фазы:**
  - **Исходное положение:** Низкая стойка, ноги широко, руки вытянуты и соединены (одна кисть в кулак, другая её обхватывает). Плечи сведены, образуя твердую плоскость.
  - **Прием мяча:** Удар по мячу наносится **внутренней частью предплечий** (ближе к кистям). Ноги активно работают – разгибаются в момент приема. Корпус не раскачивается, движение идет от ног.
  - **Направление:** Плоскость предплечий направлена в цель.

Принцип «Прямоугольника»: Мяч должен быть принят, обработан и направлен в цель, как будто проходя через воображаемый прямоугольник, сформированный руками и корпусом игрока.

Часть 2: Практическая

Место: Волейбольная площадка.

Инвентарь: Мячи (1 на пару), свисток, конусы для обозначения зон.

План проведения (1 час 30 минут):

A. Разминка (15 минут) – с акцентом на кисти и плечи.

1. Бег, ОРУ.
2. **Суставная гимнастика:** Усиленная для пальцев, кистей, лучезапястных и плечевых суставов.
3. **Специальные упражнения:**
   - Вращения кистями, сжимание-разжимание.
   - Имитация верхней и нижней передачи на месте.
   - Легкие прыжки на месте.

B. Обучение и отработка верхней передачи (30 минут).

Метод: от простого к сложному, от неподвижного к движущемуся мячу.

1. **Самопередачи на месте:**
   - Мяч над собой, не выше 1-1.5 м. Контроль формы рук («ковшик»), работа пальцев.
2. **Передачи в стену:**
   - Стоя в 1-2 м от стены. Мяч должен ударяться в одно и то же место. Контроль высоты и траектории.
3. **Передачи в парах на месте:**
   - Расстояние 2-3 м. Цель – точная передача партнеру на уровне головы. **Акцент на ноги:** передача должна идти за счет легкого разгибания ног.
4. **Передачи в парах с перемещением:**
   - Один игрок на месте, второй после каждой передачи делает небольшой выпад/шаг в сторону, возвращается и передает обратно.
5. **Передача из зоны в зону:**
   - Игрок в зоне 3 (сетка) получает мяч от партнера из зоны 6 (задняя линия) и отдает верхний пас в зоны 4 или 2. Отработка передачи для атаки.

C. Обучение и отработка нижней передачи (приёма) (30 минут).

1. **Имитация движения без мяча:** Отработка соединения рук, положения предплечий.
2. **Прием с набрасывания партнером:**
   - Партнер с расстояния 4-5 м набрасывает мяч снизу прямо на принимающего. Прием и возврат партнеру (также снизу).
3. **Прием с подачи тренера (сокращенное расстояние):**
   - Тренер стоит в зоне соперника и выполняет облегченную подачу (или набрасывание) на игрока в зоне 5, 6 или 1. Задача – принять мяч и направить его в зону 3 (связующему). Сначала просто в площадку, потом точно.
4. **Прием в движении:**
   - Тренер набрасывает мяч не точно на игрока, а в сторону на 1-2 м. Задача – быстрым перемещением выйти под мяч и принять его.
5. **Связка «приём-пас»:**
   - Тренер подает/набрасывает в зону 5. Игрок принимает мяч снизу и направляет его игроку в зоне 3 (связующему), который ловит мяч или отдает обратно верхней передачей.

D. Комбинированные упражнения и игра (25 минут).

1. **Упражнение «Треугольник»:**
   - Три игрока образуют треугольник (расстояние 4-5 м). Два игрока играют нижний прием, один – верхнюю передачу. Через несколько циклов – смена ролей.
2. **Учебная игра с упрощением:**
   - Подача только нижняя (или с укороченного расстояния).
   - **Главное правило:** Каждая команда обязательна **сыграть первое касание приемом снизу, второе – верхней передачей, третье – нападающий удар (или передача через сетку).**
   - Цель – не выиграть, а максимально много раз сыграть в три касания с использованием изученных приемов.
   - Акцент на коммуникацию: «Мой!», «Пасую!».

E. Заминка и разбор ошибок (10 минут).

1. Статическая растяжка рук, плеч, ног.
2. **Анализ типичных ошибок:**

Прием	Типичная ошибка	Визуальный признак/Последствие	Коррекция
Верхняя передача	Прием ладонями.	Громкий хлопок, мяч летит не точно, болят пальцы.	Упражнения с более легким мячом, контроль «ковшика».
	Не работают ноги, передача только руками.	Игрок «сидит», мяч летит без усилия.	Передачи с выпадом, с акцентом на разгибание ног.
Нижний прием	Руки разъединены.	Мяч пролетает между руками.	Упражнения на соединение рук без мяча, ловля мяча предплечьями.
	Пассивный прием (руки не двигаются от ног).	Мяч отскакивает в пол или в сетку.	Акцент на встречном движении предплечий от ног.
Общие	Игрок не выходит под мяч, ждет его.	Дотягивается, падает, прием некачественный.	Упражнения на перемещение, вызов «Я!».

Методические указания:

- **Качество важнее количества:** Лучше 10 техничных передач, чем 30 небрежных.
- **Поощрение:** Хвалить за правильное положение рук, хорошую работу ног, даже если передача не совсем точная.
- **Индивидуальный подход:** У кого-то слабые пальцы – давать более легкие мячи. У кого-то проблемы с координацией – больше упражнений с набрасыванием.
- **Использование подсобных средств:** Резиновые амортизаторы для отработки положения рук при верхней передаче.

Практическое занятие №21: Отработка навыков судейства в волейболе

Цель занятия: Сформировать базовые теоретические знания и практические навыки судейства в волейболе на уровне школьных соревнований или учебных игр.

Задачи:

1. Изучить основные правила игры, наиболее часто встречающиеся в школьной практике.
2. Освоить роли и жесты основных судейских бригад: первого судьи (на вышке), второго судьи, секретаря.
3. Отработать принятие судейских решений в учебных игровых ситуациях.
4. Развить внимание, быстроту реакции и уверенность в принятии решений.

Часть 1: Теоретическая (Минимум правил для начала)

1. Основные ошибки (за которые судят чаще всего):

- **Ошибки при игре с мячом:**
  - **Касание сетки:** Игрок касается сетки **во время игрового действия** (при блокировании, атаке). Касание верхнего троса или антенны – всегда ошибка.
  - **Заступ:** Нападающий игрок заступает на среднюю линию (разрешено, если часть стопы остается на линии или в воздухе над ней). Заступ при подаче.
  - **4 касания:** Команда касается мяча более 3-х раз подряд (блок не считается за касание).
  - **Двойное касание (двойник):** Игрок касается мяча двумя частями тела последовательно или мяч задерживается (исключение – при приеме жесткого атакующего удара).
  - **Удар по мячу «на захвате» или броском.**
  - **Касание мяча за пределами площадки** (игроком или мячом).
- **Ошибки на блоке:** Блокирование подачи соперника. Касание мяча блокирующим за пределами антенн.
- **Ошибки при подаче:** Невыполнение подачи в течение 8 секунд, подача с нарушением расстановки, подброс мяча с повторного касания.

2. Основные судейские жесты (после свистка):

- **Указывать подающую команду.**
- **Характер ошибки:**
  - **Касание сетки:** Ладонью одной руки провести по тыльной стороне другой.
  - **Заступ на средней линии:** Указать на линию.
  - **Заступ при подаче:** Вытянуть руку в сторону подающей команды.

- **Мяч «в площадке» / «аут»:** Рука поднята вверх (площадка) или опущена вниз (аут).
- **Двойное касание / Задержка:** Поднять два пальца (указательный и средний).
- **4 касания:** Поднять 4 пальца.
- **Ошибка в расстановке:** Указательным пальцем сделать круговое движение.

- **Показывать очко:** Указать рукой в сторону команды, которая выиграла розыгрыш.

3. Роли в судейской бригаде (упрощенный вариант):

- **Первый судья (на вышке):** Главный судья. Следит за всем, что происходит на площадке и над сеткой. Определяет большинство ошибок. Его свисток – закон.
- **Второй судья (у стойки):** Помогает первому. Контролирует среднюю линию (заступы), низ сетки, возможные касания под сеткой, взаимодействие с секретарем.
- **Секретарь (за столиком):** Ведет протокол, следит за очередностью подачи, расстановкой, контролирует замены и тайм-ауты.

Часть 2: Практическая

Место: Волейбольная площадка с сеткой, вышкой для судьи (или устойчивой тумбой/стулом).
Инвентарь: Свистки (2-3 шт.), протоколы, ручки, жилеты/накидки для судей, мячи.
Состав: Две команды по 6 человек + судейская бригада (3-4 человека на смену).
План проведения (1 час 30 минут):

A. Теоретический инструктаж и разбор ситуаций (20 минут).

1. Краткий обзор ключевых правил и жестов (по материалам Части 1).
2. **Показ и разбор жестов:** Тренер показывает, все повторяют.
3. **Разбор «каверзных» ситуаций (на примерах или видео):**
   - Мяч попал в потолок/светильник? (Обычно – потеря подачи или очко сопернику, по регламенту).
   - Мяч коснулся антенны при атаке? (Аут).
   - Два игрока коснулись мяча одновременно у сетки? (Считается за одно касание, команда имеет право еще на два).
   - Мяч попал в сетку при подаче и перелетел на сторону соперника? (Игра продолжается).

B. Практическая отработка судейства по элементам (25 минут).

Группа делится. Одна часть играет, другая судит и наблюдает. Затем меняются.

1. **Станция «Первый судья»:**
   - Задача: Следить за **касанием сетки** и **качеством игры с мячом** (двойники, 4 касания). Учебная игра в медленном темпе, где игроки по заданию иногда специально касаются сетки или играют нечетко.
   - Ученик-судья на вышке должен вовремя свистеть и показывать жест.
2. **Станция «Второй судья и секретарь»:**
   - **Второй судья:** Контролирует **заступы на средней линии**. Игроки по сигналу тренера имитируют заступ.
   - **Секретарь:** Тренируется заполнять протокол: записывать состав, вести счет, фиксировать замены (по заданию тренера).
3. **Станция «Линейные судьи» (если изучаются):**
   - Отработка жеста «Мяч в площадке» / «Аут» на боковых и лицевых линиях. Тренер бросает мяч у линии, судьи принимают решение.

C. Учебная игра с «судейскими сменами» (35 минут).

- Проводится полноценная игра между двумя командами (2 партии до 15 очков).
- **Судейская бригада меняется после каждой партии:** Новый первый судья, второй судья, секретарь, линейные.
- **Задание для судей:** Сосредоточиться на своей зоне ответственности.
- **Задание для игроков:** Спокойно принимать решения судей, не споря. Команда капитана может задать **вежливый вопрос** второму судье, если что-то непонятно.
- **Роль тренера:** Находится рядом с вышкой (для первого судьи) или столиком секретаря, **тихо консультирует, подсказывает**, но не отменяет решения. В сложных моментах может остановить игру для разбора.

D. Разбор «сложных эпизодов» и подведение итогов (10 минут).

1. Общее построение.
2. Тренер просит судейские бригады и игроков вспомнить 1-2 самых сложных или спорных момента в игре.
3. Коллективный разбор: какое правило было применено, почему, правильным ли было решение.
4. **Ключевой вывод:** Судья должен быть **уверен** в своем решении. Если сомневаешься – нет ошибки. Судья видит **то, что видит**, и трактует это по правилам. Его решение – окончательно.
5. Похвала за смелость и правильные решения.

Контрольные точки для ученика-судьи

Роль	Что контролировать?	Типичные ошибки новичка-судьи
Первый судья	Игра над сеткой, качество обработки мяча, общее течение игры.	1. **Свистит слишком часто/редко.** 2. **Не показывает жест и свистка.** 3. **Не смотрит на второго судью перед решением заступе/касании под сеткой.**
Второй судья	Заступы на средней линии, низ сетки, порядок на площадке.	1. **Не следит за расстановкой при подаче.** 2. **Не взаимодей секретарем.** 3. **Берет на себя решения первого судьи.**
Секретарь	Правильность записи, порядок подачи, хронометраж.	1. **Путается в счете.** 2. **Пропускает замену.** 3. **Не поднимае запросе на замену от команды.**

Методические указания:

- **Сначала зритель, потом судья:** Дать возможность сначала просто понаблюдать за игрой с вышки.
- **Поддержка:** Первые попытки судейства должны проходить в максимально спокойной, учебной атмосфере.
- **Не бояться ошибки:** Неточное решение – это повод для разбора правила, а не для осуждения.
- **Связь с практикой:** Игрок, который побывал в роли судьи, начинает лучше понимать правила и меньше нарушает их.

Практическое занятие №23: Контроль выполнения тестов по волейболу. Выполнение передачи мяча в парах.

Цель занятия: Провести итоговый контроль уровня овладения ключевыми техническими элементами волейбола, с акцентом на точность и стабильность верхней и нижней передач.

Задачи:

1. Оценить технику и результативность верхней передачи двумя руками.
2. Оценить технику и результативность нижней передачи (приема) двумя руками.
3. Провести контрольную игру с учетом качества выполнения базовых элементов.
4. Подвести итоги раздела «Волейбол».

Часть 1: Организация и критерии оценки

Формат: Станционное тестирование + контрольная игра.

Принцип оценки: Сочетание **количественного** (очки, количество) и **качественного** (техника выполнения) результата.

Стандартные условия для всех:

- Одинаковый мяч.
- Одна и та же площадка.
- Фиксированное время/количество попыток.

Часть 2: Практическое проведение тестирования

Место: Волейбольная площадка.

Инвентарь: Волейбольные мячи, свисток, секундомер, рулетка, конусы, протоколы оценивания, жилеты двух цветов.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Организационный момент и разминка (15 минут).

1. Объявление цели, порядка и критериев оценивания.
2. **Специализированная разминка, направленная на качество передач:**
   - Легкий бег.
   - Суставная гимнастика для пальцев, кистей, плеч.
   - Имитация верхней и нижней передачи на месте.
   - Самопередачи над собой (30 сек).
   - Передачи в стену на точность (10-15 раз).

В. Станционное тестирование (45 минут).

Группа делится на пары и проходит 2-3 тестовые станции.

СТАНЦИЯ 1: ТЕСТ НА ТОЧНОСТЬ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ.

- **Испытуемый** стоит в зоне 3 (у сетки).
- **Партнер/тренер** находится в зоне 4 (или 2) с мячом.
- **Задание:** Партнер набрасывает мяч в зону 3. Испытуемый должен выполнить **точную верхнюю передачу** в мишень.
- **Мишень:** Круг диаметром 1-1,5 м, начерченный на стене на высоте 3-3,5 м **ИЛИ** партнер с обручем/корзиной в зоне 4/2.
- **Количество попыток:** 10.
- **Оценивание:**

- **5 баллов (отлично):** 8-10 точных попаданий. Техника безупречна: правильный «ковшик», работа ног, плавность.
- **4 балла (хорошо):** 6-7 попаданий. Техника в целом правильная, есть небольшие погрешности.
- **3 балла (удовлетворительно):** 4-5 попаданий. Техника нестабильна, есть грубые ошибки (прием ладонью, прямыми руками).
- **2 балла (неудовлетворительно):** 3 и менее. Техника не освоена.

СТАНЦИЯ 2: ТЕСТ НА СТАБИЛЬНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ В ПАРАХ.

- **Испытуемый и партнер** располагаются друг напротив друга на расстоянии **4 метра** (между ними черта).
- **Задание:** Выполнить **максимальное количество верхних передач** за **60 секунд**, не сходя с места. Мяч должен лететь выше головы.
- **Правила:** Засчитываются только передачи, пойманные партнером без дополнительных шагов (т.е. точные). Падение мяча, прием снизу, выход за линию – не прерывают счет, но передача не засчитывается.
- **Оценивание:**
  - **5 баллов:** 35+ передач.
  - **4 балла:** 25-34 передачи.
  - **3 балла:** 15-24 передачи.
  - **2 балла:** менее 15 передач.

СТАНЦИЯ 3: ТЕСТ НА ТОЧНОСТЬ НИЖНЕГО ПРИЕМА (ПРИЕМА ПОДАЧИ).

- **Испытуемый** находится в зоне 5 (или 1).
- **Тренер/партнер** с противоположной площадки выполняет **нижнюю подачу** (или облегченное набрасывание) в зону испытуемого.
- **Задание:** Принять подачу нижним приемом и направить мяч в **целевую зону**.
- **Целевая зона:** Ограничена конусами в зоне 2-3 (для пасующего). Диаметр 3х3 м.
- **Количество попыток:** 10 подач.
- **Оценивание (количественно + качественно):**
  - **Отлично (5):** 7-10 точных приемов в зону. Техника: устойчивая низкая стойка, руки соединены, мяч принимается на предплечья, активная работа ног.
  - **Хорошо (4):** 5-6 точных приемов. Техника в основном соблюдена.
  - **Удовлетворительно (3):** 3-4 точных приема. Техника хромает: высокий центр тяжести, руки разъединены, пассивный прием.
  - **Неудовлетворительно (2):** 0-2 точных приема.

C. Контрольная учебная игра с тактическим заданием (25 минут).

- **Формат:** 2 партии до 15 очков.
- **Главное тактическое задание:** Команда обязательна разыгрывать мяч **в три касания**, используя **верхний пас** со второй передачи.
- **Критерии оценки в игре (для каждого игрока):**
  - **Качество первого приема** (нижняя передача). Принял и довел до пасующего? (+)
  - **Качество второй передачи** (верхний пас). Точно ли отдал нападающему? (+)
  - **Грубые ошибки в простых ситуациях:** Двойное касание при передаче, 4 касания, потеря легкого мяча. (-)
- **Роль тренера:** Не только следить за счетом, но и **вести краткий протокол наблюдений**, отмечая плюсы и минусы в действиях каждого игрока.

D. Подведение итогов и заминка (5 минут).

1. Объявление результатов тестирования.
2. Краткий общий разбор: над каким элементом стоит работать дальше большинству группы.
3. Статическая растяжка.

Сводная оценочная ведомость (образец)

№	Фамилия, Имя	Тест 1: Точность верха (балл)	Тест 2: Стабильность в парах (балл/кол-во)	Тест 3: Точность низа (балл)	Оценка за игру (наблюдение)	**Итоговая оценка**	Примечания
1	Иванов А.	5	5 (38)	4	5	**5**	Отличное владение основами.
2	Петрова	4	4 (28)	3	4	**4**	Хорошо, но

№	Фамилия, Имя	Тест 1: Точность верха (балл)	Тест 2: Стабильность в парах (балл/кол-во)	Тест 3: Точность низа (балл)	Оценка за игру (наблюдение)	**Итоговая оценка**	Примечания
	М.						нужно стабильнее принимать.
3	Сидоров В.	2	3 (18)	2	3	**3**	Техника требует серьезной доработки.

Итоговая оценка выводится как среднее арифметическое или с учетом весомости тестов (например, игра может иметь больший коэффициент).

Методические указания:

- **Объективность и доброжелательность:** Оценивать строго, но с пониманием, что это учебный контроль.
- **Наглядность:** По возможности вывесить таблицу с нормами (сколько передач на какой балл).
- **Самооценка:** Можно попросить учащихся после выполнения тестов самих оценить свою технику.
- **Мотивация:** Даже если результат низкий, важно показать путь к исправлению: «Ты сделал 18 передач. Цель на следующий месяц – 25. Вот над чем будем работать».

Практическое занятие №24: Контроль выполнения тестов по волейболу. Игра по упрощённым правилам.

Цель занятия: Комплексно оценить уровень освоения базовых технических элементов волейбола (передачи, подачи, нападение) в условиях, максимально приближенных к игровым, но с упрощёнными правилами для концентрации на качестве исполнения.

Задачи:

1. Провести экспресс-тестирование ключевых игровых элементов.
2. Оценить умение применять технические приёмы в игре.
3. Провести игру по упрощённым правилам, делая акцент на контроль техники, а не только на результат.
4. Подвести итоги раздела «Волейбол».

Часть 1: Организация и регламент

Концепция: «Технический турнир». Каждый участник получает оценку за выполнение тестов и за качество игры.

Упрощённые правила для игры:

1. **Подача:** Только нижняя прямая или верхняя с укороченного расстояния (с лицевой линии, но без аутов за недолёт). Цель – ввести мяч в игру, а не «забить».
2. **Розыгрыш:** Обязательная схема **«приём – пас – удар»** или **«приём – пас – передача через сетку»**. Первое касание – приём снизу, второе – верхняя передача.
3. **Сетка:** Может быть опущена для упрощения атаки.
4. **Счёт:** Партия играется до **10-15 очков**. За технически грамотно разыгранное очко (по схеме) можно давать 2 очка.
5. **Отменяются (или не судятся строго):** Сложные правила расстановки, заступ на подаче (если не явный), незначительное касание сетки.

Часть 2: Практическое проведение занятия

Место: Волейбольная площадка.

Инвентарь: Мячи, свисток, секундомер, протоколы, жилеты, конусы.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка и инструктаж (15 минут).

1. Объявление формата: «Сначала сдаём зачёты, потом играем, и за всё ставится общая оценка».
2. Разминка в парах: лёгкие передачи сверху и снизу, подачи.

В. Экспресс-тестирование «3 элемента» (30 минут).

Группа делится на 3 потока, проходит тесты по кругу. На каждую станцию – 8-10 минут.

СТАНЦИЯ 1: «НАДЁЖНЫЙ ПРИЁМ».

- **Задание:** Принять 5 нижних подач (или набрасываний) от тренера из-за сетки.
- **Цель:** Направить мяч в зону 2-3 (отмечена конусами).
- **Оценка:** 1 балл за каждый точный приём.
- **Критерий техники:** Низкая стойка, соединённые руки, мяч на предплечья.

СТАНЦИЯ 2: «ТОЧНЫЙ ПАСУЮЩИЙ».

- **Задание:** Игрок в зоне 3. Партнёр набрасывает мяч сбоку/сзади. Нужно выполнить 5 верхних передач:
  - 2 – в зону 4 (нападающему).
  - 2 – в зону 2 (нападающему).
  - 1 – «откидку» за голову в зону 2.
- **Оценка:** 1 балл за каждую передачу, попавшую в зону ответственности партнёра (не обязательно идеально).
- **Критерий техники:** «Ковшик», работа ног, плавность.

СТАНЦИЯ 3: «ВВОД МЯЧА В ИГРУ».

- **Задание:** Выполнить 5 подач (нижних или верхних) через сетку.
- **Цель:** Попасть в площадку.
- **Оценка:** 1 балл за каждую успешную подачу.
- **Критерий техники:** Для верхней – подброс, удар напряжённой кистью; для нижной – замах, удар по мячу снизу.

C. Игра по упрощённым правилам (35 минут).

- **Формирование команд:** Желательно сбалансированные, по 4-6 человек.
- **Формат:** Каждая команда проводит 2 короткие партии (до 10 очков) с разными соперниками.
- **Главное правило:** Судья (тренер) может давать **технические указания** в процессе игры и **начислять дополнительные/штрафные очки**.
  - **+1 очко команде:** За идеально разыгранное очко по схеме (чистый приём → точный пас → атака или обман).
  - **-1 очко (или переход подачи):** За грубую техническую ошибку (игра пальцами при приёме сильного мяча, явный двойник при передаче, удар кулаком).
- **Роль тренера-судьи:** Быть активным комментатором: «Отлично приняли!», «Пасующий, не вертись, играй лицом к цели», «Команда, не забываем про схему!».
- **Оценивание игроков в процессе (в протокол):**
  - **«5» (Отлично):** Стабильно качественно выполняет свои функции (приём, пас, подача), понимает игру.
  - **«4» (Хорошо):** В основном справляется, есть 1-2 грубые ошибки, но пытается играть по правилам.
  - **«3» (Удовлетворительно):** Часто ошибается в технике, но участвует в игре, понимает задачу.
  - **«2» (Неудовлетворительно):** Не контролирует мяч, нарушает базовые принципы, дезорганизует игру.

D. Подведение итогов и заминка (10 минут).

1. **Объявление результатов:** Можно объявить команду-победителя турнира и лучших игроков по станциям.
2. **Итоговая оценка:** Выставляется как среднее арифметическое между:
   - Средним баллом за 3 теста.
   - Оценкой за игру.
   - **(Пример: Тесты: (4+5+3)/3=4. Игра: 5. Итог: (4+5)/2 = 4.5 → округляется до 5).**
3. Краткий финальный разбор: «На что обратить внимание в дальнейшем».
4. Общая растяжка.

Сводный протокол занятия №24

№	Фамилия, Имя	Тест 1: Приём (из 5)	Тест 2: Пас (из 5)	Тест 3: Подача (из 5)	**Ср. балл тестов**	Оценка за игру	**Итоговая оценка**	Комментарий
1	Иванов А.	5	4	5	4.7	5	**5**	Лидер команды, стабилен.
2	Петрова М.	4	5	3	4.0	4	**4**	Отличный пас, подачу нужно стабилизировать.
3	Сидоров	2	3	2	2.3	3	**3**	Освоил азы,

№	Фамилия, Имя	Тест 1: Приём (из 5)	Тест 2: Пас (из 5)	Тест 3: Подача (из 5)	**Ср. балл тесто в**	Оценка за игру	**Итоговая оценка**	Комментарий
	В.							требуется индивидуальная работа над техникой.

Методические указания:

- **Акцент на обучение, а не на судейство:** Судья здесь больше тренер-помощник, чем арбитр.
- **Позитивная атмосфера:** Поощрять удачные попытки, даже если они не увенчались успехом.
- **Индивидуальный подход:** Для слабых игроков можно делать исключения (подача с более близкого расстояния, более лёгкие набрасывания).
- **Наглядность:** Результаты тестов можно записывать на доске сразу.

Практическое занятие №25: Итоговый контроль. Игра в волейбол по правилам.

Цель занятия: Провести итоговый контрольный урок по волейболу, оценив умение учащихся применять изученные технические элементы и тактические знания в условиях игры по официальным правилам.

Задачи:

1. Провести краткий входной контроль (разминка-тест) ключевых элементов.
2. Организовать и провести игру в волейбол по упрощенным, но приближенным к официальным, правилам.
3. Оценить технико-тактическую подготовленность каждого учащегося в игровой деятельности.
4. Подвести итоги раздела «Волейбол».

Часть 1: Организация и правила игры

Формат занятия: Контрольная игра-турнир.

Основные (обязательные) правила, которые будут применяться и строго судиться:

1. **Расстановка и переход:** Игроки соблюдают порядок расстановки (зигзаг) и совершают переход после выигрыша подачи.
2. **Подача:** Выполняется из-за лицевой линии. Разрешены верхняя и нижняя подачи. **Строго судятся:** заступ, бросок мяча (не удар), невыполнение в 8 секунд.
3. **Касания:** Максимум **3 касания** команды. Блок касанием не считается. **Судятся:** 4-е касание, двойное (кроме жесткого приема атаки), удар «на захвате».
4. **Сетка:** Касание сетки при игровом действии (атаке, блоке) – ошибка.
5. **Игровые зоны:** Атаковать с задней линии (зоны 1,6,5) можно только отталкиваясь за 3-метровой линией.
6. **Счет:** Партии играются до **15 очков** (с разницей в 2 очка). Розыгрыш каждого очка (система «ралли-пойнт»).

Роли на занятии:

- **Игроки:** 2 команды по 6 человек + запасные.
- **Судьи:** Первый и второй судьи, секретарь – назначаются из учащихся (самые подготовленные или по очереди под наблюдением учителя).
- **Тренер-экзаменатор (учитель):** Контролирует процесс, ведет оценочный лист, является апелляционным судьей.

Часть 2: План-конспект занятия

Место: Спортивный зал с волейбольной разметкой и сеткой.

Инвентарь: Волейбольные мячи, свистки, судейские вышки (или стул), протокол игры, оценочные листы, жилеты двух цветов.

Ход занятия (1 час 30 минут):

I. Вводно-подготовительная часть (20 минут).

1. **Построение, объявление задач.** Объяснение формата контроля: «Сегодня ваша задача – показать всё, чему научились, в настоящей игре. Оцениваться будет не только победа, но и качество выполнения элементов, понимание игры и командное взаимодействие».
2. **Разминка – «Технический круг» (15 минут).** Группа делится и проходит 4 станции (по 3 мин на каждую):
   - **Станция А:** Верхние передачи в парах (дистанция 4 м). Задача – сделать 20 точных передач без потерь.
   - **Станция Б:** Прием снизу с набрасывания партнером. Задача – принять и направить в зону 3 (5 раз).
   - **Станция В:** Подача на точность. Подать 5 мячей в левую/правую половину площадки.

- **Станция Г:** Атакующий удар (или нападающий бросок) с передачи из зоны 3.
- **Цель разминки:** Настроить нервно-мышечный аппарат на ключевые элементы и дать учителю возможность провести **входной визуальный контроль** техники.

II. Основная часть (60 минут).

1. **Формирование команд и жеребьевка.** Команды формируются учителем заранее или методом жеребьевки с целью примерного равенства сил.
2. **Контрольная игра.**
   - **Формат:** Проводится **две партии до 15 очков** между двумя основными командами. Игроки второй пары команд в это время выполняют роль судей, запасных и готовятся.
   - **Судьи:** Первый судья (на вышке), второй судья (у стойки), секретарь и линейные (если есть). Учитель контролирует судейство, помогает в сложных моментах.
   - **Оценочный лист учителя:** Учитель ведет протокол наблюдений, отмечая действия каждого игрока.

ФИО игрока	Команда	Подача (кол-во/кач-во)	Прием (кол-во/кач-во)	Пас (кол-во/кач-во)	Атака (эффект-ть)	Блок, страховка	Тактич. грамотность	Коммуникация	**Итоговая оценка**
Иванов А.	Альфа	8/5 (у)	5/3 (у)	10/8 (у)	3 атаки, 1 очко	+	+	+	5

- **Критерии оценки в игре:**
  - **«5» (Отлично):** Стабильно и технично выполняет все элементы (подача в площадку, четкий прием, точный пас). Активен в атаке и защите. Понимает тактику, руководит действиями в своей зоне. Не делает грубых ошибок.
  - **«4» (Хорошо):** В основном правильно выполняет технические приемы. Допускает 1-2 грубые ошибки за игру. Участвует в командных действиях, но может теряться в сложных моментах.
  - **«3» (Удовлетворительно):** Владеет базовой техникой, но нестабильно. Часто ошибается в приеме или передаче. Имеет слабое представление о тактике, пассивен в игре.
  - **«2» (Неудовлетворительно):** Не контролирует мяч, постоянные ошибки в простых ситуациях. Не понимает логики игры, дезорганизует команду.
3. **Смена.** После двух партий команды меняются ролями: игроки становятся судьями, а судьи и запасные – игроками. Проводится еще одна игра.

III. Заключительная часть (10 минут).

1. **Построение. Подведение итогов.**
   - Объявление командного результата.
   - Общая характеристика игры класса: что получилось, над чем работать.
   - **Объявление индивидуальных оценок** (по желанию учителя). Важно дать краткий комментарий: «Иванов – отличная работа в защите, но подачу нужно стабилизировать».
2. **Заминка:** Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, статическая растяжка мышц рук и ног.

Методические указания и критерии оценки

- **Безопасность:** Строгий контроль за разминкой и правильной техникой приземления.
- **Объективность:** Оценка должна быть комплексной, а не по одному забитому мячу.
- **Индивидуальный подход:** Учитывать исходный уровень ученика. Для слабо подготовленного стабильный прием 3-х мячей из 5 может расцениваться как «хорошо».
- **Воспитательный момент:** Делать акцент на уважении к сопернику, судье и правилам. Пресекать грубость и споры.
- **Альтернатива для освобожденных:** Они могут быть судьями на линии, секундометристами, вести детальный протокол игры.

Дополнительные тесты (если есть время или как альтернатива для больших групп):

Перед игрой можно провести три контрольных упражнения, результаты которых учитываются в итоговой оценке:

1. **Верхняя передача на точность** (10 попыток в мишень у стены).
2. **Нижняя передача на точность** (прием 5 подач в заданную зону).
3. **Количество подач в площадку** из 10 попыток.

Практическое занятие №27: Укрепление ключевых мышечных групп для баскетбола (плечевой пояс и ноги)

Цель занятия: Целенаправленно укрепить мышцы плечевого пояса и ног, повысив эффективность бросков, передач, прыжков, стартового ускорения и устойчивости баскетболиста.

Задачи:

1. Укрепить мышцы плечевого пояса (дельтовидные, мышцы вращательной манжеты, трапециевидные) для сильных и точных бросков, передач и борьбы на щите.
2. Укрепить мышцы ног (квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодичные, икроножные) для мощного прыжка, быстрого перемещения и устойчивости в контакте.
3. Развить силовую выносливость ключевых мышечных групп.
4. Заложить основу для профилактики типичных баскетбольных травм (плечо, колени, голеностоп).

Часть 1: Теоретическая (Значение мышечных групп для баскетбола)

- **Плечевой пояс:** Это «пусковая установка» для всех действий с мячом. Сильные и **стабильные** плечи обеспечивают:
  - **Дальность и точность броска** (особенно с дальней дистанции).
  - **Мощность и скорость передачи.**
  - **Устойчивость при борьбе за мяч**, отборе, проходе.
  - **Профилактика травм:** Слабая вращательная манжета плеча – главная причина болей у баскетболистов.
- **Мышцы ног:** Это «двигатель» и «амортизатор» баскетболиста. Сильные ноги обеспечивают:
  - **Вертикальный прыжок** (подбор, блок-шот, добивание).
  - **Горизонтальную скорость** (рывок, быстрое перемещение в защите).
  - **Взрывное ускорение** с места.
  - **Устойчивость и баланс** при изменении направления, контакте, приземлении.
  - **Профилактика травм колена (ПКС) и голеностопа.**

Принцип: Сила + Стабильность + Функциональность. Мы развиваем не просто массу, а способность мышц работать мощно, согласованно и в условиях, похожих на игровые.

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)

Место: Спортивный зал, тренажерный зал, баскетбольная площадка.

Инвентарь: Гантели/гири, резиновые эспандеры/ленты, набивные мячи (3-5 кг), скамья, утяжелители для ног (опционально), коврики.

Структура занятия (1 час 15 минут):

А. Разминка (20 минут) – Прицельная и тщательная.

1. **Легкий бег + баскетбольные перемещения:** Бег с высоким подниманием бедра, приставные шаги защитной стойки, бег спиной вперед – 5 минут.
2. **Суставная гимнастика с акцентом:**
   - **Плечи:** Вращения в плечевых суставах вперед/назад, махи руками, «разминка вращательной манжеты» с легкой резинкой или малым весом.
   - **Локти, кисти.**
   - **Тазобедренные суставы, колени, голеностопы** – особенно тщательно!
3. **Динамическая растяжка:** Выпады в движении (вперед, в сторону), махи ногами, круговые движения туловищем, растяжка грудных мышц у опоры.
4. **Имитация с легким весом:** Несколько бросковых движений с резинкой или легкими гантелями (1-2 кг).

В. Основная часть. Комплекс упражнений (45 минут).

Формат: Круговая тренировка или последовательное выполнение суперсетов. Отдых между подходами 60-90 сек.

БЛОК 1: ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И ВЕРХ СПИНЫ.

(Выполнять с весом, позволяющим сделать 12-15 чистых повторений в подходе)

1. **Жим гантелей стоя/сидя (3х12).**
   - **Цель:** Общее развитие силы плечевого пояса. **Важно:** Не выводить локти сильно вперед, держать кор напряженным.
2. **Тяга гантели к поясу в наклоне (3х12 на каждую руку).**
   - **Цель:** Укрепление широчайших и задних дельт, стабилизация плеча. Спина прямая, лопатка приводится к позвоночнику.
3. **Разведение гантелей в наклоне («обратные бабочки») (3х15).**
   - **Цель:** Задний пучок дельтовидных мышц и трапеции. Критически важно для осанки и противовеса бросковым движениям.
4. **Вращения плеча наружу с резиновым эспандером (3х15 на каждую руку).**
   - **Цель: Упражнение №1 для профилактики травм!** Укрепление вращательной манжеты плеча. Локоть прижат к боку, вращение только в плечевом суставе.

БЛОК 2: НОГИ И ЯГОДИЦЫ.

(Выполнять с акцентом на технику и взрывную силу)

1. **Приседания с гантелями/штангой (3х12).**
   - **База.** Глубина до параллели или чуть ниже, спина прямая, колени не заходят за носки, не сведены внутрь.
2. **Выпады с гантелями (ходьба выпадами или на месте) (3х10 на каждую ногу).**
   - **Цель:** Развитие силы и стабильности каждой ноги по отдельности, координация.
3. **Румынская тяга с гантелями (3х12).**
   - **Цель:** Укрепление бицепса бедра и ягодичных мышц. **Ключевое упражнение для профилактики травм ПКС!** Колени чуть согнуты, движение в тазобедренном суставе, спина прямая.
4. **Подъем на носки стоя (с гантелей) (3х20-25).**
   - **Цель:** Укрепление икроножных мышц для прыжка и устойчивости.
5. **Плиометрика: Прыжки на тумбу/степ (высота 40-50 см) (3х8).**
   - **Цель:** Развитие взрывной силы. **Важно:** Мягкое приземление с амортизацией в полном приседе.

С. Заминка и функциональная «закачка» (10 минут).

1. **Статическая растяжка (7 минут):** Удерживать каждое положение 25-40 секунд.
   - **Плечи:** Растяжка передней и задней поверхности дельт, грудных мышц.
   - **Ноги:** Растяжка квадрицепса (стоя), бицепса бедра (сидя), ягодичных мышц, приводящих (бабочка), икроножных.
2. **Упражнения на мышцы-стабилизаторы и профилактику травм (3 минуты):**
   - **Упражнение для голеностопа:** Подъем на носки на одной ноге на нестабильной опоре (подушка) или с удержанием баланса (3х12).
   - **«Мостик» ягодичный с фиксацией** (3х15 с удержанием 2 сек в верхней точке).

Контрольные точки и безопасность

Мышечная группа	Ключевой технический акцент	Распространенная ошибка	Риск
Плечи (жим, разведения)	Контролируемое движение, без рывков. Локти ниже/на уровне плеч.	Использование слишком большого веса, «заброс» инерцией, пожимание плечами.	Травма плечевого сустава, ротаторной манжеты.
Спина (тяги)	**Спина идеально прямая!** Движение начинается со сведения лопаток.	Округление поясницы, тяга за счет сгибания рук, а не спины.	Травма поясничного отдела позвоночника.
Ноги (приседания, выпады)	Колени направлены вдоль стоп, не сводятся внутрь. Присед – как будто садишься на стул.	«Завал» коленей внутрь (вальгус), отрыв пяток, наклон корпуса вперед.	Травма менисков, передней крестообразной связки (ПКС).
Ноги (румынская тяга)	Движение только в тазобедренных суставах. Колени слегка согнуты и **не двигаются**.	Сгибание в коленях, округление спины.	Растяжение/разрыв бицепса бедра, травма спины.

Методические указания:

- **Приоритет техники:** Вес снаряда вторичен. Сначала идеальная техника с минимальным весом (гантели 2-4 кг, пустой гриф).
- **Дыхание:** Выдох – на усилии (подъем, жим), вдох – на расслаблении (опускание).
- **Индивидуализация:** Для начинающих – уменьшить количество упражнений, подходов, убрать плиометрику. Для продвинутых – добавить суперсеты (например, приседания + прыжки на тумбу).
- **Регулярность:** Такую силовую тренировку проводить 1-2 раза в неделю, не перед игровым днем.
- **Связь с баскетболом:** После силовых упражнений полезно сделать несколько бросков или передач, чтобы почувствовать эффект.

Это занятие закладывает **физический фундамент** баскетболиста, от которого напрямую

Практическое занятие28: Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в баскетболе

Цель занятия: Развить взрывную силу (мощность), быстроту реакции и координационные способности, необходимые для эффективных игровых действий в баскетболе.

Задачи:

1. Развить взрывную силу мышц ног (для прыжков, рывков).
2. Развить взрывную силу мышц плечевого пояса и кора (для бросков, передач).
3. Совершенствовать координацию движений в условиях, имитирующих игровые ситуации (смена направления, работа с мячом).
4. Улучшить быстроту реакции и ловкость.

Часть 1: Теоретическая (Значение качеств для баскетбола)

- **Скоростно-силовые качества (взрывная сила):** Способность проявлять максимальную мышечную силу в кратчайшее время.
  - **В игре: Вертикальный прыжок** (подбор, блок-шот, бросок в прыжке). **Горизонтальный прыжок/рывок** (стартовое ускорение, рывок к кольцу). **Взрывной первый шаг** при проходе. **Мощный бросок** с дальней дистанции.
- **Координационные способности:** Умение управлять движениями тела в пространстве и времени, быстро и точно перестраивать двигательные действия.
  - **В игре: Обводка с изменением направления** (кроссовер, зашагивание). **Координация в прыжке** (уход от блока, сложное попадание). **Ловкость** при подборе в толпе. **Сочетание бега, прыжков, бросков и передач.**

Принцип тренировки: Максимальная интенсивность при минимальном времени работы. Акцент на качестве и скорости выполнения, а не на количестве. Полное восстановление между подходами.

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)

Место: Баскетбольная площадка, зал.

Инвентарь: Мячи, конусы/фишки, барьеры/степы (высота 30-50 см), набивные мячи (3-5 кг), скакалки, резиновые петли/эспандеры, свисток.

Структура занятия (1 час 20 минут):

А. Разминка (20 минут) – Динамичная, с элементами координации.

1. **Беговая разминка (5-7 мин):** Бег, приставные шаги, бег спиной, «кариока» (скрестный шаг), высокое бедро, захлест голени.
2. **Динамическая растяжка и активация (8 мин):** Выпады с поворотом корпуса, махи ногами, прыжки на месте с разведением рук и ног («джек»), вращения руками, имитация броска с резинкой.
3. **Нервно-мышечная активация (5 мин):**
   - Короткие ускорения на 5-10 метров из разных стоек (лицом, боком, спиной).
   - Прыжки на месте с максимальным подъемом коленей.

В. Основная часть. Блоки упражнений (50 минут).

Отдых между подходами: 1-2 минуты (для полного восстановления ЦНС).

Отдых между упражнениями: 2-3 минуты.

БЛОК 1: СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ (ПЛИОМЕТРИКА).

Цель: Улучшить реактивную способность мышц (цикл «растяжение-сокращение»).

1. **Запрыгивания на тумбу с последующим спрыгиванием и сразу прыжком вверх (Drop Jump) (3х6).**
   - *Стоя на тумбе (40-50 см), спрыгнуть, мгновенно оттолкнуться и выпрыгнуть максимально вверх.*
   - **Ключ:** Минимальное время контакта с полом. **Только для подготовленных!**
2. **Прыжки в длину с места через несколько конусов (3х5 прыжков).**
   - *Серия прыжков с ноги на ногу или на двух ногах через небольшие препятствия.*
   - **Ключ:** Мощное отталкивание и быстрое подтягивание ног.
3. **Прыжки на одной ноге (на месте/с продвижением) (3х8 на каждую ногу).**
   - *Неглубокое приседание и резкое выпрыгивание.*
   - **Ключ:** Стабильность и мощность.

БЛОК 2: СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА И КОРА.

Цель: Развить мощность для бросков и передач.

1. **Броски набивного мяча (3-5 кг) из-за головы двумя руками с места (3х8).**
   - *Из положения полуприседа, мощным разгибанием ног и движением корпуса бросить мяч в стену или партнеру.*
   - **Ключ:** Последовательное включение ног -> корпус -> руки.
2. **Броски набивного мяча от груди с прыжком (3х6).**
   - *Выпрыгнуть вверх и в высшей точке бросить мяч от груди. Имитация передачи в прыжке.*
3. **Русские скручивания с набивным мячом (3х15).**
   - *Укрепление взрывной силы мышц кора для стабильности и генерации усилия.*

БЛОК 3: КООРДИНАЦИОННЫЕ И ЛОВКОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Цель: Развить управление телом в пространстве.

1. **«Лестница» (Coordination Ladder) (3-4 различных вида по 2 подхода).**
   - *Вбегания, икскросс, приставные шаги, «сковородка».*
   - **Ключ:** Максимальная частота и точность постановки стоп.
2. **Зигзагообразные перемещения между конусами с ведением мяча (3-4 подхода).**
   - *Расставить конусы на 2-3 метра друг от друга. Обводить их, выполняя резкую смену направления.*
   - **Ключ:** Низкий центр тяжести, взрывное отталкивание при смене стороны, контроль мяча.
3. **Упражнение «Челнок» с касанием линий и ловлей/броском мяча (3-4 подхода).**
   - *Игрок стоит в центре. Тренер/партнер подает сигнал/мяч вправо или влево. Игрок делает рывок, касается линии, возвращается в центр, ловит и отдает мяч.*
   - **Ключ:** Скорость реакции, стартовое ускорение, остановка.

БЛОК 4: КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (Связка качеств).

Цель: Интеграция скоростно-силовых и координационных способностей в одно движение.

1. **Связка: Рывок -> Остановка -> Прыжок с броском.**
   - *Игрок выполняет короткий рывок с ведением (5 м), резкую остановку (два шага) и сразу вертикальный прыжок с имитацией броска.*
   - **(3-4 подхода).**
2. **Игра 1х1 на полкорта с ограничением времени (3-4 розыгрыша по 5-8 секунд).**
   - *Максимальная агрессия в атаке и защите. Цель – забить или не пропустить за короткий отрезок.*
   - **Ключ:** Включение всех качеств в игровой ситуации.

С. Заминка (10 минут).

1. **Активное восстановление:** Легкий бег, ведение мяча в спокойном темпе – 3 мин.
2. **Статическая растяжка (7 мин):** Уделить особое внимание мышцам ног (квадрицепс, бицепс бедра, пах, икры), плечевого пояса, спины.

Контрольные точки и меры безопасности

Аспект	Рекомендация	Почему это важно
Качество > Количество	Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью, но в идеальной технике. Если техника ломается – снизить нагрузку или прекратить подход.	Некорректное выполнение пли ведет к травмам суставов и не нужного эффекта.
Полное восстановление	Строго соблюдать время отдыха между подходами (1-2 мин). Между блоками – 2-3 мин.	Нервная система и мышцы дол восстановиться для нового мак усилия.
Разминка и заминка	Никогда не пропускать. Особенно важна разминка для «разогрева» ЦНС и связок.	Плиометрика и резкие движени высокий риск растяжений и ра
Покрытие	Заниматься только на упругом, нескользящем покрытии (паркет, специализированное покрытие).	Снижает ударную нагрузку на прыжках.
Постепенность	Начинать с малых высот (степ), малого количества повторений и простых координационных схем.	Позволяет телу адаптироваться перетренированности.

Методические указания:

- **Прогрессия нагрузки:** Увеличивать сложность постепенно: выше барьер, быстрее выполнение, более сложная связка.
- **Индивидуализация:** Для игроков разного амплуа можно делать акцент: центровым – больше вертикальной плиометрики, защитникам – больше горизонтальной и координации с ведением.
- **Мотивация и дух соревнования:** Многие упражнения можно выполнять в парах «на время» или «на количество», что повышает вовлеченность.

Практическое занятие №30: Развитие мышц верхнего плечевого пояса в баскетболе

Цель занятия: Целенаправленно укрепить и развить силу, мощность и выносливость мышц верхнего плечевого пояса, критически важных для эффективной игры в баскетбол.

Задачи:

1. Развитие силы и массы мышц плечевого пояса (дельтовидных, трапециевидных).
2. Укрепление мышц-стабилизаторов плечевого сустава (вращательной манжеты).
3. Повышение силы мышц груди и спины для мощи в контакте и устойчивости.
4. Развитие силовой выносливости для поддержания точности бросков и передач в конце игры.

Часть 1: Теоретическая (Анатомия и её значение)
Какие мышцы работают и зачем они баскетболисту:
- **Дельтовидные мышцы (передний, средний, задний пучки):**
  - **Передние:** Подъем руки вперед (бросок, передача).
  - **Средние:** Подъем руки в сторону (движения при защите, удержание мяча на весу).
  - **Задние:** Отведение руки назад (замах для броска, движения в защите). **Часто отстают!**
- **Мышцы вращательной манжеты плеча (ротаторы):**
  - **Назначение:** Стабилизация головки плечевой кости в суставной впадине. **Ключевые мышцы для профилактики травм!** Слабые ротаторы – путь к импинджмент-синдрому и тендинитам.
- **Трапециевидные мышцы (верх, середина, низ):**
  - Подъем и опускание плеч, сведение лопаток. Важны для осанки и силы в контакте под щитом.
- **Широчайшие мышцы спины и большие грудные:**
  - Создают мышечный корсет, помогают в толкательных и тянущих движениях (проход, борьба, силовая передача).

Принципы тренировки:
- **Баланс:** Равномерное развитие передних и задних пучков дельт, толкающих (грудь, передняя дельта) и тянущих (спина, задняя дельта) мышц.
- **Стабильность:** Обязательное включение упражнений на ротаторную манжету.
- **Функциональность:** Связь упражнений с игровыми движениями (бросковые, толчковые).

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)
Место: Тренажерный зал или зал со свободными весами.
Инвентарь: Гантели разного веса, штанга, скамья (горизонтальная, наклонная), резиновые эспандеры/ленты, турник/брусья, набивные мячи (3-5 кг).
Структура занятия (1 час 15 минут):
А. Разминка (15 минут) – Специализированная для плеч.
1. **Общий разогрев:** 5 минут легкого кардио (бег, скакалка).
2. **Суставная гимнастика (усиленная для плеч):**
   - Вращения в плечевых суставах вперед/назад (по 10-15 раз).
   - Махи прямыми руками (крест-накрест, круги).
   - «Разминка ротаторов» с очень легкой резинкой или гантелькой (1-2 кг): сгибание руки в локте под 90°, вращение предплечья наружу/внутрь.
3. **Динамическая растяжка:** Растяжка грудных у опоры, махи в наклоне для задних дельт.

В. Основная часть. Силовая тренировка (45 минут).
Формат: Раздельная тренировка по группам мышц. Отдых между подходами 60-90 сек.
БЛОК 1: БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАССЫ И СИЛЫ.
1. **Жим штанги/гантелей сидя или стоя (3 подхода по 8-10 повторений).**
   - **Цель:** Общее развитие дельтовидных мышц (акцент на передний и средний пучок).
   - **Техника:** Спина прямая, локти под запястьями, не выводить сильно вперед. Опускать штангу до уровня подбородка или чуть ниже.
2. **Тяга штанги к подбородку (протяжка) (3х10-12).**
   - **Цель:** Развитие средних и задних пучков дельт, трапеций.
   - **Техника:** Хват узкий (15-20 см). Тянуть локти строго вверх и в стороны, выше плеч. Гриф скользит вдоль тела.
3. **Подтягивания широким хватом или тяга вертикального блока к груди (3хдо отказа/10-12).**
   - **Цель:** Развитие широчайших мышц спины, создание мощного мышечного корсета.

БЛОК 2: ИЗОЛИРУЮЩИЕ И СТАБИЛИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.
4. **Разведение гантелей в стороны (3х12-15).**
* **Цель:** Изоляция средних пучков дельт. **Ключ к «широким» плечам.**
* **Техника:** Слегка согнутые локти, подъем до уровня плеч (не выше!), плавное опускание.
5. **Разведение гантелей в наклоне («обратные разводки») (3х12-15).**
* **Цель:** Прицельная проработка **задних дельт**. Критически важно для баланса и осанки.
* **Техника:** Корпус параллелен полу, спина прямая. Сводить лопатки в верхней точке.
6. **Упражнения для вращательной манжеты плеча (СУПЕРСЕТ: 2 упражнения без отдыха):**
* **L-подъемы (наружная ротация) с резинкой/легкой гантелью (3х15).**
* **Внутренняя ротация с резинкой (3х15).**
* **Выполнять в конце тренировки плеч с очень легким весом!**

БЛОК 3: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И «ЗАКИСЛЯЮЩИЕ» УПРАЖНЕНИЯ.
7. **Броски набивного мяча (3-5 кг) от груди с места и в прыжке (3х8).**
* **Цель:** Развитие взрывной силы, интеграция работы ног и плечевого пояса, как при броске или силовой передаче.

8. **Отжимания в упоре сзади (от скамьи) на трицепс (3хдо отказа).**
* **Цель:** Развитие трицепса – ключевой мышцы для завершения броска.
С. Заминка (15 минут).
1. **Тщательная статическая растяжка (10 минут):** Удерживать каждую позицию 30-45 секунд.
- **Передняя дельта:** Завести руку за спину и тянуть.
- **Задняя дельта и спина:** Обхватить одной рукой противоположное плечо и тянуть; растяжка «кошка».
- **Грудные мышцы:** Растяжка у стойки/в дверном проеме.
- **Трицепс:** Завести руку за голову и тянуть вниз.
2. **Самомассаж/раскатка (5 минут):** Использовать роллер или массажный мяч для области плеч, лопаток, грудных мышц.
Контрольные точки и типичные ошибки

Упражнение	Технический акцент	Ошибка	Последствие
Жим штанги сидя	Локти под запястьями, спина прижата к скамье.	Сильный прогиб в пояснице, «читинг» корпусом.	Перегрузка поясницы, травма плеча.
Тяга к подбородку	Локти ведут вверх и в стороны, гриф близко к телу.	Тяга кистями, разведение локтей недостаточно широко.	Нагрузка уходит в трапеции и предплечья, а не в дельты.
Разведения в стороны	Слегка согнутые, «зафиксированные» локти. Подъем до параллели с полом.	Махи прямыми руками, подъем выше плеч.	Перегрузка суставной капсулы, риск травмы.
Разведения в наклоне	Корпус неподвижен, работа только в плечевом суставе.	Раскачивание корпусом, рывки.	Снижение эффективности, нагрузка на поясницу.
Броски набивного мяча	Последовательность: ноги -> корпус -> руки.	Бросок только руками.	Не развивает взрывную силу, не функционально.

Методические указания:
- **Подбор веса:** Вес должен позволять выполнить заданное количество повторений **с идеальной техникой** и с отказом на последнем повторении.
- **Частота:** Тренировку плеч проводить 1-2 раза в неделю, с достаточным временем на восстановление (48-72 часа).
- **Прогрессия:** Увеличивать вес постепенно, когда 12 повторений в последнем подходе даются легко.
- **Индивидуализация:** Для центровых и тяжелых форвардов делать акцент на базовых силовых движениях. Для защитников – больше изолирующих и функциональных упражнений на выносливость и скорость.
- **Не тренировать плечи перед игрой или днем бросковой практики!** Усталые мышцы плеча приведут к нарушению техники броска.
Практическое занятие №31: Комплексное укрепление мышц для баскетбола (кисти, плечи, ноги, пресс)
Цель занятия: Гармонично укрепить основные мышечные группы, определяющие эффективность игровых действий баскетболиста, с акцентом на функциональность и профилактику травм.
Задачи:
1. Укрепить мышцы кистей и предплечий для улучшения контроля мяча, силы передачи и броска.
2. Укрепить мышцы плечевого пояса для мощи и стабильности в бросках, передачах и борьбе.
3. Укрепить мышцы ног для взрывного прыжка, скорости, выносливости и безопасного приземления.
4. Укрепить мышцы брюшного пресса и кора для стабилизации корпуса, генерации силы и предотвращения травм спины.
Часть 1: Теоретическая (Значение мышечных групп для баскетбола)
- **Кисти и предплечья:** Контроль мяча при дриблинге, силовой прием передачи, «жесткое» завершение броска под давлением, «кисть» при броске. Слабые кисти – потеря контроля, слабый пас.
- **Плечевой пояс:** Источник силы и точности броска (особенно с дальней дистанции). Стабилизация при контакте, мощные передачи. **Вращательная манжета** – ключ к здоровью плеча.

- **Ноги:** «Двигатель» баскетболиста. Квадрицепсы и ягодицы – для прыжка. Бицепсы бедра – для амортизации приземления и рывков. Икры – для быстроты и устойчивости.
- **Мышцы кора (пресс + разгибатели спины):** Связующее звено. Передают усилие от ног к рукам в броске. Стабилизируют тело в воздухе, при изменении направления, в силовой борьбе. Защищают позвоночник.

Принцип тренировки: Функциональность + Баланс. Укрепляем мышцы не изолированно, а в связках, как они работают в игре. Уделяем равное внимание передней и задней поверхности тела.

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)

Место: Спортивный зал, тренажерный зал.

Инвентарь: Гантели, штанги, гири, резиновые эспандеры/ленты, набивные мячи (3-6 кг), турник, скамья, коврики, кистевой эспандер, полотенце.

Структура занятия (1 час 30 минут):

А. Разминка (20 минут) – Комплексная.

1. **Бег + перемещения баскетболиста:** 5 минут (бег, приставные шаги, спиной вперед).
2. **Суставная гимнастика (с акцентом на все группы):**
   - **Кисти:** Сжимание-разжимание, вращения, растягивание пальцев.
   - **Плечи:** Вращения, махи, легкая работа с резинкой для ротаторов.
   - **Позвоночник, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.**
3. **Динамическая растяжка:** Выпады в движении, махи ногами, наклоны с поворотом, «мельница».

В. Основная часть. Круговая или последовательная тренировка (55 минут).

Формат: 4 блока (по мышечной группе). В каждом блоке 2-3 упражнения. Выполнять по 3 подхода в каждом упражнении (10-15 повторений). Отдых между подходами 60 сек, между блоками – 2-3 мин.

БЛОК 1: КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ.

1. **Сгибание/разгибание кистей со штангой сидя (3х15).**
   - *Предплечья на бедрах, работа только кистями.*
2. **Удержание тяжелых блинов пальцами (3хмакс время, 20-30 сек).**
   - *Взять блин за отверстие кончиками пальцев.*
3. **Сжатие кистевого эспандера (жесткого) (3хдо отказа).**
   - *Можно использовать полотенце: смочить и выжимать.*

БЛОК 2: ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И ВЕРХ СПИНЫ.

1. **Жим гантелей сидя/стоя (3х10-12).**
   - *Спина прямая, локти под запястьями.*
2. **Тяга гантели к поясу в наклоне (3х12 на каждую руку).**
   - *Колено и рука на скамье, спина параллельна полу, тянуть лопаткой.*
3. **Разведение гантелей в наклоне (3х15).**
   - *Для задних дельт. Корпус неподвижен.*

БЛОК 3: НОГИ И ЯГОДИЦЫ.

1. **Приседания со штангой/гантелями (3х10-12).**
   - *База. Спина прямая, глубина до параллели.*
2. **Румынская тяга с гантелями (3х12).**
   - *Для бицепса бедра и ягодиц. Колени слегка согнуты, движение в тазобедренных суставах.*
3. **Выпады с гантелями (на месте или в движении) (3х10 на ногу).**
   - *Широкий шаг, колено не выходит за носок.*

БЛОК 4: ПРЕСС И МЫШЦЫ КОРА.

1. **Скручивания с поворотом (велосипед) (3х20).**
   - *Для прямых и косых мышц живота.*
2. **Планка на предплечьях (3худержание 45-60 сек).**
   - *Тело – прямая линия. Можно добавить поочередный подъем ног.*
3. **Гиперэкстензия или упражнение «Лодочка» (3х15).**
   - *Для разгибателей спины. Не переразгибаться!*

С. Функциональная связка и заминка (15 минут).

1. **Функциональное упражнение «Мяч-Стена» (5 минут):**
   - *Встать в 2-3 метрах от стены. Бросить набивной мяч (4-6 кг) в стену двумя руками от груди, поймать его в приседе и сразу повторить. (3 подхода по 8-10 раз).*
   - *Связывает работу ног (присед), кора (стабилизация) и плечевого пояса (бросок).*
2. **Заминка и растяжка (10 минут):**
   - **Статическая растяжка всех проработанных групп:** Кисти, бицепсы/трицепсы плеча, грудные, квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодичные, икры, пресс, спина.
   - Удерживать каждое положение **30-45 секунд**.

Контрольные точки и безопасность

Мышечная группа	Технический акцент	Ошибка	Риск/Следствие
Приседания	Колени по направлению стоп, спина прямая, вес на пятках.	Сведение коленей внутрь, округление спины, отрыв пяток.	Травма коленей (мениск, ПКС), поясницы.
Румынская тяга	Движение в тазобедренных суставах, колени слегка согнуты и зафиксированы.	Сгибание в коленях, округление спины.	Растяжение бицепса бедра, травма спины.
Жим гантелей	Контролируемое движение, без рывков, локти ниже плеч.	Читинг корпусом, пожимание плечами.	Травма плечевого сустава.
Планка	Тело от макушки до пяток – прямая линия, ягодицы и пресс напряжены.	Провисание живота или подъем таза.	Нагрузка на поясницу, низкая эффективность.
Упражнения на пресс	Выдох на усилие (на подъеме), движение медленное и контролируемое.	Рывок шеей, отрыв поясницы от пола.	Напряжение в шее, боли в пояснице.

Методические указания:

- **Приоритет техники:** Вес отягощения вторичен. Начинать с легких весов, особенно в приседаниях и тягах.
- **Порядок упражнений:** Начинать с крупных мышечных групп (ноги, спина), заканчивать мелкими (кисти, пресс).
- **Дыхание:** Не задерживать! Выдох – на усилии (подъем веса, скручивание), вдох – на расслаблении.
- **Индивидуализация:** Для новичков – уменьшить количество упражнений и подходов, использовать только гантели и вес тела. Для продвинутых – добавить суперсеты (например, приседания + выпады).
- **Регулярность:** Проводить такую комплексную тренировку 1-2 раза в неделю, сочетая с другими формами (игровой, бросковой, скоростной).

Практическое занятие №33: Укрепление мышц кистей, плечевого пояса и ног в баскетболе

Цель занятия: Избирательно укрепить три ключевых мышечных блока, ответственных за контроль мяча, мощность броска/передачи и атлетизм (прыжок, скорость, устойчивость).

Задачи:

1. Развить силу хвата и мышц предплечья для уверенного владения мячом.
2. Увеличить силу и стабильность плечевого пояса для мощных и точных бросков.
3. Повысить силу и взрывную мощность мышц ног для вертикального прыжка и динамичных перемещений.

Часть 1: Теоретическая (Связь с игрой)

- **Кисти и предплечья:**
  - **Контроль:** Уверенный дриблинг под давлением, ловля «тяжелых» передач.
  - **Сила:** Силовое завершение прохода (финиш у кольца), «кистевой» бросок.
  - **Выносливость:** Сохранение чувства мяча к концу игры.
- **Плечевой пояс:**
  - **Бросок на дистанцию:** Сила трицепса и дельт для дальних 3-очковых.
  - **Стабильность:** Удержание руки в правильной траектории при броске в контакте.
  - **Защита:** Умение «держать» позицию, отбирать мяч.
- **Ноги:**
  - **Прыжок:** Высота подбора, блок-шоты, бросок в прыжке.
  - **Взрыв:** Резкий первый шаг, ускорение на прорыве.
  - **Выносливость и здоровье:** Возможность прыгать и перемещаться всю игру, безопасное приземление.

Принцип: Сила + Стабильность + Взрыв. Комбинация тяжелой силовой работы (для роста силы) и взрывных/плиометрических упражнений (для превращения силы в скорость).

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)

Место: Тренажерный зал, зал со свободными весами.

Инвентарь: Штанга, гантели, гири, резиновые эспандеры, толстые грифы/полотенце, скамья, степ-платформа/тумба (40-50 см), набивные мячи (4-6 кг).

Структура занятия (1 час 15 минут):

А. Разминка (15 минут) – Прицельная.

1. **Общий разогрев:** Скакалка 3-4 минуты (координация + разогрев голеностопа).
2. **Суставная гимнастика:**
   - **Кисти:** Сжимание-разжимание, вращения, растяжка.
   - **Плечи:** Вращения, махи, легкие тяги эспандера для ротаторов.
   - **Тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.**
3. **Динамическая растяжка:** Выпады, махи ногами, вращения корпусом.
4. **Легкая активация:** 10 приседаний с весом тела, 10 отжиманий.

В. Основная часть. Силовая работа (45 минут).

Формат: Разделение на блоки. Отдых 60-90 сек между подходами, 2-3 мин между блоками.

БЛОК 1: НОГИ (Сила и мощность).

(Рабочие веса подбираются так, чтобы последние повторения в подходе давались тяжело)

1. **Фронтальные приседания со штангой/гантелями (3 подхода по 6-8 повторений).**
   - **Почему:** Более безопасны для спины, лучше нагружают квадрицепсы. Ключ к прыжку.
   - **Техника:** Локти высоко, спина прямая, присед до параллели.
2. **Румынская тяга со штангой (3х8).**
   - **Почему:** Укрепление бицепсов бедра и ягодиц для мощного отталкивания и безопасного приземления.
   - **Техника:** Колени чуть согнуты, движение в тазобедренных суставах, штанга скользит по ногам.
3. **Прыжки на тумбу (плиометрика) (3х5).**
   - **Почему:** Превращение силы во взрывную мощь. **Только после силовых упражнений и полного контроля!**
   - **Техника:** Мягкое приземление в полуприсед, мгновенное выпрыгивание.

БЛОК 2: ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС (Жимовая и тяговая сила).

1. **Армейский жим штанги стоя/сидя (3х6-8).**
   - **Почему:** Базовое упражнение для общей силы плечевого пояса и трицепса.
   - **Техника:** Штанга с груди на вытянутые руки, спина прямая, не прогибаться.
2. **Тяга штанги в наклоне (3х8).**
   - **Почему:** Развитие толщины спины, что критически важно для стабильности и силы в контакте.
   - **Техника:** Корпус параллелен полу, тянуть к низу живота, сводить лопатки.
3. **Отжимания на брусьях с весом (или с резиной для помощи) (3хдо отказа).**
   - **Почему:** Лучшее упражнение для силы трицепса и грудных – ключевых мышц для броска.
   - **Техника:** Корпус вертикален, локти назад, не уходить в глубокий угол.

БЛОК 3: КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ (Сила хвата).

1. **Прогулка фермера с тяжелыми гантелями/гирями (3х30 метров).**
   - **Почему:** Функциональное развитие силы хвата, кора и осанки.
   - **Техника:** Плечи отведены назад, спина прямая, идти уверенным шагом.
2. **Висы на толстом грифе/полотенце на турнике (3хмакс время).**
   - **Почему:** Укрепление глубоких мышц хвата и предплечья.
3. **Сгибание запястий со штангой хватом сверху (3х15).**
   - **Почему:** Укрепление разгибателей кисти, часто отстающей группы.

С. Завершающая часть и заминка (15 минут).

1. **Функциональная связка «Баскетбольная мощь» (5 минут):**
   - **Упражнение:** Бросок набивного мяча (4-6 кг) из-за головы с приседом -> ловля -> повтор. (2 подхода по 6 раз).
   - **Смысл:** Имитация генерации усилия от ног через кор к рукам, как при броске.
2. **Заминка и растяжка (10 минут):**
   - **Обязательная статическая растяжка** всех проработанных групп.
   - **Особое внимание:** Квадрицепсы, бицепсы бедра, плечи (передняя и задняя дельта), предплечья.
   - **Самомассаж предплечий** теннисным мячом.

Контрольные точки и меры безопасности

Упражнение	Критически важный элемент техники	Чего избегать
Фронтальные приседания	Локти высоко, корпус вертикален.	Округление спины, опускани

Упражнение	Критически важный элемент техники	Чего избегать
Румынская тяга	Движение в тазу, колени зафиксированы.	Сгибание коленей, округлени
Армейский жим	Жим строго вверх, не выводить голову вперед.	Сильный прогиб в пояснице,
Тяга в наклоне	Спина параллельна полу, неподвижна.	Подъем корпуса, тяга за счет
Прыжки на тумбу	Приземление на полную стопу с амортизацией.	Приземление на прямые ноги

Методические указания:

- **Интенсивность:** Это тяжелая силовая тренировка. Не проводить ее накануне игры или интенсивной практики.
- **Прогрессия:** Вес увеличивать только когда все повторения в подходе выполнены в идеальной технике.
- **Порядок:** Сначала ноги (самая крупная группа), потом плечи, потом кисти (самые мелкие).
- **Для начинающих:** Заменить сложные упражнения: фронтальные приседания -> гоблет-приседания с гирей, армейский жим -> жим гантелей сидя, тяга штанги -> тяга гантели.
- **Суперсет (для продвинутых):** Можно объединить упражнения на ноги и плечи в суперсеты для экономии времени и повышения интенсивности (например, приседания + жим).

Практическое занятие №35: Игра по упрощённым правилам баскетбола

Цель занятия: Применить изученные технические элементы (ведение, передача, бросок, перемещение) в условиях игрового противоборства по упрощённым правилам, сформировать первичные тактические умения и понимание игры.

Задачи:

1. Закрепить навыки владения мячом и перемещения в игровой ситуации.
2. Сформировать понимание основных принципов командной игры в нападении и защите.
3. Развивать быстроту принятия решений, игровое мышление и коммуникацию на площадке.
4. Воспитывать соревновательный дух и умение играть по правилам.

Часть 1: Теоретическая (Основа упрощённых правил)

Главная философия: Максимально упростить сложные официальные правила, чтобы сосредоточиться на **качественном исполнении базовых элементов и понимании сути игры**.

Ключевые упрощённые правила (можно адаптировать под уровень группы):

1. **Правило трёх секунд в штрафной зоне: Отменено** или судится очень мягко. Это позволяет начинающим игрокам находиться под кольцом, не путаясь в правилах.
2. **Правило 5 секунд (плотно опекаемый игрок) и 8 секунд (зона): Отменено.** Даёт время на принятие решения.
3. **Правило 24 секунд (атаки): Заменено на правило 30 секунд** или просто на рекомендацию не затягивать атаку. Можно считать вслух.
4. **Пробежка (несоблюшение правила передвижения): Судятся только явные пробежки** (бег с мячом без удара в пол). Первый шаг после остановки и «вращение» на опорной ноге разрешаются. Это самое сложное правило для новичков.
5. **Нарушения ведения (двойное ведение, пронос): Судятся, но с пояснением.** Акцент на обучение, а не на наказание.
6. **Фолы:** Делятся на **явные** (удар по рукам, толчок) и **неявные** (легкий контакт). Свистится только на явные фолы. Нет набора персональных фолов, нет штрафных бросков. За фол – мяч передаётся противоположной команде для вбрасывания.
7. **Спорный мяч:** Вместо прыжка в центральном круге – мяч разыгрывается между двумя игроками по принципу «подбросить между ними».
8. **Счёт и время:** Играется **2 тайма по 10-12 минут чистого времени** или до заранее определённого счёта (например, 21 очко). Перерыв между таймами – 3-5 минут.

Часть 2: Практическая

Место: Баскетбольная площадка с кольцами.

Инвентарь: Мячи, свисток, жилеты двух цветов, секундомер, табло (или просто запись на доске).

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка и входной контроль (20 минут).

1. **Специализированная разминка в парах:**
   - Ведение мяча на месте и в движении (правой/левой).
   - Передачи (двумя руками от груди, с отскоком).
   - Броски с близкой дистанции (2-3 метра).

- Перемещения в защитной стойке (приставные шаги).

2. **Объяснение правил:** Кратко, чётко, с примерами. Особое внимание – что такое **пробежка** и **двойное ведение**. Объяснить, что судья (тренер) будет помогать, останавливая игру для пояснений.

B. Основная часть. Игровая практика (55 минут).

Формат: Учебная игра 5 на 5 или 4 на 4 (в зависимости от количества человек).

Этап 1: Игра с «остановками по свистку» (25 минут).

- **Задача тренера-судьи:** Быть активным **комментатором и учителем**. Не просто свистеть, а объяснять:
  - *«Стоп! Пробежка. Ты остановился, а потом сдвинул опорную ногу. Можно было или сделать пас, или начать ведение до того, как эта нога оторвалась от пола».*
  - *«Фол! Видишь, ты ударил соперника по рукам, когда он бросал. Давай стараться играть в мяч, а не в руки».*
  - *«Молодцы, хороший быстрый прорыв! Три паса – и лёгкое очко».*
- **Тактические установки командам (простые):**
  - **В нападении:** «Играем в пас! Не менее 3-х передач перед броском». «Игрок без мяча – двигайся!».
  - **В защите:** «Играем только персонально! Каждый знает своего подопечного». «Кричи «Переключаюсь!», если тебя пробежали».

Этап 2: Игра с мини-заданиями (15 минут).

- **Задание для всех:** Каждый игрок, прежде чем сделать бросок, **должен сделать передачу**. Это учит искать партнёра.
- **Задание для защитников:** После каждого подбора в защите **обязательно сделать хотя бы один пас**, прежде чем вести мяч или бросать.

Этап 3: Свободная игра по упрощённым правилам (15 минут).

- Тренер судит, но вмешивается только в случае явных ошибок или для обеспечения безопасности.
- Делаются короткие паузы (30 сек) для быстрых установок капитанам команд.

C. Завершающая часть. Анализ и заминка (15 минут).

1. **Краткий разбор игры (5 минут):**
   - Построение команд.
   - Вопросы игрокам: «Что сегодня получилось лучше всего?», «Какая самая частая ошибка?».
   - Похвалить за удачные эпизоды (хороший пас, упорную защиту).
   - **Разбор 2-3 ключевых моментов:** Например, показать правильную постановку заслона или движение игрока без мяча.
2. **Заминка (10 минут):**
   - Спокойное ведение мяча по кругу.
   - Командная растяжка в кругу: упражнения на спину, плечи, ноги.

Роль тренера-судьи и критерии успеха

Роль тренера	Действия	Цель
Судья	Следить за грубыми нарушениями и безопасностью.	Сохранить честность и ст игры.
Тренер	Давать установки, останавливать для пояснений, задавать наводящие вопросы.	Научить, а не наказать.
Мотиватор	Поддерживать все команды, отмечать хорошую игру.	Создать позитивную сред обучения.

Критерии успешного занятия (не только победа в счете):

- Игроки чаще смотрят на партнёров, а не только на мяч.
- Уменьшается количество явных пробежек и двойных ведений.
- Слышны коммуникативные крики («Я!», «Пас!», «Страж!»).
- Игроки улыбаются и получают удовольствие от процесса.

Методические указания:

- **Гибкость правил:** Можно менять правила по ходу игры, если видно, что что-то не работает.
- **Равенство команд:** Если одна команда сильно выигрывает, можно перераспределить игроков.
- **Вовлечение всех:** Дать поиграть всем, даже менее подготовленным. Можно ввести правило обязательной замены каждые 5 минут.

Практическое занятие 38 : Игра в баскетбол по правилам

Цель занятия: Провести контрольную игру в баскетбол по официальным или максимально приближенным к ним правилам с целью оценки технико-тактической подготовленности, умения применять навыки в соревновательных условиях и соблюдать игровую дисциплину.

Задачи:

1. Проверить умение учащихся применять изученные технические приемы (броски, передачи, ведение, перемещения) в условиях игры.
2. Оценить понимание и соблюдение основных правил баскетбола.
3. Развить тактическое мышление, командное взаимодействие и соревновательные качества.
4. Подготовить к участию в официальных соревнованиях.

Часть 1: Организационно-теоретическая подготовка

Основные правила, обязательные к соблюдению (сокращенный список для контроля):

1. **Время:** Игра состоит из **4 периодов по 10 минут** чистого времени (или 2 тайма по 15-20 минут для школьных занятий). Перерыв между периодами – 2 мин, между таймами – 10-15 мин.
2. **Правило 24 секунд:** Атакующая команда должна выполнить бросок по кольцу в течение 24 секунд. Сброс: 14 секунд при касании кольца или при фоле в защите.
3. **Правило 8 секунд:** Команда, владеющая мячом в своей тыловой зоне, должна перевести его в передовую зону за 8 секунд.
4. **Правило 5 секунд:**
   - Игрок при вбрасывании.
   - Плотно опекаемый игрок с мячом.
5. **Правило 3 секунд:** Атакующий игрок не может находиться в ограниченной зоне (трехсекундной) соперника более 3 секунд, пока его команда контролирует мяч в передовой зоне.
6. **Пробежка:** Запрещен подъем опорной ноги до начала ведения. Четкое фиксирование.
7. **Двойное ведение:** Запрещено возобновлять ведение после остановки или брать мяч в две руки во время ведения.
8. **Фолы:** Нарушения правил, связанные с персональным контактом или неспортивным поведением.
   - **Персональный фол:** Контакт с соперником (толчок, удар по рукам, задержка).
   - **Наказание:** При фоле на игроке, не находившемся в процессе броска – вбрасывание. При фоле на бросающем – 2 (или 3) штрафных броска. При командных фолах (более 4-х за период) – штрафные броски за каждый последующий фол.

Судейская бригада (минимальный состав):

- **Первый судья (Старший):** Главный арбитр. Контролирует все аспекты игры.
- **Второй судья:** Помощник. Контролирует свою зону, помогает в определении пробежек, фолов.
- **Секретарь/Секундометрист:** Ведет протокол, отслеживает время игры и 24 секунд.

Часть 2: Практическое проведение игры

Место: Баскетбольная площадка стандартных размеров с полноценной разметкой.

Инвентарь: Игровые мячи, судейские свистки, протокол игры, секундомер/табло 24 сек, жилеты для команд и судей.

План проведения (1 час 30 минут – 2 часа):

А. Подготовительный этап (25 минут).

1. **Построение, инструктаж (5 мин):** Объявление состава команд, судей, повторение ключевых правил (24 сек, 8 сек, пробежка, фолы).
2. **Специализированная разминка команд (15 мин):**
   - Команды разминаются отдельно под руководством капитанов или тренера.
   - Включить: бег, растяжку, ведение, передачи, броски с различных дистанций, быстрые прорывы.
3. **Жеребьевка и разминка капитанов (5 мин).**

В. Проведение игры (50-60 минут).

- **Формат:** 4 периода по 10 минут чистого времени или 2 тайма по 15 минут.
- **Начало игры:** Разыгрывается спорный мяч в центральном круге.
- **Ход игры:**
  - Судьи осуществляют контроль, четко фиксируя нарушения и фолы.
  - Секретарь фиксирует очки, фолы, тайм-ауты.
  - **Тренер (учитель)** наблюдает, делает пометки для последующего анализа, но **не вмешивается в судейство**.
- **Тайм-ауты:** Каждая команда имеет право на **2 тайм-аута в первом тайме и 3 во втором** (или по регламенту). Используются для тактических установок.
- **Замены:** Проводятся неограниченно, когда мяч «мертвый» и секундомер остановлен.

С. Заключительный этап. Подведение итогов (15-20 минут).

1. **Окончание игры:** Сигнал сиреной/свистком. Объявление счета. Рукопожатие команд.
2. **Построение, анализ игры (10-15 мин):**

- **С точки зрения правил:** Разбор спорных моментов, типичных ошибок (пробежки, неправильная игра в защите).
- **С технико-тактической стороны:** Отмечаются успешные комбинации, работа в защите, качество бросков и передач.
- **Объявление лучших игроков** (по решению тренера или голосованию): Самый полезный игрок (MVP), лучший снайпер, лучший защитник.
- **Выставление оценок** (если занятие контрольное): На основе протокола наблюдений за активностью, соблюдением правил и эффективностью.

3. **Заминка (5 мин):** Спокойная ходьба, статическая растяжка основных мышечных групп.

Протокол наблюдения за игроком (образец для учителя/тренера)

ФИО игрока	Команда	Броски (поп/попал)	Передачи (успешные/всего)	Подборы	Потери	Фолы	**Оценка действий (1-5)**	Комментарий
Иванов А.	Альфа	5/12	8/10	4	2	3	4	Хорошая игра в защите, но нужно точнее бросать.

Критерии оценки в игре (качественно-количественные):

- **«5» (Отлично):** Высокая игровая активность, эффективное выполнение технических приемов (высокий % попаданий, точные передачи), понимание тактики, минимальное количество потерь и нарушений, лидерские качества.
- **«4» (Хорошо):** Стабильное участие в игре, правильное выполнение большинства элементов, 1-2 грубые ошибки, хорошее взаимодействие с партнерами.
- **«3» (Удовлетворительно):** Присутствует в игре, но действует неэффективно (низкий процент бросков, частые потери), слабое понимание тактики, несколько нарушений правил.
- **«2» (Неудовлетворительно):** Пассивен, постоянно нарушает правила, дезорганизует игру команды, не владеет базовой техникой.

Методические указания и безопасность

1. **Объективность судейства:** Судьи (лучше приглашенные или подготовленные ученики) должны быть нейтральны. Решение судьи – окончательно.
2. **Безопасность:** Строго пресекать грубую игру, неспортивное поведение. Контролировать состояние покрытия площадки.
3. **Психологический климат:** Настраивать команды на честную, жесткую, но уважительную борьбу. Недопустимы оскорбления соперников и судей.
4. **Равенство сил:** По возможности формировать равные по силе команды для интересной игры.
5. **Медицинское обеспечение:** Наличие аптечки. Игроки с любыми признаками травмы немедленно заменяются.

Адаптация для школьных условий:

- Можно сократить время таймов (2х10 минут).
- Упростить правило 24 секунд (не засекать строго или установить 30 секунд).
- Уменьшить количество периодов до 2-х.
- Основной акцент сделать на соблюдении правил **пробежки, двойного ведения и фолов**.

Практическое занятие №39: Практика в судействе соревнований по баскетболу

Цель занятия: Сформировать практические навыки судейства баскетбольных матчей, научить принимать решения в реальных игровых ситуациях и работать в судейской бригаде.

Задачи:

1. Отработать основные судейские жесты и процедуры.
2. Освоить зоны ответственности первого, второго судьи, секретаря и секундометриста.
3. Научиться принимать решения по ключевым нарушениям (пробежка, фолы, аут, правило 24/8/5 сек).
4. Развить умение работать в команде судей и взаимодействовать с тренерами, игроками.

Часть 1: Теоретическая подготовка (краткий инструктаж перед выходом на площадку)

1. Роли в судейской бригаде (для учебного матча):

- **Первый судья (Старший):** Главный арбитр. Располагается со стороны площадки. Контролирует все игровые ситуации, особенно вблизи своей позиции. Отвечает за спорный бросок, фиксирует пробежки, фолы, показывает количество штрафных бросков. **Его решение – окончательное.**

- **Второй судья:** На противоположной стороне. Контролирует игру под ближним к нему кольцом, трехсекундную зону, следит за игрой на периметре, помогает первому судье (особенно при фолах за его спиной). Контролирует зону команды (8 секунд).
- **Секретарь:** Ведет протокол игры: записывает очки, фолы, тайм-ауты, замены. Подает сигнал о заменах и тайм-аутах. Следит за командными фолами.
- **Секундометрист:** Контролирует игровое время, время 24 секунд, включает/останавливает часы по свистку судьи или при попадании мяча в корзину.

2. Ключевые жесты, которые ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно знать и отработать:

- **Очко:** Указать пальцем в пол (1 очко) или показать три пальца (3 очка).
- **Нарушение правил (пробежка, аут, 24 сек и др.):** Рука вверх с открытой ладонью → затем жест, означающий характер нарушения.
  - **Пробежка:** Вращение кулаками.
  - **Аут:** Указать направление атаки.
  - **Нарушение 24/8 секунд:** Рука вверх, показ 24 или 8 пальцев.
- **Фол:** Рука вверх **со сжатым кулаком** → затем жест на виновника → жест, означающий характер фола → указание на количество штрафных бросков или направление.
  - **Удар по руке:** Ударить одной рукой по запястью другой.
  - **Толчок:** Имитировать толчок двумя руками.
  - **Задержка:** Схватить свое запястье.

Часть 2: Практическая отработка

Место: Баскетбольная площадка с разметкой, табло (или имитация).

Инвентарь: Свистки (2-3 шт.), судейские жилеты, протоколы игры, ручки, секундомеры (основной и 24 сек), мячи.

Состав: Две команды игроков (по 5-6 чел) + 2-3 смены судейских бригад (по 3-4 чел в каждой).

План проведения (1 час 45 минут):

А. Вводный инструктаж и распределение ролей (15 минут).

1. Разбор основных зон ответственности и жестов (по плакату или видео).
2. **Распределение:** Группа делится на:
   - **Игроки:** 2 команды, которые будут играть.
   - **Судейская бригада №1:** Первый, второй, секретарь, секундометрист.
   - **Судейская бригада №2 и №3:** (Резерв/наблюдатели, которые сменят первую через тайм).
3. **Задание игрокам:** Играть в полную силу, но **по сигналу тренера (свистку дважды) иногда моделировать типичные нарушения:** очевидную пробежку, фол при броске, спорный аут.

В. Практика судейства. Учебная игра с "островками" (60 минут).

- **Формат:** Играется 4 тайма по 8-10 минут. После каждого тайма **полностью меняется судейская бригада**.
- **Роль тренера-наставника:** Находится рядом с судейским столиком или за первой линией. Не вмешивается в решения, но **делает пометки**. В перерывах между таймами проводит **экспресс-разбор** с уходящей бригадой.

Задания для судейских бригад в каждом тайме:

1. **Первый тайм (Бригада №1): Акцент на жесты и процедуры.** Следить за четкостью показа жестов после свистка, правильной остановкой времени, вводом мяча в игру.
2. **Второй тайм (Бригада №2): Акцент на нарушения (пробежка, аут, 24 сек).** Тренер просит игроков чаще вести мяч и делать резкие остановки, создавая ситуации для пробежки.
3. **Третий тайм (Бригада №3): Акцент на фиксацию фолов.** Игра идет в более контактный баскетбол (в рамках правил). Судьи учатся определять степень контакта, отличать фол от допустимой борьбы.
4. **Четвертый тайм (Бригада №1 или лучшая): Акцент на работа в паре и контроль конца игры.** Судьи должны активно взаимодействовать, переговариваться, контролировать последние секунды тайма, спорные мячи.

С. Разбор полетов и итоговая рефлексия (30 минут).

1. **Групповой разбор (15 минут):** Все садятся в круг (игроки и судьи).
   - Тренер разбирает 3-4 самых показательных эпизода за игру (можно было записать на телефон).
   - Вопросы к судьям: *«Почему ты свистнул на фол в этой ситуации?», «Что видел второй судья?», «Как правильно было показать это нарушение?»*
   - Вопросы к игрокам: *«Был ли контакт на твоем броске?», «Понятны ли были решения судей?»*
   - **Главный принцип:** Судья видит игру **со своей позиции и угла**. Он принимает решение на основе того, что видит. Ошибка зрения – не преступление.
2. **Самооценка и обратная связь (10 минут):**
   - Каждый ученик, бывший в роли судьи, заполняет короткую анкету:

- Самая сложная ситуация для меня была...
- Я понял, что судья должен всегда...
- Мой главный вывод...

3. **Подведение итогов (5 минут):**
   - Объявление лучшей судейской бригады (по оценке тренера и игроков).
   - Напутствие: Хороший судья – такой же важный участник игры, как и игрок. Он обеспечивает ее честность, безопасность и зрелищность.

Критерии оценки работы судейской бригады

Критерий	Показатели
Взаимодействие в бригаде	Судьи смотрят друг на друга, обмениваются сигналами, первый судья консультирует вторым в спорных моментах.
Четкость и правильность жестов	Жест следует сразу после свистка, он понятен игрокам и зрителям.
Контроль времени и процедур	Секундомер вовремя останавливается и включается, замена и тайм-ауты оформляются корректно.
Уверенность и нейтралитет	Решения принимаются быстро и уверенно. Отсутствуют эмоциональные реакции на р игроков/тренеров.
Понимание игры	Судьи предвосхищают развитие атаки, занимают правильные позиции для обзора, фи неявные фолы (например, при борьбе за подбор).

Методические указания:

- **Безопасная среда:** Создать атмосферу, где ошибка судьи – это учебный момент, а не повод для насмешек.
- **Ротация:** Дать каждому попробовать себя в роли первого судьи – это самая ответственная и сложная позиция.
- **Использование технологий:** Если есть возможность, записать игру на 2 камеры (с разных сторон) для детального послематчевого разбора.
- **Связь с теорией:** После занятия рекомендовать изучить официальные правила ФИБА.

Практическое занятие №41: Контрольное упражнение «Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо»

Цель занятия: Провести объективный контроль уровня овладения базовой атакующей связкой: скоростное ведение с изменением направления, техничная остановка и завершающий бросок с близкой дистанции.

Задачи:

1. Оценить технику скоростного ведения мяча с изменением направления («змейкой»).
2. Оценить правильность выполнения остановки в два шага (правило «стоп-шага»).
3. Оценить точность броска в кольцо с близкой дистанции после движения.
4. Определить уровень координации и владения мячом в движении.

Часть 1: Теоретическая (Значение и техника упражнения)

Это **фундаментальная связка** для любого атакующего действия в баскетболе:

1. **Ведение «змейкой»:** Имитирует обводку защитников, умение контролировать мяч на скорости и менять направление.
2. **Остановка в два шага:** Легальный способ резко остановиться после ведения для выполнения броска или паса. Основа правильного перемещения.
3. **Завершающий бросок:** Цель любого прохода. Оценивается точность после нагрузки.

Критерии правильного выполнения:

- **Ведение:**
  - Мяч контролируется **дальней от защитника рукой** (при движении вправо – левой рукой).
  - Ведение **низкое, на уровне колена**, особенно при смене направления.
  - Голова поднята, взгляд направлен на площадку, а не на мяч.
- **Остановка в два шага:**
  - Первый шаг делается для гашения скорости (длинный).
  - Второй шаг – короткий, стопорящий, для баланса. **Опора на вторую ногу (стопорящую).**
  - Мяч **ловится двумя руками после первого шага** (или последнего удара мяча об пол) и прижимается к корпусу.
  - **Не должна фиксироваться пробежка!**

- **Бросок:**
  - Выполняется **со второй (стопорящей) ноги** в прыжке или одной рукой от щита.
  - После остановки игрок должен быть сбалансирован и готов к броску.

Часть 2: Практическое проведение контроля

Место: Баскетбольная площадка с разметкой.

Инвентарь: Мячи (минимум 2-3), конусы или фишки (5-6 шт.), секундомер, свисток, протокол оценивания, мел.

Схема дистанции:

text

Старт ---------- К1 ---------- К2 ---------- К3 ---------- К4 ---------- Финиш (бросок)
(ведение правой) (ведение левой) (ведение правой) (ведение левой)

- **Старт:** На лицевой линии.
- **Конусы (К1-К4):** Расставлены по прямой на равном расстоянии (например, по 3 метра друг от друга). Игрок должен обвести каждый конус с внешней стороны.
- **Финиш:** Зона броска. После последнего конуса (К4) игрок выполняет остановку в два шага и бросок по кольцу.

План проведения (1 час 15 минут):

А. Инструктаж и разминка (20 минут).

1. **Объявление норматива:** Показать схему, объяснить критерии оценки и количество попыток (обычно **3 попытки**, в зачет идет лучшая).
2. **Специализированная разминка:**
   - Разогрев, растяжка.
   - Ведение на месте (низкое, высокое, правой/левой).
   - Ведение «змейкой» вокруг конусов в медленном темпе **без броска**.
   - Отработка остановки в два шага по звуковому сигналу (свистку).
   - Броски с близкой дистанции после двух шагов с места.

В. Проведение контрольных испытаний (40 минут).

- **Порядок:** Учащиеся делятся на пары. Один выполняет, второй – фиксирует результат/подает мяч. Затем меняются.
- **Старт:** По команде «Марш!» или свистку.
- **Измерение результата: Комплексная оценка (время + техника + результат)**.
  - **Вариант А (С акцентом на скорость и эффективность):** Фиксируется **общее время** от старта до момента, когда мяч касается кольца или площадки после броска. + Учитывается попадание (доп. бонус/штраф).
  - **Вариант Б (С акцентом на технику):** Время не фиксируется или фиксируется отдельно. Оценивается **качество выполнения каждого элемента** по 5-балльной шкале.

С. Заминка и подведение итогов (15 минут).

1. Спокойное ведение, растяжка.
2. Объявление результатов, разбор общих ошибок.

Оценочный лист (Протокол) для упражнения

№ п/п	Фамилия, Имя	Попытка 1 (время/попадание)	Попытка 2 (время/попадание)	Попытка 3 (время/попадание)	**Лучший результат**	**Оценка техники (1-5)**	**Итоговая оценка**
1	Иванов Алексей	8.5 сек (нет)	9.1 сек (да)	8.2 сек (да)	8.2 сек (да)	5	**5 (отлично)**
2	Петрова Мария	10.3 сек (да)	11.0 сек (нет)	9.8 сек (да)	9.8 сек (да)	4	**4 (хорошо)**

Система оценивания (Пример):

Итоговая оценка = (Оценка за результат + Оценка за технику) / 2

1. Оценка за результат (по лучшей попытке):

- **«5»:** Время меньше контрольного норматива (напр., <9.0 сек) **И** попадание в кольцо.
- **«4»:** Время близко к нормативу (9.0-10.0 сек) и попадание ИЛИ отличное время, но бросок не забит (касание кольца).

- **«3»:** Время выше норматива (>10.0 сек), но попадание есть ИЛИ время хорошее, но явный промах (не коснулся кольца).
- **«2»:** Нарушена последовательность (пробежка), потеря мяча, очень медленное выполнение.

2. Оценка за технику (качественная):

- **«5» (Отлично):** Голова поднята, ведение низкое и уверенное обеими руками, остановка в два шага чистая (без пробежки), бросок выполнен технично со второй ноги.
- **«4» (Хорошо):** Ведение в основном контролируется, но есть 1-2 потери, остановка правильная, бросок выполнен, но не идеально.
- **«3» (Удовлетворительно):** Ведение напряженное, взгляд часто на мяче, остановка с мелким подскоком или сомнительная, но пробежка не фиксируется, бросок неточный.
- **«2» (Неудовлетворительно):** Постоянный контроль мяча глазами, пробежка после ведения, остановка в прыжке или на одной ноге, потеря контроля над мячом.

Типичные ошибки и рекомендации по исправлению

Ошибка	Причина	Как исправить (упражнение)
Пробежка после ведения	Мяч пойман на шаге, а затем сделаны еще два шага.	Отработка ловли мяча на **первом** шаг
Ведение высокой рукой, потеря контроля	Слабые пальцы, отсутствие навыка.	Ведение «змейкой» в низкой стойке, с на кисть.
Голова опущена, нет обзора	Недостаточное чувство мяча.	Ведение с одновременным называние показанных тренером пальцев.
Остановка на одной ноге (прыжком)	Непонимание механизма остановки.	Выполнение «стоп-шагов» без мяча по «Длинный шаг – короткий стоп».
Бросок после остановки несбалансированный	Остановка не завершена, центр тяжести не собран.	Отработка броска с близкой дистанци после **полной остановки** на две ноги.

Методические указания:

- **Индивидуальный подход:** Для слабых учащихся можно сократить дистанцию или количество конусов.
- **Сначала качество, потом скорость:** На первых попытках дать задание выполнить медленно, но технически чисто.
- **Видеоанализ:** Если возможно, записать выполнение на телефон и показать ошибки ученику.
- **Положительная мотивация:** Даже при неудачной попытке отметить элемент, который получился хорошо.

Практическое занятие №42: Контроль бросковой подготовки. Штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная «дорожка»

Цель занятия: Провести комплексный контроль уровня бросковой подготовки баскетболиста: точности со статичной позиции, с различных точек площадки и в движении после дриблинга.

Задачи:

1. Оценить стабильность и точность выполнения штрафного броска.
2. Проверить результативность броска с основных игровых позиций («по точкам»).
3. Оценить способность выполнить точный бросок после скоростного ведения и остановки («дорожка»).
4. Определить индивидуальные сильные и слабые стороны в бросковой технике.

Часть 1: Теоретическая (Значение тестов)

- **Штрафной бросок:** Тест на **технику, концентрацию и стабильность** в условиях нулевого давления защиты. Показатель «чистого» умения бросать. В игре решает исход матча.
- **Броски по точкам:** Тест на **разносторонность и результативность** с игровых дистанций. Имитирует броски после передачи.
- **Баскетбольная «дорожка»:** Тест на **бросок в движении после дриблинга** — ключевое атакующее действие. Проверяет координацию, скорость и точность в связке «ведение-остановка-бросок».

Часть 2: Практическое проведение контроля

Место: Баскетбольная площадка минимум с двумя кольцами.

Инвентарь: Мячи (3-5 шт.), секундомер, свисток, протоколы, конусы или лента для разметки точек.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка и инструктаж (25 минут).

1. **Объявление порядка и нормативов.**

2. **Специализированная бросковая разминка:**
- Разогрев кистей, плеч.
- Броски с близкой дистанции (1-2 м) одной рукой, с акцентом на работу кисти и обратное вращение.
- Броски со средней дистанции (3-4 м).
- 5-10 пробных штрафных бросков.
- Несколько бросков с точек и с «дорожки» в медленном темпе.

B. Проведение контрольных тестов (50 минут).

Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Одна группа тестируется у одного кольца, другая — у второго. Ротация по станциям.

СТАНЦИЯ 1: ШТРАФНОЙ БРОСОК.
- **Задание:** Выполнить **10 (или 20) штрафных бросков**.
- **Процедура:** Бросок, самостоятельный подбор, возврат на линию штрафного броска, повтор.
- **Оценивание:**
  - **Количественно:** Фиксируется количество попаданий из 10 (или 20).
  - **Качественно (техника):** Оценивается стабильность стойки, работа ног, вынос мяча, завершающее движение кисти.
- **Нормативы (пример для 10 бросков):**
  - **«5» (Отлично):** 8-10 попаданий.
  - **«4» (Хорошо):** 6-7 попаданий.
  - **«3» (Удовлетворительно):** 4-5 попаданий.
  - **«2» (Неудовлетворительно):** 3 и менее.

СТАНЦИЯ 2: БРОСКИ «ПО ТОЧКАМ» (5 точек).
- **Расположение точек:** Классические 5 позиций вокруг трехочковой дуги: два угла (левый и правый), два «уха» (слева и справа от щита под 45°), центральная точка (сверху).
- **Задание:** С каждой точки выполнить **по 3 броска**. Всего 15 бросков.
- **Процедура:** Игрок начинает с любой точки, выполняет 3 броска, подбирает свой мяч, переходит к следующей точке по или против часовой стрелки.
- **Оценивание:** Фиксируется общее количество попаданий из 15.
- **Нормативы (пример):**
  - **«5»:** 10+ попаданий.
  - **«4»:** 7-9 попаданий.
  - **«3»:** 4-6 попаданий.
  - **«2»:** <4 попаданий.

СТАНЦИЯ 3: БАСКЕТБОЛЬНАЯ «ДОРОЖКА» (Mikan Drill или его вариация).
- **Классический вариант (Mikan Drill):**
  - Игрок стоит под кольцом с правой стороны.
  - Выполняет бросок правой рукой с правой стороны, подбирает отскочивший мяч левой рукой с левой стороны, выполняет бросок левой рукой с левой стороны, подбирает правой и т.д.
  - **Задание:** Выполнить максимальное количество попаданий за **30 секунд**.
- **Усложненный вариант (Dribble Pull-Up):**
  - Старт с правого фланга за трехочковой линией.
  - Ведение к кольцу правой рукой, остановка в два шага, бросок правой рукой от щита.
  - Самостоятельный подбор, ведение на исходную позицию на левый фланг.
  - Ведение левой рукой, остановка, бросок левой рукой.
  - **Задание:** Выполнить **10 бросков (по 5 с каждой стороны)** на время или просто на количество попаданий.
- **Оценивание:** Для классического варианта – количество попаданий за 30 сек. Для усложненного – время выполнения 10 бросков + количество попаданий.

C. Подведение итогов и заминка (15 минут).
1. Сбор и обработка протоколов.
2. Объявление лучших результатов по каждому тесту.
3. **Краткий общий разбор:** Назвать самые частые ошибки (например, недолет на штрафном, спешка на «дорожке»).
4. Спокойная заминка, растяжка.

Сводный протокол контроля броска (образец)

№	Фамилия, Имя	**Штрафной (из 10)**	**5 точек (из 15)**	**Дорожка (попад/время или кол-во)**	**Средний % попаданий**	**Оценка за технику**	**Итоговая оценка**
1	Иванов А.	8	11	8/45 сек	67%	5	**5**
2	Петрова М.	5	8	6/52 сек	48%	4	**4**
3	Сидоров В.	2	4	3/-	23%	2	**2**

Итоговая оценка выводится как среднее арифметическое оценки за тесты (переведенных из процентов/нормативов) и оценки за технику. Или на усмотрение тренера.

Критерии оценки техники броска (качественные):

- **Стойка:** Ноги на ширине плеч, колени согнуты, вес на носках.
- **Захват:** Мяч на подушечках пальцев, между мячом и ладонью просвет.
- **Локоть:** Под мячом, направлен в сторону кольца.
- **Сопровождение:** Полное разгибание руки в локте и кисти («закрывание в кувшин»). Обратное вращение мяча.
- **Работа ног:** Синхронное разгибание ног с выносом мяча.

Методические указания:

- **Самоподбор:** Во всех тестах, кроме штрафного, рекомендуется делать самостоятельный подбор — это игровой реализм и дополнительная физическая нагрузка.
- **Психологический фактор:** Штрафной бросок — это проверка нервов. Можно создать легкое давление (тишина, все смотрят).
- **Индивидуальные маршруты:** Для игроков разного амплуа можно менять точки (центровым добавить бросок с 4-5 метров, разыгрывающим — больше трехочковых).
- **Анализ дуг:** Обращать внимание не только на попадание/промах, но и на характер промаха (влево/вправо, недолет, перелет). Это дает точную диагностику ошибки.

Практическое занятие №43: Отработка строевых приёмов (гимнастика)

Цель занятия: Сформировать у учащихся навыки выполнения основных строевых приёмов, применяемых на занятиях гимнастикой и в спортивной практике в целом.

Задачи:

1. Обучить основным строевым командам и правильному реагированию на них.
2. Отработать технику выполнения строевых приёмов на месте и в движении.
3. Воспитать дисциплину, собранность, чувство ритма и коллективной слаженности.
4. Подготовить группу к безопасному и организованному проведению последующих занятий.

Часть 1: Теоретическая (Основные понятия и команды)

- **Строй** – размещение занимающихся для совместных действий.
- **Шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии. **Фронт** – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
- **Колонна** – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. **Дистанция** – расстояние по фронту между занимающимися. **Интервал** – расстояние в колонне между занимающимися.
- **Направляющий** – занимающийся, движущийся первым в колонне. **Замыкающий** – занимающийся, движущийся последним в колонне.

Основные предварительные и исполнительные команды:

- **«Становись!»** – занять место в строю, принять строевую стойку.
- **«Равняйсь!»**, **«Смирно!»** – уточняющие команды для построения.
- **«Вольно!»** – ослабить одну ногу в колене, руки за спину.
- **«Напра-ВО!»**, **«Нале-ВО!»**, **«Кру-ГОМ!»** – повороты на месте.
- **«Шагом-МАРШ!»** – начало движения строевым шагом.
- **«Стой! РАЗ-ДВА!»** – остановка.
- **«На месте! Стой! РАЗ-ДВА!»** – прекращение движения с переходом на шаг на месте и остановкой.
- **«Напра-ВО!» (в движении)** – поворот всей колонной во время движения.
- **«Разойдись!»** – команда на окончание занятия.

Часть 2: Практическая отработка

Место: Спортивный зал или ровная площадка с четкой разметкой (линии, центр).
Инвентарь: Свисток.
План проведения (45-60 минут):
А. Вводная часть. Построение и инструктаж (5 минут).
1. Группа строится в шеренгу в произвольном порядке у одной из линий зала.
2. Объяснение цели занятия, важности дисциплины и слаженности.
3. **Первая команда «Равняйсь!»:** Учащиеся поворачивают голову направо и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, носки обуви находятся на одной линии.
4. **Команда «Смирно!»:** Голова прямо, руки вдоль тела, пятки вместе, носки развернуты под углом 45-60°.
В. Основная часть. Отработка приемов (35-45 минут).
Блок 1. Действия на месте.
1. **Строевая стойка:** Контроль положения головы, спины, рук, ног.
2. **Повороты на месте (по разделениям и вместе):**
- **«Напра-ВО!»:** Поворот на правой пятке и левом носке на 90°.
- **«Нале-ВО!»:** Поворот на левой пятке и правом носке на 90°.
- **«Кру-ГОМ!»:** Поворот на левой пятке и правом носке на 180°. **Самое сложное.**
- **Методика:** Сначала объяснить и показать. Затем выполнить по разделениям на счет «РАЗ-ДВА». «РАЗ» – поворот, «ДВА» – приставить ногу. Добиться синхронности.
3. **Расчет по порядку:** «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!». Поворот головы, четкое произнесение номера, возврат головы.
Блок 2. Действия в движении.
1. **Строевой шаг. Исходное положение:** Руки согнуты в локтях, движение от плеча (левая рука вперед – правая нога вперед). Нога выносится на 15-20 см от пола, ставится твердо на всю стопу.
2. **Начало движения.** Команда: **«Шагом – МАРШ!»**. Сначала выполнить шаг на месте, затем по команде **«Прямо!»** начать движение. Отработать начало с левой ноги.
3. **Передвижение строевым шагом по периметру зала.** Следить за осанкой, ритмом, дистанцией.
4. **Повороты в движении.** Команда **«Напра-ВО!»** подается под правую ногу. На следующий шаг левой ногой делается поворот на носке, и с правой ноги движение продолжается в новом направлении. Отработать у стены/разметки.
5. **Остановка.** Команда **«Стой! – РАЗ-ДВА!»** подается под любую ногу. «РАЗ» – шаг, «ДВА» – приставить ногу.
Блок 3. Перестроения.
1. **Из одной шеренги в две.** Команда: **«В две шеренги – СТРОЙСЯ!»**. Первый номер делает шаг правой назад, левую приставляет. Второй номер делает шаг вправо, левую приставляет.
2. **Из колонны по одному в колонну по три (по два).** Команда: **«В колонну по три (по два), шагом – МАРШ!»**. Направляющий ведет группу, замыкающие следят за интервалом.
3. **Размыкание и смыкание.** Команды: **«На интервал (дистанцию) два шага – РАЗОЙДИСЬ!»**, **«К направляющему (вправо, влево) – СМЫКНИСЬ!»**.
С. Заключительная часть. Построение, итоги (5 минут).
1. Построение в одну шеренгу.
2. Подведение итогов: отметить самых внимательных, самых слаженных, указать на общие ошибки.
3. **Команда «Напра-ВО!», «Шагом – МАРШ!»** – организованный выход из зала или **«Разойдись!»**.
Критерии правильного выполнения и типичные ошибки

Строевой прием	Критерии правильного выполнения	Типичные ошибки
Строевая стойка	Пятки вместе, носки развернуты под углом 45-60°, спина прямая, подбородок приподнят, руки вдоль тела.	Сутулость, опущенная голова, сог колени, носки внутрь.
Поворот «Кругом»	Резкий поворот на 180° через левое плечо с правильной работой стоп, сохранение равновесия, тело не раскачивается.	Мелкие семенящие шаги, поворот правое плечо, потеря равновесия.
Строевой шаг	Четкое движение рук от плеча в такт шагу (противоположные рука и нога), нога выносится прямой, стопа ставится твердо.	Шарканье ногами, «деревянные» р отсутствие, сгибание ноги в колен выносе.
Выполнение команд	Быстрая, четкая, синхронная реакция на команду.	Запоздалая реакция, невнимательн разговоры в строю.

Методические указания:

- **Принцип «от простого к сложному»:** Сначала на месте, потом в движении. Сначала по разделениям, потом вместе.
- **Четкость и громкость команд:** Команды должны быть отрывистыми, громкими, с четким разделением на предварительную и исполнительную части.
- **Демонстрация и объяснение:** Показ обязательно сопровождается кратким объяснением техники.
- **Контроль и коррекция:** Тренер постоянно ходит вдоль строя, поправляет осанку, положение рук и ног.
- **Положительное подкрепление:** Хвалить за улучшения, даже небольшие. Создавать дух единой команды.

Практическое занятие №45: Отработка техники акробатических упражнений

Цель занятия: Освоить и закрепить технику базовых акробатических упражнений, развить координацию, ловкость, силу, ориентировку в пространстве и смелость.

Задачи:

1. Отработать технику страховки и самостраховки.
2. Освоить технику выполнения основных акробатических элементов: перекатов, кувырков, стоек, мостов.
3. Совершенствовать умение соединять элементы в простые комбинации.
4. Развить вестибулярный аппарат и преодолеть чувство страха.

Часть 1: Теоретическая (Основы безопасности и техники)

1. Принципы безопасности (ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО):

- **Наличие матов:** Все упражнения выполняются только на гимнастических матах, уложенных с перекрытием.
- **Страховка и помощь:** При освоении новых элементов обязательна физическая помощь и страховка тренера или подготовленного партнера.
- **Самостраховка:** Умение безопасно завершить элемент при неудаче (например, при падении из стойки – сгруппироваться, сделать перекат).
- **Разминка:** Категорически запрещено выполнять элементы на «холодные» мышцы и связки.
- **Концентрация:** Полная сосредоточенность на элементе. Никаких посторонних разговоров.

2. Ключевые технические понятия:

- **Группировка:** Основное положение тела для многих элементов (колени к груди, голова наклонена, спина круглая, захват голеней руками).
- **Перекат:** Перемещение тела по плоскости мата с последовательным касанием его частями.
- **Кувырок:** Переворот через голову с последовательной опорой.

Часть 2: Практическая отработка

Место: Гимнастический зал.

Инвентарь: Гимнастические маты (основной комплект + дополнительные для страховки), свисток.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка (20 минут) – Усиленная и специализированная.

1. **Общий разогрев:** Бег, прыжки.
2. **Суставная гимнастика (с акцентом на шею, плечи, позвоночник, лучезапястные, голеностопные суставы).**
3. **Развитие гибкости:**
   - Наклоны вперед, в стороны.
   - «Мостик» из положения лежа и стоя (с поддержкой).
   - Шпагаты (продольный, поперечный) – по возможности.
4. **Силовые упражнения для акробатики:**
   - Отжимания (для толчка).
   - Подъемы туловища на пресс (для группировки).
   - Стойка на лопатках («березка») – для чувства равновесия в перевернутом положении.

В. Основная часть. Отработка элементов (55 минут).

Метод: Расчленение, помощь, самостоятельное выполнение.

БЛОК 1: ПЕРЕКАТЫ И ГРУППИРОВКА.

1. **Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.** Удержание.
2. **Перекаты в группировке** на спине вперед-назад.
3. **Перекат в сторону («бревнышко»).**

БЛОК 2: КУВЫРКИ (базовые).

1. **Кувырок вперед:**
   - Исходное положение (И.П.): Упор присев.
   - Техника: Толчок ногами, перекат на спину, не касаясь мата головой, немедленно встать.
   - **Ошибки:** Опора на голову, неполный перекат, нет толчка ногами.
   - **Усложнение:** Кувырок вперед из стойки ноги врозь; длинный кувырок (через препятствие); два-три кувырка подряд.

2. **Кувырок назад:**
- И.П.: Упор присев спиной к направлению движения.
- Техника: Быстрый перекат на спину, в момент касания мата лопатками – упор руками около головы и толчок для выхода в упор присев.
- **Ключевой момент:** Ранняя и сильная опора руками. **Страховка обязательна!**
- **Усложнение:** Кувырок назад через плечо (назад-в сторону).

БЛОК 3: РАВНОВЕСИЯ И СТОЙКИ.

1. **Стойка на лопатках («березка»).**
- Из положения лежа на спине поднять ноги и таз, поддерживая спину руками.
2. **Мост» из положения лежа.** Задание – подняться в мост и опуститься.
3. **Стойка на голове и руках** (с поддержкой у стены).
- И.П.: Упор на коленях, предплечья на мате, голова (лбом) впереди рук.
- Толчком ног выйти в вертикальное положение с опорой головой и руками. **ТОЛЬКО СО СТРАХОВКОЙ У СТЕНЫ!**

БЛОК 4: ПРОСТЫЕ КОМБИНАЦИИ.

1. **Комбинация 1:** Кувырок вперед → кувырок вперед → стойка на лопатках (удержать 3 сек) → перекат вперед в упор присев → встать.
2. **Комбинация 2:** Кувырок вперед → встать, руки в стороны (равновесие) → кувырок назад (с помощью) → «мостик» (из положения лежа) → лечь на мат, перекатом вперед встать.

С. Заключительная часть. Итоги и заминка (15 минут).

1. **Построение.** Обсуждение: что получилось, что было сложно.
2. **Повторение правил безопасности.**
3. **Заминка:**
- Упражнения на расслабление: встряхивание рук, ног.
- Легкая растяжка мышц спины, шеи, плечевого пояса.

Схема обучения с помощью и страховкой

Элемент	Роль помощника (страхующего)	Техника помощи
Кувырок назад	Стоит сбоку на одном колене.	Одной рукой поддерживает под шею/плечо, помогая переверну другой – под спину или бедро, помогая вытолкнуть вверх.
Стойка на голове и руках	Стоит сбоку.	Поддерживает за ноги, помогая поднять их и удержать вертика потере равновесия – ловит за ноги и помогает опуститься.
«Мостик» из положения стоя	Стоит сбоку.	Поддерживает одной рукой под спину, другой – за руку.

Критерии оценки техники (качественные)

Элемент	Критерии правильного выполнения	Распространенные ошибки
Кувырок вперед	Мягкий, слитный перекат по округлой спине, без опоры на голову и шею, выход в упор присев или в стойку ноги врозь без помощи рук.	Опора на голову, прямой («углом разбивание элемента на части.
Кувырок назад	Быстрый перекат, активная и своевременная опора руками за плечами, выход в упор присев без потери равновесия.	Медленный перекат, слабая или з опора руками, падение на бок при
Стойка на лопатках	Прямые ноги, вертикальное положение туловища, устойчивая опора на лопатки и локти, подбородок прижат к груди.	Согнутые ноги, падение назад ил опора на шею.
Мост	Полное выпрямление рук и ног, высокий подъем таза, голова откинута назад.	Согнутые руки, низкий таз, опора

Методические указания:

- **Индивидуальный подход:** Не заставлять выполнять элемент, если ученик испытывает сильный страх. Предложить дополнительные подводящие упражнения.

- **Позитивная мотивация:** Хвалить за смелость и старание, даже если элемент не получился идеально.
- **Контроль самочувствия:** При малейших жалобах на головокружение или боль в шее/спине немедленно прекратить выполнение акробатики.
- **Чередование:** Давать отдых после серии перевернутых положений.

Практическое занятие №47: Упражнения на брусьях. Силовая подготовка.

Цель занятия: Освоить технику базовых элементов на брусьях (висы, упоры, махи), подводящих упражнений и соскоков. Сформировать навыки страховки. Развить силовую выносливость с помощью отягощений.

Задачи:

1. Изучить и строго соблюдать правила техники безопасности при работе на брусьях.
2. Освоить технику виса, упора, простых махов и соскока.
3. Отработать подводящие упражнения для развития силы, необходимой для работы на брусьях.
4. Сформировать навыки страховки и помощи партнеру.
5. Выполнить комплекс ОФП с гантелями/гирями для развития общей силы.

Часть 1: Теоретическая (Безопасность — это ПРАВИЛО №1)

Правила техники безопасности на брусьях:

1. **Осмотр снаряда:** Перед занятием проверить надежность крепления стоек, устойчивость, отсутствие влаги и трещин на жердях.
2. **Наличие матов:** Брусья должны быть со всех сторон обложены гимнастическими матами, уложенными вплотную друг к другу.
3. **Страховка:** При освоении **любых** новых элементов, а также элементов с фазой полета (соскок, мах) **обязательна** физическая страховка тренера или подготовленного партнера.
4. **Правильная одежда:** Спортивная форма, не сковывающая движений. **Запрещено** использовать перчатки без особой необходимости (снижается хват). Руки должны быть сухими.
5. **Дистанция:** Не выполнять упражнения, если под снарядом или в зоне возможного падения находится другой человек.
6. **Самочувствие:** При болях в плечах, локтях, кистях – немедленно прекратить выполнение упражнений на брусьях.

Основные элементы и термины:

- **Вис** – положение тела, при котором плечи находятся ниже точек хвата.
- **Упор** – положение тела, при котором плечи находятся выше точек хвата.
- **Упор на руках** – основной вид упора на брусьях.
- **Мах** – движение тела относительно точки опоры (винт, качели).

Часть 2: Практическая

Место: Гимнастический зал.

Инвентарь: Параллельные брусья, гимнастические маты, гантели (2-8 кг), гири (12-16 кг), магнезия (порошок для рук).

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка (20 минут) – Усиленная для плечевого пояса и кистей.

1. **Общий разогрев:** Бег, ОРУ.
2. **Специальная суставная гимнастика:**
   - **Плечевые суставы:** Вращения, махи, круги с палкой/полотенцем.
   - **Локтевые и лучезапястные суставы:** Вращения, сгибание-разгибание.
   - Кисти: Сжимание-разжимание.
3. **Силовая активация:**
   - Отжимания от пола (2 подхода по 10-15).
   - Планка на прямых руках (30 сек).

В. Основная часть. Работа на брусьях (45 минут).

Девиз: «От простого к сложному. Сначала на низких, потом на высоких брусьях».

Этап 1: Подводящие и подготовительные упражнения (на низких брусьях или на полу).

1. **Упор на брусьях (статический):** Научиться удерживать тело в упоре на прямых руках. Таз не провисает, лопатки сведены.
2. **Передвижение в упоре:** В упоре на прямых руках перемещаться вперед-назад небольшими «шажками».
3. **Вис на брусьях (на высокой перекладине или подвесных кольцах, если нет низких брусьев):** Удержание, подтягивание ног к груди.
4. **Отжимания в упоре на брусьях в положении «уголок» (ноги на полу):** Имитация отжиманий на брусьях с частичной нагрузкой.

Этап 2: Базовые элементы на брусьях (с обязательной страховкой).

1. **Выход в упор силой (с прыжка или из виса):** Прыжком в упор на прямые руки. На низких брусьях.

2. **Стойка на кистях (с поддержкой у шведской стенки или с помощью партнера).** Для развития чувства равновесия.
3. **Махи в упоре (на высоких брусьях):** Небольшие раскачивания вперед-назад с сохранением прямого положения тела.
o **Страховка:** Страхующий стоит сбоку, одна рука на плече, другая – под бедром, сопровождает движение, предотвращая падение вбок или чрезмерный замах.
4. **Подъем разгибом (из седа ноги врозь в упор):** Подводящее упражнение для более сложных элементов.

Этап 3: Соскоки (с матов под жердями и со страховкой).
1. **Соскок махом назад из упора:** Из небольшого маха назад, оттолкнувшись руками, соскочить назад, приземлившись лицом к снаряду.
2. **Соскок углом (с поворотом):** С поворотом на 90° или 180°.
o **Страховка:** Страхующий стоит сбоку, в момент соскока следует за выполняющим, готовый поддержать под грудь или спину при потере равновесия.

С. Комплекс силовых упражнений с гантелями/гирями (20 минут).
Выполняется после работы на брусьях для общей силовой подготовки.
1. **Жим гантелей стоя/сидя (3х10-12):** Для дельт.
2. **Приседания с гантелями/гирей (3х12-15):** Для ног.
3. **Тяга гири/гантели к поясу в наклоне (3х10 на руку):** Для спины.
4. **Подъем на бицепс с гантелями (3х12):** Для сгибателей руки.
5. **Французский жим с гантелей/гирей (3х12):** Для трицепса (главная мышца в отжиманиях на брусьях!).

D. Заминка (5 минут).
1. **Растяжка:** Особенно тщательно растянуть переднюю и заднюю поверхность плеч, грудные мышцы, трицепсы.
2. **Упражнения на расслабление:** Встряхивание рук.

Схема страховки при выполнении махов на брусьях
text


Методические указания:
- **Индивидуальный подбор высоты брусьев:** Для начинающих использовать низкие или регулируемые брусья.
- **Использование магнезии:** Для обеспечения надежного хвата.
- **Дозировка нагрузки:** Начинать с 1-2 подходов, 3-5 повторений. Сила на брусьях нарабатывается постепенно.
- **Контроль за техникой:** Не допускать «проваливания» плеч вниз в упоре, раскачивания корпуса.
- **Альтернатива:** Для учащихся, которым противопоказаны брусья, или при их отсутствии, выполнять комплекс подводящих упражнений на полу, на шведской стенке и силовой комплекс с гантелями.

Практическое занятие №48: Разучивание и выполнение гимнастических связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
Цель занятия: Совершенствование технических навыков путем составления и выполнения комбинаций (связок) на гимнастическом снаряде (брусья, перекладина, бревно). Развитие физических качеств, имеющих прикладное значение для будущей профессиональной деятельности.
Задачи:
1. Научить принципам составления простейших гимнастических связок (комбинаций).
2. Совершенствовать технику ранее изученных элементов через их соединение.
3. Выполнить контрольную связку на оценку.
4. Провести комплекс упражнений ППФП, направленный на развитие силы, выносливости и координации, полезных в различных профессиях.

Часть 1: Теоретическая (Принципы составления связки и значение ППФП)

1. Гимнастическая связка (комбинация) – это последовательное выполнение нескольких элементов на снаряде, объединенных в целостное упражнение.

- **Принципы составления:**
  - **Логичность:** Элементы должны соединяться естественно, без вынужденных остановок.
  - **Соответствие уровню:** Связка составляется из хорошо освоенных элементов.
  - **Зрелищность:** Наличие разнообразных элементов (статика, динамика, вращения).
  - **Завершенность:** Четкое начало (подход) и окончание (соскок).

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специализированный вид физического воспитания, направленный на развитие качеств и формирование навыков, необходимых в конкретной профессии (например, выносливость для медиков, сила для строителей, координация для монтажников-высотников).

Часть 2: Практическая

Место: Гимнастический зал.

Инвентарь: Гимнастические снаряды (брусья, перекладина, конь, бревно – по выбору и наличию), маты, гантели, скакалки, набивные мячи, шведская стенка, секундомер.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка (20 минут) – Универсальная, с акцентом на мобильность.

1. Бег, ОРУ.
2. Динамическая растяжка всех основных мышечных групп и суставов.
3. Имитация элементов у снаряда.

В. Основная часть (55 минут).

БЛОК 1: Разучивание и выполнение связок на снаряде (35 минут).

Выбор снаряда: В зависимости от подготовленности группы и оснащения зала. Пример для **низких брусьев** или **перекладины**.

- **Пример связки на низких брусьях (для начинающих):**

1. **Начало:** Стоя между брусьями, прыжком в упор на прямые руки.
2. **Элемент 1:** Перемах правой (левой) ногой в сед ноги врозь.
3. **Элемент 2:** Перехват рук вперед, упор сзади.
4. **Элемент 3:** Сгибая ноги, поднять таз и выполнить перекат назад в группировке до положения лежа на мате.
5. **Соскок:** Перекат вперед, встать, руки в стороны – фиксация.

- **Методика обучения связке:**

1. **Показ и объяснение** связки целиком тренером или подготовленным учеником.
2. **Разучивание по частям:** Отработка каждого перехода между элементами отдельно.
3. **Соединение в связку:** Выполнение 2-3 элементов подряд, затем всей связки.
4. **Акцент на технику соединений:** Плавность, отсутствие лишних движений.
5. **Контрольное выполнение на оценку** (2-3 попытки).

- **Критерии оценки связки:**

1. **Техника выполнения каждого элемента.**
2. **Плавность и логичность соединений.**
3. **Стабильность:** Отсутствие падений, лишних шагов.
4. **Зрелищность и сложность.**
5. **Качество соскока** (устойчивое приземление).

БЛОК 2: Комплекс упражнений ППФП (20 минут).

Цель комплекса: Развитие общих физических качеств, необходимых для работы в условиях умеренных физических нагрузок и стресса (широкий спектр профессий).

- **Станция 1: Силовая выносливость (работа с отягощением).**
  - **Упражнение:** Приседания с гантелями (2х15) + жим гантелей стоя (2х12).
  - **Профессиональная связь:** Подъем и перенос грузов, статическая работа стоя.
- **Станция 2: Общая выносливость и кардио-респираторная система.**
  - **Упражнение:** Скакалка – 2 подхода по 1,5-2 минуты.
  - **Профессиональная связь:** Длительная активность, стрессоустойчивость.
- **Станция 3: Сила мышц кора и стабильность.**
  - **Упражнение:** Планка на предплечьях (2 подхода по 45 сек) + подъем ног в висе/лежа (2х15).
  - **Профессиональная связь:** Поддержание правильной осанки при сидячей работе, профилактика болей в спине.
- **Станция 4: Ловкость и координация.**
  - **Упражнение:** Жонглирование набивными мячами (2 мяча) или упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами).
  - **Профессиональная связь:** Работа, требующая точных движений рук, хорошей координации (оператор, водитель, хирург).

С. Заключительная часть (15 минут).

1. **Построение. Подведение итогов.**
   - Объявление оценок за выполнение связок.
   - **Рефлексия:** Что было самым сложным в составлении и выполнении связки? Какие качества, развитые ППФП, могут пригодиться вам в будущей профессии?
2. **Заминка:** Статическая растяжка, упражнения на дыхание и расслабление.

Примерная оценочная таблица для связки (5-балльная система)

Критерий	5 баллов (Отлично)	3-4 балла (Хор/Удовл)	2 балла (Неудовл)
Техника элементов	Все элементы выполнены технически верно, четко.	Элементы выполнены, но с мелкими ошибками.	Грубые ошибки в технике.
Соединение в связку	Связка выполняется слитно, без пауз и лишних движений.	Есть небольшие заминки между элементами.	Элементы выполняются раздельно, связка «рваная».
Стабильность	Упражнение выполнено без потерь равновесия, падений, соскок уверенный.	1-2 пошатывания, но выполнение завершено.	Потеря равновесия, падение, невыполнение элемента.
Общее впечатление	Связка выглядит целостно, зрелищно, соответствует уровню сложности.	Связка выполнена, но без артистизма.	Связка не завершена или выполнена небрежно.

Методические указания:

- **Индивидуальный подход:** Учащиеся с разным уровнем могут составлять связки разной сложности.
- **Творчество:** Поощрять учащихся придумывать свои простые связки из освоенных элементов.
- **Безопасность:** При выполнении связок на повышенной высоте (перекладина) – усиленная страховка.
- **Связь теории и практики ППФП:** Кратко объяснять, для какой профессиональной сферы полезно каждое качество.

Практическое занятие №49: Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Цель занятия: Освоить базовую технику безопасности и выполнения классических упражнений с гирями для развития общей и силовой выносливости, взрывной силы и координации.

Задачи:

1. Изучить и строго соблюдать правила безопасности при работе с гирями.
2. Освоить правильный хват и базовые положения с гирей.
3. Разучить и отработать технику основных упражнений с гирей: махи, толчок, рывок, приседания.
4. Сформировать навык составления простого тренировочного комплекса с гирями.

Часть 1: Теоретическая (Безопасность и особенности гиревого спорта)

Гиря – снаряд с **смещенным центром тяжести**. Это накладывает особые требования к технике и безопасности.

Правила техники безопасности при работе с гирями (НЕПРЕЛОЖНЫЕ):

1. **Осмотр снаряда:** Перед занятием проверить целостность ручки (отсутствие заусенцев, трещин), надежность замков у разборных гирь.
2. **Покрытие и обувь:** Заниматься только на **нескользящем покрытии** (резиновый коврик, прорезиненный пол). Обувь – закрытая, с нескользящей подошвой.
3. **Свободное пространство:** Вокруг занимающегося должно быть **не менее 2-3 метров** свободного пространства со всех сторон.
4. **Концентрация:** Полная сосредоточенность на упражнении. Никаких разговоров, смеха, отвлечений.
5. **Хват:** Использовать **магнезию** (порошок) или спортивную тальк для сухости ладоней. При падении гири **НЕ пытаться поймать её** – отскочить в сторону.
6. **Работа в паре:** При выполнении тяжелых или неосвоенных упражнений обязателен напарник для подстраховки.
7. **Дозировка:** Начинать с **минимального веса** (12-16 кг для юношей, 8-12 кг для девушек) даже при хорошей общей физической подготовке.

Часть 2: Практическая

Место: Спортивный зал с резиновым покрытием или тренажерный зал.

Инвентарь: Гири разного веса (8, 12, 16, 20 кг), резиновые коврики, магнезия, свисток.

План проведения (1 час 15 минут):

А. Разминка (20 минут) – Усиленная, с акцентом на суставы и мышцы кора.

1. **Общий разогрев:** Бег, суставная гимнастика (особенно кисти, плечи, голеностопы, тазобедренные суставы).
2. **Динамическая растяжка:** Вращения тазом, махи ногами, наклоны с поворотом, выпады.
3. **Безгиревая имитация:** Выполнить без веса движения маха, толчка, приседа для постановки траектории.

В. Основная часть. Разучивание и отработка техники (45 минут).

Метод: Показ → Объяснение → Имитация без веса → Выполнение с легкой гирей → Коррекция → Работа в паре.

БЛОК 1: БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ.

1. **Взятие гири на грудь (исходное положение для многих упражнений):**
   - Гиря стоит между ног. Наклон с прямой спиной, взятие гири одной рукой, подрывом завести на грудь (гиря лежит на предплечье и плече, локоть упирается в таз).
2. **Махи гирей двумя руками (Kettlebell Swing) – КЛЮЧЕВОЕ УПРАЖНЕНИЕ:**
   - **И.П.:** Гиря между ног, хват двумя руками.
   - **Техника:** Замах гири назад между ног (как в старте прыжка в длину) и **взрывное** разгибание бедер и коленей, выводящее гирю на уровень груди. Руки расслаблены, они лишь удерживают гирю, движение задают ноги и таз. Обратное движение – контролируемое.
   - **Главная ошибка:** Подъем гири руками, округление спины.
3. **Толчок гири одной рукой:**
   - **И.П.:** Гиря на груди.
   - **Техника:** Небольшой подсед (амортизация) и резкое выталкивание гири вверх за счет ног. В верхней точке рука полностью выпрямлена, гиря находится на прямой линии с телом.
4. **Рывок гири (более сложное):**
   - Непрерывное движение гири из положения между ног в положение над головой на прямой руке за один счет.
5. **Приседания с гирей на груди («гоблет-присед»):**
   - Гиря удерживается двумя руками у груди. Выполняется глубокий присед с прямой спиной, локти уходят между коленей.

БЛОК 2: СОСТАВЛЕНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОСТОГО КОМПЛЕКСА.

- **Схема:** Круговая тренировка. 3-4 упражнения. Работа 40 секунд, отдых 20 секунд. 2-3 круга.
- **Пример комплекса для начинающих:**

1. Махи гирей двумя руками (16 кг).
2. Приседания с гирей на груди (12-16 кг).
3. Толчок гири (поочередно правой и левой рукой) (12 кг).
4. Планка на прямых руках (отдых/статика).

С. Заминка (10 минут).

1. **Статическая растяжка:** Особое внимание – задняя поверхность бедра, ягодицы, спина, плечи, грудные мышцы.
2. **Самомассаж** предплечий.

Схема обучения упражнению «Махи гирей»

text

Этапы:

1. Показ тренером в полную амплитуду.
2. Имитация без веса: акцент на движение тазом (шарнир в бедре).
3. Выполнение с легкой гирей (8 кг) на 5-8 повторений под контролем.
4. Коррекция ошибок: "Работай ногами, а не спиной!", "Держи спину прямой!"
5. Самостоятельное выполнение серии (10-12 раз) с контролем техники.

Контрольные точки и типичные ошибки

Упражнение	Ключевые точки техники	Распространенные ошибки	Риск
Махи гирей	Движение от тазобедренного сустава, прямая спина, взрывное разгибание бедер.	Округление спины, подъем гири согнутыми руками, приседание вместо наклона.	Травма поясницы, растяжение мышц спины.
Толчок гири	Мощный подсед и выталкивание ногами, гиря лежит на предплечье, локоть упирается в таз.	Толчок только рукой, отсутствие подседа, отведение локтя в сторону.	Перегрузка плечевого сустава, падение гири.

Упражнение	Ключевые точки техники	Распространенные ошибки	Риск
Приседания с гирей	Прямая спина, локти внутри коленей, глубина приседа.	Отрыв пяток, наклон корпуса вперед, округление спины.	Травма коленей, поясницы.

Методические указания:

- **Акцент на технику:** Первые 2-3 занятия – только постановка техники с легким весом.
- **Дыхание:** Выдох на усилии (при разгибании, при подъеме).
- **Индивидуальный подбор веса:** Вес должен позволять выполнять упражнение в правильной технике **не менее 8-10 раз**.
- **Работа в паре:** Один выполняет, второй страхует (стоит сбоку, следит за траекторией, готов поддержать).
- **Запрещено для новичков:** Упражнения с двумя гирями, сложные переходы, рывок без освоения маха.

Практическое занятие №51: Составление комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Цель занятия: Научить учащихся самостоятельно составлять методически грамотные комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для различных частей занятия, применяя правильную терминологию и используя различные предметы.

Задачи:

1. Изучить требования и методические принципы составления комплексов ОРУ.
2. Освоить базовую гимнастическую терминологию.
3. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов для подготовительной части занятия.
4. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ с предметами (на выбор).

Часть 1: Теоретическая (Методика составления комплекса ОРУ)

1. Назначение ОРУ: Подготовка организма к основной нагрузке (разминка), развитие физических качеств, исправление осанки, активный отдых.

2. Требования к комплексу ОРУ:

- **Целенаправленность:** Комплекс должен решать конкретную задачу (разминка перед бегом, силовая тренировка, физкультпауза).
- **Доступность:** Упражнения должны соответствовать возрасту, полу и подготовленности группы.
- **Всесторонность:** Комплекс должен воздействовать на все основные мышечные группы и системы организма. Классический **принцип «сверху вниз»** или **«от крупных к мелким мышечным группам»**.
- **Дозировка:** Определенное количество повторений (раз) или время выполнения (сек). Для разминки – 6-8 упражнений, по 6-8 повторений.
- **Логическая последовательность (построение):**

1. **Упражнения на осанку, дыхание, ходьба.**
2. **Упражнения для мышц шеи** (наклоны, повороты).
3. **Упражнения для плечевого пояса и рук** (круги, рывки).
4. **Упражнения для туловища** (наклоны, повороты).
5. **Упражнения для ног** (выпады, приседания, махи).
6. **Упражнения общего воздействия** (прыжки, бег на месте).
7. **Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.**

3. Гимнастическая терминология – основы:

- **Исходное положение (И.П.):** Стойка ноги врозь (с.н.в.), основная стойка (о.с.), упор присев (у.п.), сед (с.), лежа (л.), стоя на коленях (ст.н.к.).
- **Направление движения:** Наклон, поворот, круг, выпад, присед, мах.
- **Конечное положение:** Указывается, если оно отличается от И.П.
- **Способ выполнения:** Одновременно, поочередно, последовательно.
- **Темп:** Медленный, средний, быстрый.
- **Пример команды:** «И.П. – о.с. Наклон головы вправо, на счет 1-4. Начи-НАЙ!»

Часть 2: Практическая (Составление и проведение комплексов)

Место: Спортивный зал.

Инвентарь: Гимнастические палки, мячи (малые, большие), скакалки, обручи.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Вводный инструктаж (15 минут).

1. Разбор требований к комплексу на примере готового плаката или записи.
2. Объяснение базовой терминологии. Работа с карточками: «И.П. – о.с.», «махом правой», «сед углом».
3. Формирование мини-групп (по 2-3 человека) для составления комплексов.

В. Основная часть. Работа в группах (45 минут).

Задание 1 (20 минут): Составить комплекс ОРУ без предметов для подготовительной части урока баскетбола (разминка).

- **Цель разминки:** Разогреть мышцы, подготовить суставы к бегу, прыжкам, броскам.
- **Критерии:** 8-10 упражнений, принцип «сверху вниз», дозировка 6-8 повторений.
- **Результат:** Группа записывает комплекс на лист в виде таблицы:

№ п/п	Содержание упражнения (с терминами)	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – о.с. Ходьба на месте.	30 сек.	Спина прямая.
2	И.П. – о.с. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.	4-6 раз в каждую сторону	Медленно, без рывков.
3	И.П. – о.с. Круговые движения в плечевых суставах вперед.	8 раз	Амплитуда полная.
...	...	...	...

Задание 2 (25 минут): Составить и отрепетировать комплекс ОРУ с предметами (на выбор группы).

- **Варианты предметов:** гимнастическая палка, малый мяч, скакалка.
- **Задача:** Придумать 5-7 упражнений, эффективно использующих предмет (не просто держать в руках).
- **Пример с мячом:**

1. И.П. – о.с., мяч в опущенных руках. 1-2 – дугами вперед поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3-4 – И.П. – выдох.
2. И.П. – стойка ноги врозь, мяч вверху. Наклоны туловища вправо-влево.
3. И.П. – о.с., мяч на полу. Перекатывание мяча стопой по кругу.

C. Демонстрация и анализ комплексов (25 минут).

1. Каждая группа по очереди выходит и **проводит свой комплекс без предметов** с группой (дает команды, считает).
2. Затем группа **демонстрирует комплекс с предметами**.
3. После каждого показа – **коллективный разбор**:
   - Соблюден ли принцип «сверху вниз»?
   - Все ли мышечные группы задействованы?
   - Правильна ли терминология в командах?
   - Удачно ли использован предмет?
4. **Роль преподавателя:** Координирует обсуждение, задает наводящие вопросы, дополняет, исправляет грубые ошибки.

D. Итоговая часть (5 минут).

1. Обобщение: Какие ошибки были самыми частыми при составлении?
2. Заключение: Умение составлять ОРУ – это навык организатора, тренера, учителя. Это основа любой физической активности.

Критерии оценки составленного комплекса

Критерий	Отлично (5)	Хорошо (4)	Удовлетворительно (3)
Соответствие цели	Комплекс идеально решает поставленную задачу (разминка перед конкретным видом).	Комплекс решает задачу, но есть 1-2 не самых оптимальных упражнения.	Связь комплекса с целью слабая, упражнения подобраны случайно.
Последовательность и всесторонность	Четкое следование принципу «сверху вниз», проработаны все группы мышц.	Есть незначительное нарушение последовательности, забыта 1 группа мышц.	Нарушена логика последовательности, воздействие узконаправленное.
Использование предмета	Предмет использован разнообразно и	Предмет использован, но в основном как отягощение или	Предмет используется формально (просто держат в руках).

Критерий	Отлично (5)	Хорошо (4)	Удовлетворительно (3)
	функционально, повышает эффективность.	ограничитель.	
Терминология и дозировка	Команды даны четко, с использованием правильных терминов, дозировка указана точно.	В терминологии есть 1-2 ошибки, дозировка указана.	Терминология не используется, дозировка не указана или неверна.
Проведение (демонстрация)	Комплекс проведен уверенно, команды громкие, упражнения показаны четко.	Есть небольшие заминки при проведении, команды тихие.	Комплекс проведен неуверенно, с ошибками.

Методические указания:

- **Дифференциация:** Сильным группам можно дать задание составить комплекс для конкретной задачи (например, «ОРУ для исправления сутулости» или «силовой комплекс с палкой»).
- **Творчество:** Поощрять нестандартные, но безопасные упражнения с предметами.
- **Практическая значимость:** Подчеркнуть, что это умение пригодится им в будущем для самостоятельных занятий, в походе, при работе с младшими.

Практическое занятие №52: Направленность ОРУ. Основные положения. Проведение комплекса с группой.

Цель занятия: Углубить знания о специфической направленности ОРУ, освоить основные гимнастические положения рук и ног, сформировать навык грамотного и уверенного проведения ОРУ с группой.

Задачи:

1. Изучить виды направленности ОРУ (корригирующие, силовые, на расслабление и т.д.).
2. Освоить и отработать стандартные положения рук и ног в гимнастике.
3. Научиться проводить одно ОРУ с группой от команды до исправления ошибок.
4. Составить и провести тематический комплекс ОРУ заданной направленности.

Часть 1: Теоретическая (Направленность и терминология положений)

1. Направленность ОРУ (на что направлено воздействие):

- **Корригирующие (осанка):** Упражнения у стенки, с предметами на голове, симметричные и асимметричные для исправления искривлений.
- **Силовые:** Упражнения с преодолением веса тела (отжимания, приседания) или внешнего сопротивления (гантели, партнер).
- **На растягивание (гибкость):** Наклоны, шпагаты, мосты – выполняются плавно, без боли.
- **На координацию:** Упражнения с изменением направления, скорости, с предметами.
- **На расслабление:** Потряхивания, свободные махи, «вялые» наклоны.
- **Дыхательные:** С акцентом на фазы вдоха и выдоха, часто совмещаются с движениями рук.

2. Основные положения рук (взаиморасположение рук относительно туловища):

- **Руки вперед** (пальцы сомкнуты, ладони внутрь).
- **Руки назад** (ладони внутрь).
- **Руки в стороны** (ладони вниз/вперед).
- **Руки на пояс** (кулаки или ладони на гребнях подвздошных костей).
- **Руки к плечам** (пальцы касаются плеч, локти в стороны).
- **Руки за голову** (пальцы сомкнуты, локти в стороны).
- **Руки перед грудью** (ладони вниз, локти в стороны).

3. Основные положения ног (в исходных положениях):

- **Основная стойка (о.с.)** – пятки вместе, носки развернуты под углом 45-60°.
- **Стойка ноги врозь (с.н.в.)** – ноги на ширине плеч, стопы параллельно.
- **Стойка ноги шире плеч.**
- **Стойка ноги вместе (с.н.вм.)** – пятки и носки вместе.
- **Выпад** – шаг согнутой ногой, другая прямая.
- **Упор присев (у.п.)** – полный присед на носках, колени вместе, руки на полу.

Часть 2: Практическая

Место: Спортивный зал со стенкой.
Инвентарь: Гимнастическая стенка, гимнастические палки, мел.
План проведения (1 час 30 минут):
А. Вводно-подготовительная часть (20 минут).
1. **Повторение:** Принципы составления комплекса (сверху вниз).
2. **Объяснение направленности ОРУ** с примерами (2-3 упражнения на каждый вид).
3. **Отработка основных положений рук и ног** по команде: «Принять положение – руки на пояс!», «Стойка ноги врозь – ПРИНЯТЬ!». Акцент на точность и осанку.

В. Основная часть (55 минут).
Блок 1: Проведение одного ОРУ с группой (25 минут).
- **Задание каждому ученику (по очереди):** Провести с группой **одно** заранее назначенное или выбранное упражнение (например, «Наклоны туловища вправо-влево, И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс»).
- **Алгоритм действий проводящего (учащегося):**

1. **Назвать упражнение:** «Следующее упражнение – наклоны туловища вправо-влево».
2. **Показать И.П.:** «Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – ПРИНЯТЬ!» (сам принимает позу).
3. **Дать команду на начало:** «Упражнение начинай – РАЗ!» (или «Начи-НАЙ!»).
4. **Вести счет и контролировать:** Считать вслух «Раз-два, три-четыре», поправлять ошибки: «Выше локти!», «Колени не сгибать!».
5. **Дать команду на окончание:** «Упражнение – СТОЙ!» или закончить счетом.

- **Роль группы и преподавателя:** Группа выполняет. Преподаватель оценивает **методическую грамотность** проводящего: громкость, четкость, внимание к группе, правильность команд.

Блок 2: Составление и проведение тематического комплекса (30 минут).
- **Задание для мини-групп (2-3 чел):** Составить и провести **комплекс ОРУ из 6-8 упражнений заданной направленности**.
- **Варианты направленности (по жребию):**
  - **Комплекс №1:** «ОРУ корригирующей направленности (для формирования правильной осанки)».
  - **Комплекс №2:** «ОРУ силовой направленности (с использованием веса тела)».
  - **Комплекс №3:** «ОРУ на развитие гибкости (стретчинг)».
  - **Комплекс №4:** «ОРУ на координацию и равновесие».
- **Требования:** Использовать не менее 3-х разных основных положений рук. Включить упражнения у стенки (для коррекции) или в движении (для координации).
- **Проведение:** Один из группы проводит разминку, остальные помогают показом.

С. Заключительная часть. Анализ и рефлексия (15 минут).
1. **Построение. Обсуждение.**
   - Какая направленность была самой сложной для составления? Почему?
   - Какие ошибки чаще всего допускали проводящие? (Тихий голос, не видят группу, неправильный счет).
2. **Показ эталонного комплекса** преподавателем (короткий, на 3-4 упражнения) с идеальными командами и исправлением «ошибок» подставных учащихся.
3. **Вывод:** Умение четко управлять группой – важнейший навык инструктора. Он складывается из знания **что делать** (упражнение), **как назвать** (терминология) и **как добиться качества** (контроль и исправление).

Оценочный лист для проведения одного упражнения

Критерий оценки проводящего	Баллы (1-5)	Комментарий
Громкость и четкость команд		«Стойка ноги врозь» было слышно всем?
Правильность терминологии		Использовал «и.п.», «стойка ноги врозь» или сказ пошире»?
Качество показа И.П. и упражнения		Показал сам идеально?
Контроль за группой (взгляд, исправление ошибок)		Смотрел на группу или в пол? Поправил кого-то?

Критерий оценки проводящего	Баллы (1-5)	Комментарий
Ритм и четкость счета		Считал равномерно, громко?
Общая уверенность		Волновался, сбивался или провел уверенно?

Методические указания:

- **Сначала простота:** Для первого проведения давать самые простые упражнения (наклоны головы, поднимание рук).
- **Акцент на методику, а не на физ. качества:** Оцениваем не силу или гибкость проводящего, а его умение руководить.
- **Создание поддерживающей атмосферы:** Группа должна помогать товарищу, а не смущать его. Ошибка проводящего – общий учебный момент.
- **Использование стенки:** Для корригирующих комплексов – обязательный элемент. Учить правильно стоять у стенки (пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены).

Практическое занятие №53: Выполнение (проведение) комплекса ОРУ (Итоговый контроль)

Цель занятия: Провести итоговый контроль знаний и умений по методике проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ): самостоятельное составление, терминологически грамотное оформление и уверенное проведение комплекса с группой.

Задачи:

1. Проверить умение составлять комплекс ОРУ, соответствующий всем методическим требованиям.
2. Оценить навык четкого, громкого и грамотного проведения комплекса с группой.
3. Определить уровень владения гимнастической терминологией.
4. Подвести итоги раздела «Гимнастика» (общеразвивающие упражнения).

Часть 1: Условия контроля

Формат: Каждый учащийся готовит и проводит свой комплекс ОРУ.

Регламент:

- **Продолжительность комплекса:** 6-8 упражнений.
- **Время на проведение:** 3-4 минуты.
- **Состав комплекса:** Без предметов.
- **Направленность:** На выбор учащегося, но должна быть объявлена (например, «комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности для подготовительной части урока волейбола»).
- **Предварительная подготовка:** Учащиеся готовят **письменный план-конспект** своего комплекса по установленной форме (сдает перед выступлением).

Часть 2: Практическое проведение

Место: Спортивный зал.

Инвентарь: Стул для преподавателя, протоколы для оценивания, свисток.

Структура занятия (1 час 20 минут):

А. Организационный момент (5 минут).

1. Построение. Объявление порядка выступлений (по журналу или жребию).
2. Напоминание критериев оценки.
3. Сдача письменных конспектов комплексов.

В. Выполнение контрольного норматива (65 минут).

Порядок:

1. Преподаватель вызывает первого учащегося.
2. **Учащийся-испытуемый:**
   - Выходит вперед, строит группу в шеренгу или в две шеренги.
   - **Объявляет свою фамилию и направленность комплекса.** Например: «Петров Иван. Комплекс ОРУ для развития гибкости».
   - **Проводит свой комплекс** с группой, отдавая все команды, показывая упражнения и контролируя выполнение.
   - В конце говорит: «Комплекс окончен. К следующему готовы».
3. **Группа (остальные учащиеся):** Являются исполнителями. Должны четко и качественно выполнять команды проводящего, имитируя реальный класс.
4. **Преподаватель:** Наблюдает, фиксирует ошибки в протоколе, не вмешивается в процесс.

С. Подведение итогов (10 минут).

1. Объявление результатов, краткий общий разбор типичных ошибок.

2. Сдача оценок.

Письменный план-конспект комплекса ОРУ (образец)

ФИО исполнителя: Иванов Алексей

Направленность комплекса: Комплекс ОРУ общеразвивающей направленности для подготовительной части урока легкой атлетики (бег).

Задача комплекса: Разогрев основных мышечных групп, повышение ЧСС, мобилизация суставов.

№ п/п	Содержание упражнения (с указанием И.П., названия, счета)	Дозировка	Организационно-методические указания
1	**И.П.** – основная стойка (о.с.). Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	20-25 раз (на каждую ногу)	Спина прямая, носок оттянут, темп средний.
2	**И.П.** – о.с. 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – И.П.	4-6 раз	Движения плавные, дыхание свободное.
3	**И.П.** – стойка ноги врозь (с.н.в.), руки на пояс. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.	По 2-4 раза в каждую сторону	Выполнять медленно, без рывков.
4	**И.П.** – с.н.в., руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах вперед.	6-8 раз	Амплитуда полная, локти описывают большие круги.
5	**И.П.** – с.н.в., руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево.	6-8 раз в каждую сторону	Стопы с пола не отрывать, поворот максимальный.
6	**И.П.** – с.н.в., руки на пояс. Выпады правой (левой) ногой вперед.	По 4-6 раз на ногу	Спина прямая, в выпаде колено не выходит за носок.
7	**И.П.** – о.с. Прыжки на месте: ноги вместе – ноги врозь, руки на пояс.	15-20 прыжков	Отталкиваться носками, приземляться мягко.
8	**И.П.** – о.с. 1-2 – глубокий вдох, руки через стороны вверх; 3-4 – полный выдох, руки вниз.	2-3 раза	Восстановление дыхания.

Протокол оценивания выполнения норматива

ФИО экзаменуемого: _____

Дата: _____

№	Критерии оценки	Макс. балл	Балл	Комментарий / Ошибки
1	**ПОДГОТОВКА КОМПЛЕКСА (Письменный конспект)**	2		
1.1	Соответствие требованиям (последовательность, всесторонность)	1		
1.2	Грамотность, четкость оформления, наличие методических указаний	1		
2	**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**	8		
2.1	Построение группы, внешний вид, уверенность	1		
2.2	Четкость и громкость команд, дикция	1		

№	Критерии оценки	Макс. балл	Балл	Комментарий / Ошибки
2.3	**Правильность гимнастической терминологии** (И.П., названия упр., положений)	2		*Ошибка: сказал «поставьте ноги» вместо «стойка ноги врозь»*
2.4	Качество показа упражнений (личный показ)	1		
2.5	Контроль за группой (взгляд, исправление ошибок, контакт)	1		
2.6	Правильность и ритмичность счета	1		
2.7	Соблюдение регламента (время, кол-во упр.)	1		
ИТОГО		**10**		

Шкала перевода в оценку:

- **«5» (Отлично):** 9-10 баллов. Комплекс методически безупречен, проведение уверенное, терминология точная, контакт с группой отличный.
- **«4» (Хорошо):** 7-8 баллов. Комплекс составлен верно, проведен уверенно,但有 1-2 мелкие ошибки в терминах или организации.
- **«3» (Удовлетворительно):** 5-6 баллов. Комплекс проведен, но с нарушениями методики (нарушена последовательность), слабый контроль за группой, тихий голос, частые ошибки в терминах.
- **«2» (Неудовлетворительно):** 4 и менее баллов. Комплекс не соответствует требованиям, не может провести группу, не владеет терминологией.

Методические указания:

- **Объективность:** Оценивать строго по критериям.
- **Психологическая поддержка:** Несмотря на контрольную атмосферу, сохранять доброжелательность. Дать возможность пересдать при серьезном провале (по уважительной причине).
- **Рефлексия:** После объявления оценок можно дать обратную связь каждому: «Твой комплекс был хорош, но нужно говорить громче и смотреть на всех».

Практическое занятие №54: Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.

Цель занятия: Освоить базовую технику выполнения основных силовых упражнений атлетической гимнастики и научиться методам регулирования тренировочной нагрузки для достижения различных целей.

Задачи:

1. Изучить и отработать технику безопасности при выполнении силовых упражнений.
2. Освоить правильную технику ключевых базовых упражнений.
3. Изучить основные методы регулирования нагрузки (вес, повторения, подходы, отдых, темп).
4. Научиться подбирать нагрузку в зависимости от поставленной цели (развитие силы, массы, выносливости).

Часть 1: Теоретическая (Основы силового тренинга)

Атлетическая гимнастика – система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы, укрепление мышц и формирование телосложения.

Принципы регулирования нагрузки (FITT-принцип):

1. **Frequency (Частота):** Количество тренировок в неделю (2-3 раза для новичков).
2. **Intensity (Интенсивность):** Вес отягощения, выраженный в % от одноповторного максимума (1ПМ).
3. **Time (Время):** Количество подходов (сетов) и повторений в подходе.
4. **Type (Тип):** Вид упражнений (базовые/изолирующие).

Методы изменения нагрузки в подходе:

- **Изменение веса отягощения** (основной метод).
- **Изменение количества повторений (повторный метод).**

- **Изменение количества подходов.**
- **Изменение темпа выполнения** (время под нагрузкой).
- **Изменение отдыха между подходами.**
- **Использование различных видов отягощений** (штанга, гантели, тренажеры).

Цели тренировки и параметры нагрузки (ориентировочно):

- **Развитие силы:** Большой вес (75-90% от 1ПМ), мало повторений (4-8), много отдыха (2-4 мин).
- **Рост мышечной массы (гипертрофия):** Средний вес (65-80% от 1ПМ), среднее количество повторений (8-12), отдых 60-90 сек.
- **Развитие силовой выносливости:** Малый вес (50-65% от 1ПМ), много повторений (15-25), отдых 30-60 сек.

Часть 2: Практическая

Место: Тренажерный зал или зал со свободными весами.

Инвентарь: Штанги, гантели, скамьи (горизонтальная, наклонная), силовая рама, резиновые эспандеры.

План проведения (1 час 30 минут):

A. Разминка (20 минут).

1. **Общий разогрев:** 5-7 минут кардио (велотренажер, бег).
2. **Динамическая растяжка и мобилизация:** Особое внимание плечевым, тазобедренным суставам, грудному отделу.
3. **Разминочные подходы:** Выполнение предстоящих упражнений с очень легким весом (пустой гриф, гантели 2-4 кг) на 12-15 повторений.

B. Основная часть. Отработка техники и методов нагрузки (55 минут).

Формат: Станционная работа. Группа делится на подгруппы. На каждой станции – изучение одного упражнения и методов изменения нагрузки для него.

СТАНЦИЯ 1: ВЕРХНИЙ ЖИМ (ЖИМ ШТАНГИ/ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА).

- **Техника безопасности:** Обязательна страховка партнера при работе со штангой. Лопатки сведены, поясница естественно прогнута, стопы уперты в пол.
- **Техника:** Хват шире плеч. Опускание штанги к нижней части груди, локти под углом 45° к корпусу. Мощный жим вверх.
- **Методы нагрузки на практике:** Учащимся предлагается выполнить:
  - 1 подход: 12 повторений с легким весом (разминка).
  - 2 подход: 8 повторений со средним весом (для массы).
  - 3 подход: 4-5 повторений с более тяжелым весом (с помощью страхующего) – для силы.

СТАНЦИЯ 2: ПРИСЕДАНИЯ (СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ/С ГАНТЕЛЯМИ).

- **Техника безопасности:** Работа внутри силовой рамы или со страхующими. Спина прямая, колени по направлению стоп, не заходят за носки.
- **Техника:** Снятие штанги со стоек, шаг назад. Присед до параллели бедра с полом или чуть ниже. Подъем за счет усилия ног и ягодиц.
- **Методы нагрузки:** Обсуждение, как изменить нагрузку без изменения веса: увеличить глубину приседа, замедлить негативную фазу (опускание на 4 счета), сократить отдых.

СТАНЦИЯ 3: ТЯГА В НАКЛОНЕ (К ПОЯСУ).

- **Техника безопасности:** Прямая спина (параллельна полу). Не округлять поясницу.
- **Техника:** Тяга штанги/гантели к низу живота, локти вдоль тела, сведение лопаток в верхней точке.
- **Методы нагрузки:** Показать разницу в воздействии при изменении хвата (широкий – больше в широчайшие, узкий – больше в середину спины).

СТАНЦИЯ 4: ЖИМ ШТАНГИ/ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ (НА ПЛЕЧИ).

- **Техника безопасности:** Спина прижата к спинке скамьи. Не «забрасывать» вес за голову.
- **Техника:** Жим от груди вверх, не до полного выключения локтей в верхней точке.
- **Методы нагрузки:** Работа с резиновым эспандером как пример регулирования нагрузки за счет изменения сопротивления, а не веса.

C. Практикум: Составление микроцикла (10 минут).

- Группам выдается задание: «Составить план одной тренировки для новичка, направленной на общее развитие, используя 3 упражнения».
- Необходимо указать: Упражнение, вес (в % или в виде «легкий/средний»), подходы, повторения, отдых.
- Пример: 1. Приседания с гантелями: 3 подхода по 10 раз, отдых 90 сек. 2. Отжимания: 3х12, отдых 60 сек. 3. Тяга гантели к поясу: 3х10 на руку, отдых 60 сек.

D. Заминка (5 минут).

- Статическая растяжка работавших мышечных групп: грудные, широчайшие, квадрицепсы, бицепсы бедра, плечи.

Таблица: Цель – Метод – Параметры нагрузки

Тренировочная цель	Интенсивность (вес)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых между подходами	Темп выполнения
Развитие силы	Высокая (75-90% 1ПМ)	Низкое (1-6)	Высокое (4-6)	Длительный (2-5 мин)	Взрывной концентрический, контролируемый эксцентрический
Рост мышц	Средняя (65-80% 1ПМ)	Среднее (8-12)	Среднее (3-4)	Средний (60-90 сек)	Умеренный, с фокусировкой на работе мышц
Силовая выносливость	Низкая (50-65% 1ПМ)	Высокое (15-25)	Низкое (2-3)	Короткий (30-60 сек)	Быстрый, поддерживающий высокий ЧСС

Методические указания:

- **Приоритет техники:** Все эксперименты с нагрузкой проводятся только после отработки идеальной техники с минимальным весом.
- **Парная работа:** Всегда работать в парах для страховки и взаимоконтроля техники.
- **Индивидуализация:** Подчеркнуть, что «средний вес» для каждого свой. Он определяется как вес, с которым можно выполнить заданное число повторений **с идеальной техникой**, но не больше.
- **Запрещено для новичков:** Работа до отказа, сверхтяжелые веса, сложные технические движения (становая тяга, взятие на грудь).

Практическое занятие №55: Контроль комбинаций на бревне и брусьях

Цель занятия: Провести итоговый контроль уровня овладения базовыми гимнастическими навыками через выполнение оценочных комбинаций на двух снарядах.

Задачи:

1. Оценить технику выполнения и стабильность при выполнении комбинации на бревне.
2. Оценить технику и силовую выносливость при выполнении комбинации на брусьях.
3. Проверить умение выполнять соскок со снаряда с приземлением.
4. Подвести итоги раздела «Гимнастика».

Часть 1: Условия и содержание комбинаций

Общие требования:

- Выполнение в спортивной форме, босиком или в чешках.
- **Обязательная разминка** с акцентом на голеностопы, колени, плечи.
- Наличие **страховки** преподавателя при выполнении сложных элементов.
- **Соскок** – обязательная часть комбинации, оценивается отдельно.

Содержание оценочных комбинаций (упрощенный школьный вариант):

1. Комбинация на гимнастическом бревне (низком, высота 50-80 см).

- **Задача:** Продемонстрировать равновесие, осанку, координацию.
- **Примерная комбинация (от начала до конца):**

1. **Начало:** Подъем на бревно (с прыжка, с шага или из упора присев) → **стойка на носках, руки в стороны** (фиксация 2 сек).
2. **Передвижение:** 3-4 приставных шага **на носках** вперед.
3. **Поворот:** Поворот на 90° (или 180°) на носках.
4. **Элемент: Присед на одной ноге** («пистолетик» с поддержкой) или полуприсед на двух ногах с вытянутыми вперед руками → выпрямиться.
5. **Завершение:** 2 шага назад → **соскок прогнувшись** (прыжок с двух ног с махом рук и прогибом в полете) с приземлением **на две ноги, руки в стороны** (фиксация 2 сек).

2. Комбинация на параллельных брусьях (низких/высоких, в зависимости от подготовки).

- **Задача:** Продемонстрировать силу, маховую технику, умение удерживать упор.
- **Примерная комбинация для низких брусьев (муж./жен.):**

1. **Начало:** Из седа поперек → перемах правой (левой) в сед верхом.
2. **Элемент 1:** Поворот налево (направо) на 90° в сед продольно с опорой руками сзади.
3. **Элемент 2:** Согнуть ноги, поставить стопы на жердь, выпрямиться в **стойку на коленях** (фиксация).
4. **Элемент 3:** Опуститься в сед, махом ног вперед выйти в **упор на руках** (фиксация 2 сек).
5. **Соскок:** Махом ног назад соскок вперед или махом вперед соскок назад с приземлением.

Часть 2: Практическое проведение контроля

Место: Гимнастический зал.
Инвентарь: Низкое гимнастическое бревно, параллельные брусья (регулируемые), маты в несколько слоев вокруг и под снарядами, свисток, протоколы.
План проведения (1 час 30 минут):
А. Организация и специализированная разминка (25 минут).
1. Построение, инструктаж по порядку и безопасности.
2. **Разминка «для гимнаста»:**
   - Разогрев и вращение во всех суставах, особенно голеностоп, колени, тазобедренные, плечи.
   - Упражнения на равновесие: стойка на носке одной ноги, «ласточка».
   - Имитация элементов на полу: приставные шаги по линии, повороты, приседы.
   - Силовые упражнения: отжимания, удержание упора на брусьях на полу.

В. Выполнение контрольных комбинаций (50 минут).
Порядок: Сначала все выполняют комбинацию на бревне, затем на брусьях (или на двух снарядах параллельно, если есть две бригады судей).
- **Учащийся:** Вызывается по очереди. Имеет право на **одну пробную** и **две зачетные** попытки на каждом снаряде. В зачет идет лучшая.
- **Судьи (2-3 преподавателя/подготовленных ученика):** Оценивают технику по 5-балльной шкале. Один судья может фиксировать ошибки на бревне, другой – на брусьях.
- **Требования:** Четкое начало, фиксация статических элементов (2-3 сек), уверенное завершение соскока.

С. Подведение итогов и заминка (15 минут).
1. Объявление результатов, краткий разбор общих ошибок.
2. Награждение лучших гимнастов.
3. Заминка: легкая растяжка, упражнения на расслабление.

Оценочный лист (Протокол)
ФИО: _____

Снаряд	Критерии оценки	Балл (1-5)	Комментарий / Зафиксированные ошибки
Бревно	**Техника передвижений:** Осанка, носки, плавность шагов.		
	Стабильность: Отсутствие пошатываний, падений.		*Упал(а) с бревна на 3-м шаге*
	Качество элементов: Четкость поворота, глубина приседа, фиксация.		
	Соскок: Высота, группировка/прогиб, приземление (устойчивое, без шагов).		
	Общее впечатление: Артистизм, уверенность.		
	ИТОГО за бревно:		
Брусья	**Техника махов и переходов:** Чистота, амплитуда.		
	Силовые показатели: Умение удерживать упор, выход в стойку.		*Упор не удержан, менее 2 сек*
	Статика: Фиксация указанных положений.		
	Соскок: Техничность, приземление.		

Снаряд	Критерии оценки	Балл (1-5)	Комментарий / Зафиксированные ошибки
	Общее впечатление:		
	ИТОГО за брусья:		

ОБЩИЙ БАЛЛ (Среднее арифметическое):

Шкала оценивания (ориентировочная):

- **«5» (Отлично):** Комбинация выполнена уверенно, без ошибок, с сохранением равновесия, все элементы четкие, соскок уверенный.
- **«4» (Хорошо):** Комбинация выполнена, но с незначительными ошибками (небольшое пошатывание, нечеткая фиксация, мелкий шаг при приземлении).
- **«3» (Удовлетворительно):** Комбинация выполнена с грубыми ошибками (падение с сохранением попытки, сильное пошатывание, отсутствие фиксации, неустойчивое приземление с шагами), но программа выполнена.
- **«2» (Неудовлетворительно):** Невыполнение комбинации (падение со снаряда и прекращение выполнения), отказ, невыполнение более одного элемента.

Типичные ошибки и снижение оценки

Ошибка на бревне	Снижение	Ошибка на брусьях	Снижение
Падение со снаряда (срыв)	-1.5-2 балла	Падение из упора, соскок неудачный	-1.5-2 балла
Шаг с бревна (сохранение)	-0.5 балла	Отсутствие фиксации упора	-0.5 балла
Неустойчивое приземление (2+ шага)	-0.5 балла	Выполнение элемента не по программе	-0.5-1 балл
Отсутствие фиксации статики	-0.3 балла	Сильный сгиб в локтях в упоре	-0.3 балла
Согнутые колени, не оттянутые носки	-0.2 балла за каждое	Согнутые ноги в махе	-0.2 балла

Методические указания:

- **Индивидуальный подход:** Для слабо подготовленных можно упростить комбинацию (убрать сложный элемент, заменить на более простой).
- **Альтернатива:** Для учащихся, имеющих медицинские противопоказания к данным снарядам, предусмотреть теоретический зачет (знание правил, техники, судейство) или выполнение комплекса ОФП.
- **Страховка:** На бревне преподаватель следует вдоль снаряда. На брусьях находится в зоне возможного падения при соскоке.
- **Психологическая подготовка:** Создать доброжелательную, но собранную атмосферу. Объяснить, что ошибка – не катастрофа, а часть учебного процесса.

Практическое занятие №56: Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.

Цель занятия: Провести итоговый контроль уровня овладения техникой базовых силовых упражнений и оценить развитие физических качеств, имеющих прикладное значение для будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Проверить технику выполнения ключевых базовых упражнений атлетической гимнастики.
2. Оценить силовые показатели (сила, силовая выносливость) в контрольных тестах.
3. Провести тестирование по нормативам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Подвести итоги раздела «Атлетическая гимнастика».

Часть 1: Условия контроля и содержание

Формат занятия: Контрольная тренировка + тестирование. Оцениваются **техника** и **результат**.

Контроль техники (формально-содержательная оценка):
Выполнение 3-4 основных упражнений с учетом:
- Исходное и конечное положение.
- Траектория движения.
- Фиксация в ключевых точках.
- Дыхание.
- Отсутствие опасных ошибок (округление спины, сведение коленей и т.д.).

Контроль силовых показателей (количественная оценка):
Максимальное количество повторений с собственным весом или с субмаксимальным весом за определенное время.
Нормативы ППФП (примерные, могут меняться в зависимости от профессии):
Набор тестов, оценивающих качества, важные для большинства профессий: общая и силовая выносливость, сила хвата, координация.
Часть 2: Практическое проведение контроля
Место: Тренажерный зал, зал ОФП.
Инвентарь: Штанга, гантели, гиря 16/24 кг, турник, брусья/скамья для отжиманий, динамометр кистевой, секундомер, протоколы.
План проведения (1 час 30 минут):
A. Разминка (15 минут).
- Общая (бег, суставная гимнастика).
- Специальная (имитация предстоящих упражнений с легким весом).

B. Контроль техники выполнения базовых упражнений (30 минут).
Учащиеся выполняют **один подход** из **8-10 повторений** в каждом упражнении с **технически правильным, средним для них весом**. Оценивается не вес, а чистота исполнения.
1. **Приседания со штангой на спине/груди или с гантелями (гоблет).** *(Контроль: спина, колени, глубина).*
2. **Жим штанги/гантелей лежа на горизонтальной скамье.** *(Контроль: лопатки, прогиб, траектория, страховка).*
3. **Тяга штанги/гантели в наклоне к поясу.** *(Контроль: положение спины, работа лопаток).*
4. **Жим штанги/гантелей стоя (армейский жим).** *(Контроль: положение корпуса, локтей, отсутствие читинга).*

C. Контроль силовых показателей и тестирование ППФП (35 минут).
Учащиеся проходят 4-5 тестовых станций. На каждой – 1-2 попытки. Результаты заносятся в протокол.
1. **Станция «Силовая выносливость верхнего плечевого пояса»:**
   - **Тест:** Максимальное количество **отжиманий от пола** (девушки – с колен) или **подтягиваний на турнике** (юноши) / **подтягивания в гравитроне**.
   - **ППФП-смысл:** Выносливость для длительной статической или динамической работы руками.
2. **Станция «Силовая выносливость ног и кора»:**
   - **Тест:** Максимальное количество **приседаний с собственным весом** за 60 секунд (техника: бедро до параллели с полом).
   - **ППФП-смысл:** Выносливость для работы «на ногах», подъема и переноса грузов.
3. **Станция «Сила хвата и предплечья»:**
   - **Тест: Кистевой динамометр** (лучший результат из 2 попыток каждой рукой) или вис на турнике на время.
   - **ППФП-смысл:** Важно для многих рабочих специальностей (монтаж, слесарное дело).
4. **Станция «Общая выносливость и функциональная сила»:**
   - **Тест: Прыжки на скакалке** за 60 секунд или **подъем гири 16 кг (юн.)/12 кг (дев.)** рывком/махом за 60 сек.
   - **ППФП-смысл:** Работоспособность, способность выполнять комплексные движения.
5. **Станция «Сила кора и стабильность»:**
   - **Тест: Планка на предплечьях** на максимальное время (правильная техника!).
   - **ППФП-смысл:** Здоровье спины, профилактика травм при сидячей или физической работе.

D. Заминка и подведение итогов (10 минут).
1. Растяжка.
2. Оглашение результатов, заполнение итоговых ведомостей.

Сводный протокол контроля №56
ФИО: _____
I. Оценка техники (за каждый пункт: 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетв., 2 – неудовл.)

Упражнение	Исх. полож. и осанка	Траектория движения	Фиксация и амплитуда	Дыхание и контроль	**Итог. оценка**
Приседания					
Жим лежа					
Тяга в наклоне					
Жим стоя					

Средний балл за технику:

II. Результаты тестирования ППФП

Тест	Результат	Норматив (пример)	Балл (за норму)	Комментарий
1. Отжимания/Подтягивания	раз	Ю: 12/8; Д: 20/3		
2. Приседания за 60 сек	раз	Ю: 40; Д: 35		
3. Динамометр (правая/левая)	кг	Ю: 50/45; Д: 30/28		
4. Скакалка/Гиря за 60 сек	раз	Ю: 90/25; Д: 80/20		
5. Планка	мин:сек	Ю: 02:30; Д: 02:00		

Общий балл за тесты:

Итоговая оценка за занятие: (Средний балл за технику + Общий балл за тесты) / 2
Критерии оценки техники (развернуто)

- **«5»:** Упражнение выполняется в идеальной технике, с полной амплитудой, контролируемыми фазами, правильным дыханием. Видно понимание биомеханики.
- **«4»:** Есть 1-2 незначительные ошибки (неполная амплитуда в последних повторениях, небольшой читинг в последнем повторении), но в целом техника безопасна и правильна.
- **«3»:** Есть грубые ошибки, но не критичные для безопасности (сильное отклонение корпуса, нестабильность, заметно неправильное дыхание). Требует доработки.
- **«2»:** Техника опасна для здоровья (округляется спина в приседе/тяге, колени заворачиваются внутрь, поясница отрывается в жиме лежа). Упражнение не засчитывается.

Методические указания:

- **Акцент на безопасности:** При обнаружении опасной техники немедленно остановить выполнение и снизить оценку. Здоровье важнее результата.
- **Индивидуальный подход:** Нормативы ППФП должны быть реалистичными и известными учащимся заранее. Можно использовать не абсолютные показатели, а прогресс (динамику от начала семестра).
- **Самооценка:** Попросить учащихся после выполнения самих себя оценить по технике, а затем сравнить с оценкой преподавателя.
- **Профориентация:** Кратко обсудить, как каждый из развитых качеств (сила хвата, выносливость кора) может применяться в разных профессиях (от программиста до спасателя).

Практическое занятие №57: Укрепление ключевых мышечных групп для бадминтона

Цель занятия: Целенаправленно укрепить мышечные группы, наиболее важные для техники и эффективности игры в бадминтон: кисти и предплечья, плечевой пояс, ноги и мышцы кора.
Задачи:
1. Укрепить мышцы кистей и предплечий для мощного и точного хвата ракетки, выполнения «кистевых» ударов (смеш, укороченные).
2. Укрепить мышцы плечевого пояса (вращатели плеча, дельтовидные) для сильных и резких ударов, особенно над головой, и профилактики травм.
3. Укрепить мышцы ног для быстрых перемещений по корту, выпадов и прыжков.
4. Укрепить мышцы брюшного пресса и кора для стабилизации корпуса при ударах, вращениях и резких изменениях направления.

Часть 1: Теоретическая (Анатомия игры в бадминтон)

- **Кисти и предплечья:** Это «связь» с ракеткой. Мощный хват позволяет жестче зафиксировать ракетку в момент удара, передавая больше энергии волану. Мышцы-сгибатели пальцев и пронаторы/супинаторы предплечья критически важны.
- **Плечевой пояс:** Удар в бадминтоне – это «хлыстовое» движение, идущее от ног через кор к руке. Сильные и **стабильные** плечи (особенно задние дельты и вращатели) позволяют генерировать мощь и защищают от распространенной травмы – тендинита вращательной манжеты.
- **Ноги:** Бадминтон – самый быстрый ракеточный спорт. Игрок совершает постоянные рывки, выпады (чаще всего вперед и в сторону), прыжки для удара сверху. Квадрицепсы, ягодичные, икроножные и, что важно, приводящие мышцы бедра испытывают колоссальную нагрузку.
- **Мышцы кора (пресс, косые, разгибатели спины):** Обеспечивают баланс и передачу усилия. При ударе над головой корпус сильно скручивается – этому способствуют косые мышцы. При низких выпадах кор держит спину прямой.

Часть 2: Практическая (Комплекс упражнений)
Место: Спортивный зал, тренажерный зал.
Инвентарь: Гантели (1-5 кг), резиновые эспандеры/ленты, набивной мяч (2-3 кг), скакалка, гимнастические коврики, ракетка для бадминтона (для имитации).
Структура занятия (1 час 15 минут):
А. Разминка (20 минут) – с имитацией движений бадминтона.
1. **Легкий бег, перемещения бадминтониста:** Приставные шаги, скрестные шаги («часики»), выпады.
2. **Суставная гимнастика с акцентом:**
   - **Кисти, лучезапястные суставы:** Вращения, сгибание-разгибание.
   - **Плечевые суставы:** Махи, круги с палкой, упражнения с очень легкой резинкой на вращатели плеча – **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**
   - **Голеностопы, колени, тазобедренные суставы.**
3. **Динамическая растяжка:** Выпады с поворотом корпуса (имитация удара сбоку), махи ногами, наклоны.

В. Основная часть. Комплекс силовых упражнений (45 минут).
Формат: Круговая тренировка. 4 блока (по мышечной группе). В блоке 2-3 упражнения. 3 круга. Отдых между упражнениями 60 сек, между кругами 2-3 мин.
БЛОК 1: КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ.
1. **Сжимание кистевого эспандера (жесткого) или теннисного мяча.** (3 подхода до усталости).
2. **Вращения предплечья с гантелью (пронация/супинация).** Сидя, предплечье на бедре, в руке гантель 1-3 кг. (3х12-15).
3. **Удержание ракетки в вытянутой руке с легким грузом** (накинуть на струны бутылку с водой) и выполнение мелких «кистевых» движений вверх-вниз.

БЛОК 2: ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС (с акцентом на задние дельты и ротаторы).
1. **Разведение гантелей в наклоне («обратные разводки»).** (3х15). **Ключевое для осанки и противовеса ударам!**
2. **Подъемы рук в стороны с эспандером в положении «L» (наружная ротация плеча).** (3х15 на руку). **Главное упражнение для профилактики травм.**
3. **«Молотки» с гантелями (подъем гантелей перед собой хватом «молот»).** (3х12). Развивает передние дельты и стабильность плеча.

БЛОК 3: НОГИ (акцент на взрывную силу и приводящие).
1. **Боковые выпады (с гантелью).** (3х10 на каждую сторону). Имитация перемещения в сторону.
2. **Выпрыгивания из приседа (с места).** (3х8). Для прыжковой мощности.
3. **Приседания «пистолетик» с опорой** или на одной ноге у стены. (3х6 на ногу). Для силы ног и баланса.
4. **Сведение ног с резиновым эспандером** (в положении лежа на боку или сидя). Для укрепления приводящих мышц, часто травмируемых при широких выпадах.

БЛОК 4: ПРЕСС И КОР (с акцентом на косые и стабильность).

1. **Русские скручивания с набивным мячом.** (3х15 на сторону). Для силы косых мышц при скручиваниях.
2. **Планка с поочередным подъемом руки и противоположной ноги («птица-собака»).** (3х10 на сторону). Для диагональной стабильности.
3. **«Велосипед».** (3х20). Для комплексной работы пресса.

С. Заминка и функциональная связка (10 минут).

1. **Функциональное упражнение «Выпад + Поворот»:** Сделать выпад правой ногой, одновременно выполняя поворот корпуса и имитацию удара слева с набивным мячом (2-3 кг). (2 подхода по 8 раз на ногу).
2. **Статическая растяжка:** Особое внимание – внутренняя поверхность бедра, плечи (задний пучок), запястья, мышцы груди.

Контрольные точки и профилактика травм

Мышечная группа	Особое внимание	Типичная ошибка в игре	Упражнение для профилактики
Плечи (вращатели)	Не пренебрегать легкими упражнениями с резинкой.	Удар всей рукой «с плеча», без хлыстового движения. Это перегружает сустав.	**Наружная ротация с эспандером** (L-подъемы).
Кисть	Развивать не только силу сжатия, но и подвижность запястья.	Жесткий, «зажатый» хват ракетки на протяжении всего розыгрыша.	**Вращения запястья с легкой гантелью.**
Приводящие мышцы бедра	Обязательно растягивать после силовой работы.	Широкий выпад без подготовки – риск растяжения паха.	**Боковые выпады (с контролем), растяжка «бабочка».**
Косые мышцы живота	Тренировать обе стороны равномерно.	Чрезмерный разворот корпуса при ударе без достаточной силы мышц кора.	**Русские скручивания.**

Методические указания:

- **Малые веса, идеальная техника:** В бадминтоне важна не абсолютная сила, а скоростно-силовые качества и выносливость. Использовать веса, позволяющие сделать 12-15 чистых повторений.
- **Симметрия:** Выполнять все упражнения на обе стороны, даже если у игрока есть сильная ударная рука.
- **Связь с техникой:** После силовых упражнений полезно взять ракетку и сделать несколько имитаций ударов, чтобы почувствовать новое ощущение в мышцах.
- **Регулярность:** Такую специализированную силовую тренировку проводить 1-2 раза в неделю, не перед соревнованиями.

Практическое занятие №59: Отработка техники подач в бадминтоне

Цель занятия: Освоить и закрепить правильную технику выполнения короткой (низкой) и высокой (дальней) подачи в бадминтоне.

Задачи:

1. Изучить правила выполнения подачи в бадминтоне.
2. Освоить технику короткой подачи (в ближнюю зону).
3. Освоить технику высокой подачи (в дальнюю зону).
4. Развить точность и стабильность выполнения обеих подач.
5. Отработать тактическое применение разных типов подач.

Часть 1: Теоретическая (Правила и виды подач)

Важнейшие правила подачи (упрощенно):

1. **Стойка:** Подающий и принимающий должны находиться в **диагонально противоположных зонах** подачи, не наступая на линии.
2. **Неподвижность:** Обе стопы подающего должны сохранять контакт с поверхностью корта в неподвижном положении до момента удара.
3. **Удар снизу:** При подаче удар по перьям волана должен быть нанесен **ниже уровня поясницы** подающего. Вся головка ракетки в момент соударения должна быть **заметно ниже всей кисти руки**, держащей ракетку.
4. **Направление:** Подача должна быть выполнена в зону подачи соперника.

Основные виды подачи:

- **Короткая (низкая) подача:** Траектория полета волана проходит близко к сетке и приземляется в передней зоне подачи соперника (ближняя «Т-зона»). Основная цель – не дать сопернику атаковать.
- **Высокая (дальняя) подача:** Волан летит по высокой дуге и приземляется в заднюю линию зоны подачи. Цель – отодвинуть соперника от сетки, выиграть время.
- **Плоская (атакующая) подача:** Быстрая подача по более прямой траектории в среднюю или заднюю зону. Рискованна, так как волан летит выше сетки.

Часть 2: Практическая отработка

Место: Бадминтонный зал или зал с разметкой корта.

Инвентарь: Бадминтонные ракетки, воланы (желательно тренировочные «пластики»), сетка (или ее имитация на высоте 1.55 м), конусы/метки для обозначения зон.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка (20 минут) – Специализированная.

1. Бег, перемещения приставными шагами.
2. Разминка кистей, лучезапястных и плечевых суставов. Критически важно!
3. Имитация движений подачи без волана: отведение руки назад, маятниковое движение вперед, «щелчок» кистью.
4. Легкая работа с ракеткой и воланом: подбивание волана вверх.

В. Основная часть. Отработка техники (55 минут).

Этап 1: Освоение правильной стойки и хвата.

1. **Стойка для подачи:** Левосторонняя (для правшей). Левая нога впереди (указывает на сетку), правая сзади, вес тела равномерно распределен или чуть больше на задней ноге. Корпус немного развернут.
2. **Держание волана:** Держать за перья **большим и указательным пальцами нерабочей руки** на уровне пояса. Рука расслаблена, волан висит.
3. **Хват ракетки:** Для подачи используется **универсальный хват** («хват рукопожатия»). Кисть расслаблена.

Этап 2: Короткая (низкая) подача.

- **Техника:** Короткий, маятникообразный замах. Удар по волану наносится **расслабленной кистью** с небольшим толчковым движением. Цель – перебросить волан чуть выше сетки, чтобы он сразу падал вниз. **Акцент на мягкость и точность, а не на силу.**
- **Упражнения:**

1. **Подача в стену с близкого расстояния** (2-3 м): Отработка мягкого касания.
2. **Подача через сетку на партнера/в зону:** Партнер ловит волан рукой. Цель – попасть ему в руку.
3. **Подача на точность в мишень:** Положить на пол обруч или отметить зону конусами в «Т-зоне». Задача – положить волан в мишень.

Этап 3: Высокая (дальняя) подача.

- **Техника:** Более длинный и плавный замах. Удар по волану наносится **снизу-вперед-вверх** с активным движением предплечья и кисти в заключительной фазе. Волан должен лететь по высокой крутой траектории и падать у задней линии.
- **Упражнения:**

1. **Подача вдаль без сетки:** Отработка силы и траектории.
2. **Подача через сетку на дальность:** Цель – попасть в заднюю треть корта соперника.
3. **«Лестница» подач:** Чередование короткой и высокой подачи по команде тренера.

Этап 4: Тактическая отработка и игра.

- **Игра на счет только с подачи:** Розыгрыш очка начинается только с подачи. Если подача не попадает в зону или сделана с ошибкой – очко сопернику. Акцент на стабильность.
- **Задание подающему:** По сигналу тренера (показ карточки) выполнить определенный тип подачи (короткую в правый ближний угол, высокую в левый дальний).

С. Заминка и анализ (15 минут).

1. Растяжка плечевого пояса, кистей.
2. **Разбор типичных ошибок:**
   - **Подача выше пояса** (нарушение) – опустить руку с воланом ниже.
   - **«Зажатая» кисть** – волан летит неточно, нет контроля. Расслабить кисть.
   - **Неправильная траектория:** Короткая подача летит слишком высоко (легко берется на смеш) или в сетку. Высокая – не долетает или вылетает за заднюю линию.
3. Итоги занятия.

Ключевые элементы техники (шпаргалка для учащихся)

Тип подачи	Движение руки	Движение кисти	Траектория волана	Куда целиться
Короткая	Короткий маятник	Мягкий толчок,	Плоская, на 5-	Передняя линия

Тип подачи	Движение руки	Движение кисти	Траектория волана	Куда целиться
	от колена	«подталкивание»	15 см выше сетки	зоны подачи («Т-зона»)
Высокая	Более длинный замах от бедра назад и мах вперед	Активное сгибание (сгибание) в завершающей фазе	Крутая, высокая дуга	Задняя линия зоны подачи

Методические указания:

- **Сначала техника, потом точность, потом вариативность.**
- **Использование зеркала:** Для самоконтроля положения волана и ракетки относительно пояса.
- **Работа в парах:** Один подает, другой наблюдает за ошибками (высота удара, стойка), затем меняются.
- **Использование маркеров:** Прикрепить яркую ленту на сетку на высоте 1.55 м, чтобы визуально контролировать высоту полета короткой подачи.
- **Счет:** При отработке всегда вести счет успешных подач из 10 попыток. Это мотивирует и дает объективную оценку прогресса.

Практическое занятие №61: Отработка атакующих ударов и нападающего удара «смэш» в бадминтоне

Цель занятия: Освоить и закрепить технику выполнения основных атакующих ударов в бадминтоне, с особым акцентом на правильную и безопасную технику нападающего удара сверху («смэш»).

Задачи:

1. Изучить биомеханику и фазы выполнения удара «смэш».
2. Отработать правильную постановку корпуса, работу ног и хват при выполнении атакующих ударов.
3. Научиться выполнять «смэш» с различных траекторий (с собственного подброса, с наброса партнёра).
4. Развить координацию, чувство времени и умение вкладывать силу в удар без потери контроля.
5. Изучить основы тактики применения атакующих ударов.

Часть 1: Теоретическая (Биомеханика и виды ударов)

Смэш (Smash) – самый мощный атакующий удар сверху вниз, основной способ завершения атаки. Это не просто удар рукой, а **последовательная работа всего тела**.

Фазы выполнения смэша:

1. **Подготовка и перемещение:** Быстрое перемещение под волан. Исходное положение – боком к сетке, ракетка заведена за спину (положение «натянутого лука»).
2. **Прыжок (или выпад):** Отталкивание для придания удару мощности и высоты. В прыжке происходит скручивание корпуса.
3. **Ударная фаза:** Резкое разгибание руки в локте с одновременным мощным скручиванием корпуса и пронацией предплечья (поворотом кисти). Контакт с воланом происходит **в наивысшей возможной точке** перед собой.
4. **Сопровождение и приземление:** Рука продолжает движение после удара по инерции вниз и across тела для гашения энергии. Приземление на обе ноги с амортизацией, готовность к следующему действию.

Другие атакующие удары:

- **Плоский атакующий удар (Drive):** Быстрый удар по параллельной траектории, чаще сбоку. Цель – не дать времени сопернику.
- **Удар с падением (Drop Shot):** Обманный атакующий удар, когда волан мягко отправляется прямо за сетку. Требует тонкого чувства мяча.

Часть 2: Практическая отработка

Место: Бадминтонный зал с высоким потолком.

Инвентарь: Ракетки, воланы (тренировочные), свисток, конусы.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Разминка (20 минут) – Усиленная, с акцентом на плечи и прыжки.

1. Бег, перемещения с выпадами.
2. **Суставная гимнастика:** Плечи, локти, запястья – особенно тщательно.
3. **Динамическая растяжка:** Махи ногами, скручивания корпуса, выпады с поворотом.
4. **Имитация удара «смэш» без ракетки и с ракеткой (без волана):** Отработка движения «натянутого лука» и скручивания.

В. Основная часть. Отработка техники (60 минут).

Этап 1: Освоение хвата и базового движения.

1. **Универсальный хват («хват рукопожатия»).**

2. **Упражнение «Тень»:** Выполнение полного движения смэша (замах, удар, сопровождение) без волана, сосредоточившись на работе корпуса и плавности.

Этап 2: Отработка удара «смэш» с места (без прыжка).

- **Упражнение 1: «Смэш в пол».** Стоя боком в 2-3 метрах от стены, подбросить волан невысоко перед собой и выполнить смэш, направив волан в пол перед стеной. Акцент на **звук хлопка** (быстрый хлыстовой удар) и завершение движения.
- **Упражнение 2: Наброс партнёром.** Партнёр стоит на противоположной стороне сетки и набрасывает волан высоко в зону для смэша. Игрок выполняет удар с места, с акцентом на правильное положение тела (боком!) и точность в корт.
- **Ключевые моменты:**
  - **Удар в высшей точке.** Волан должен быть перед вами, а не над головой или сбоку.
  - **Работа кисти (пронация).** Это придаёт волану скорость и пикирующую траекторию.
  - **Взгляд на волан.** Не отрывать глаз от волана до момента удара.

Этап 3: Отработка смэша в прыжке (для подготовленных).

- Начинать с небольшого подскока на двух ногах. Акцент на синхронизацию: прыжок – замах – удар в высшей точке – приземление.
- **Упражнение:** Наброс партнёром чуть дальше от сетки, чтобы пришлось сделать выпад или маленький прыжок.

Этап 4: Тактическая отработка и связка ударов.

1. **«Смэш + сброс»:** Партнёр набрасывает волан для смэша. Игрок имеет право сделать либо смэш, либо обманный сброс (укороченный удар). Цель – заставить соперника гадать.
2. **Игра у стенки «Атакующий контур»:** Два игрока у сетки играют только атакующими ударами (смэш, плоский удар, сброс) на счет. Запрещены высокие удары.

С. Заминка и анализ ошибок (10 минут).

1. Обязательная растяжка плеч, спины, паха.
2. **Разбор типичных ошибок:**
   - **«Удар плечом»:** Рука прямая, нет хлыстового движения от локтя и кисти. **(Нет мощности, риск травмы плеча).**
   - **Удар сбоку или над головой:** Неправильное перемещение, потеря точки удара. **(Потеря силы и точности).**
   - **Отсутствие сопровождения:** Резкая остановка руки после удара. **(Удар «зажатый», неполная отдача).**
   - **Приземление на прямые ноги:** Риск травмы коленей и голеностопов.

Схема страховки и наброса для отработки смэша

text

```
   Сетка
   -----
Подающий (набрасывающий) --> (Высокий наброс) --> <-- Игрок (бьющий смэш)
   (Стоит в своей зоне)                (Стоит в центре, готовится к перемещению)
```

Методические указания:

- **Безопасность превыше всего:** Не позволять выполнять смэш при боли в плече или спине. Контролировать приземление.
- **Качество важнее силы:** Сначала научиться бить правильно и точно в корт. Сила придёт с техникой.
- **Использование разных воланов:** Медленные «пластики» лучше подходят для отработки техники, перьевые – для ощущения «хлопка» и точности.
- **Работа у зеркала:** Для контроля за положением «натянутого лука».
- **Последовательность:** Сначала удар с места, потом с шага, потом с прыжка. Сначала по центру, потом в углы.

Практическое занятие №63: Игра в бадминтон по упрощённым правилам

Цель занятия: Применить освоенные технические элементы (подача, удары, перемещения) в условиях игрового противоборства по упрощённым правилам, сформировать первичное тактическое мышление и получить игровой опыт.

Задачи:

1. Закрепить навыки выполнения подачи в игровой обстановке.
2. Применить изученные удары (смэш, сброс, плоские) в зависимости от игровой ситуации.
3. Освоить базовые принципы перемещения по корту в парной/одиночной игре.
4. Понять логику счета и простейшую тактику розыгрыша очка.
5. Получить удовольствие от игры и мотивацию для дальнейших занятий.

Часть 1: Теоретическая (Упрощённые правила для учебной игры)

Основные упрощения (чтобы игра шла динамично и без остановок):

1. **Подача:** Разрешена **только короткая (низкая) подача**. Это упрощает прием и ускоряет начало розыгрыша. Правила высоты удара и стойки стараемся соблюдать.
2. **Счёт:** Играется до **11 очков** (а не до 21). Система «ралли-пойнт» – очко начисляется за каждый выигранный розыгрыш, независимо от того, кто подавал.
3. **Корт:** Можно играть **по всему корту** без деления на зоны для одиночной/парной игры. Это снижает количество аутов.
4. **Одиночная/парная игра:** В зависимости от количества человек. Если игроков много – играем парные встречи.
5. **«Грязные» правила:**
   - **Касание тела/одежды:** Если волан попадает в игрока – очко проиграно.
   - **Касание сетки ракеткой/телом:** Не считается ошибкой, если не мешает сопернику (но объясняем, что по правилам – ошибка).
   - **Подача не по диагонали:** На первых порах разрешено подавать прямо вперед, чтобы не путаться.
6. **Главное правило: Волан не должен упасть на вашей стороне.** Цель – перебить его на сторону соперника.

Часть 2: Практическая

Место: Зал с разметкой для бадминтона или имитацией сетки.

Инвентарь: Ракетки, воланы (желательно «пластики», они долговечнее), сетка, свисток, жилеты для команд.

План проведения (1 час 30 минут):

A. Разминка и повторение элементов (25 минут).

1. **Специализированная разминка:** Бег, выпады, «приставные шаги» по линиям корта.
2. **Мягкая работа с воланом в парах:** Перекидывание волана друг другу без цели выиграть – только для «чувства» ракетки и волана. Короткие удары у сетки, удары с задней линии.
3. **Подача:** 5-10 коротких подач каждому для настройки.

B. Объяснение правил и формирование пар/команд (5 минут).

- Объяснить **кратко** и **наглядно**: «Подаем отсюда, стараемся туда. Играем до 11. Если волан упал у вас – очко сопернику».

C. Игровая часть (50 минут).

Формат: Мини-турнир или **круговая игра**.

Вариант 1: Турнирная сетка (если 4-8 человек).

- Пары разыгрывают матч до 11 очков.
- Победители играют в финале, проигравшие – в матче за 3-е место.

Вариант 2: Круговая тренировка «Все играют» (если 6-12 человек).

- На одном корте играют 4 человека (парная игра).
- Остальные ждут своей очереди за лицевой линией и выполняют задание:
  - **Упражнение «Челнок»** между линиями подачи.
  - **Подбрасывание волана ракеткой** (жонглирование).
  - Наблюдение за игрой и анализ.
- Играется **одна партия до 7 очков**. Проигравшая пара уступает место следующей.

Роль преподавателя во время игры:

1. **Судья-комментатор:** Не просто фиксировать очки, но и **комментировать** игру, подсказывая:
   - *«Отлично, сыграли на Анну!», «Миша, готовься к приёму, он будет тебе!», «Не стойте вместе, распределитесь!», «Смеш, Боря, смеш!».*
2. **Тренер-консультант:** Делать короткие (10-15 секунд) остановки в момент смены сторон или при явной ошибке, чтобы дать совет:
   - *«Команда А, когда вы подаете, сразу готовьтесь у сетки».*
   - *«Вика, не бойся бить сверху, волан высокий!».*
3. **Мотиватор:** Поддерживать все команды, создавать позитивную атмосферу.

D. Подведение итогов и заминка (10 минут).

1. Объявление победителей, вручение символических призов (например, «Лучшему игроку», «За самый зрелищный смэш», «За волю к победе»).
2. **Краткий общий разбор:**
   - Какая самая частая ошибка сегодня? (Обычно – все бегут за одним воланом).
   - Какой удар получился лучше всего?
   - Что нужно тренировать для следующей игры?
3. Спокойная заминка, растяжка.

Тактические установки для новичков (что кричать во время игры)

- **В парной игре:** «Мой!», «Твой!», «Я!», «Бери!».
- **При подаче:** «Будь готов!».
- **Общая стратегия:** «Бей в пустое место!» (не в соперника, а на свободную площадь корта).

Критерии успеха занятия (не только победа в счете):

- Учащиеся улыбаются и активно двигаются.
- Слышны коммуникативные крики в парах.
- Игроки пытаются применять изученные удары (хотя бы подачу).
- Волан долго находится в игре (длинные розыгрыши).

Методические указания:

- **Главное – вовлечь всех:** Даже слабому игроку можно дать задачу: «Твоя задача – только принимать подачу и откидывать волан в центр».
- **Гибкость:** Если игра не идет (постоянные ошибки в подаче), можно временно отменить правило и вводить волан в игру простым подбросом.
- **Дисциплина:** Пресекать споры и неспортивное поведение, но делать это мягко, с юмором.
- **Показательная игра:** В конце можно сыграть показательный мини-матч «Преподаватель + слабый ученик» против «Два сильных ученика», чтобы показать, как тактика и точность могут компенсировать силу.

Практическое занятие №64: Практика судейства соревнований по бадминтону

Цель занятия: Сформировать практические навыки судейства бадминтонных матчей на уровне школьных соревнований: освоить основные правила, жесты, процедуры и научиться принимать решения в реальных игровых ситуациях.

Задачи:

1. Изучить и отработать на практике основные судейские жесты.
2. Освоить роли главного судьи (на вышке), судьи на подаче и линейного судьи.
3. Научиться фиксировать основные нарушения: подача выше пояса, аут, касание сетки/тела.
4. Отработать взаимодействие в судейской бригаде и ведение простого протокола.
5. Воспитать объективность, внимательность и уверенность в принятии решений.

Часть 1: Теоретическая подготовка (Ключевые правила для судейства)

Судьи на матче (упрощенный состав для учебной игры):

1. **Главный судья (на вышке):** Контролирует весь матч, фиксирует нарушения, не видимые другими судьями, объявляет счет, принимает окончательное решение.
2. **Судья на подаче:** Следит за правильностью выполнения **подачи** (высота удара, стойка, диагональ).
3. **Линейные судьи (2-4 чел):** Определяют, упал ли волан «в» или «аут» на своей линии.

Основные нарушения и жесты:

1. **Подача выше пояса (или выше низа ребер):**
   - **Жест судьи на подаче:** Поднять **раскрытую ладонь** горизонтально на уровень предполагаемого нарушения.
2. **Аут (волан упал вне корта):**
   - **Жест линейного судьи:** Четко и быстро **вытянуть обе руки в стороны** горизонтально, ладонями вниз.
3. **Волан «в» (касание линии):**
   - **Жест линейного судьи:** Указать **пальцем вниз на свою линию**.
4. **Касание сетки игроком или ракеткой во время игры:**
   - **Жест главного судьи:** Дотронуться **тыльной стороной ладони одной руки до ладони другой** (имитируя сетку).
5. **Заступ на линию при подаче (неподвижность ног нарушена):**
   - **Жест судьи на подаче:** Указать **носком ноги на линию**.

Часть 2: Практическая

Место: Бадминтонный зал с вышкой для судьи (или стулом).

Инвентарь: Стул/вышка, свистки (2-3), судейские жилеты/накидки, протоколы матча, ручки, флажки для линейных (опционально).

План проведения (1 час 30 минут):

А. Инструктаж и отработка жестов (20 минут).

1. Разбор основных правил и нарушений. Показ жестов преподавателем.
2. **Практика «Жест-нарушение»:** Преподаватель называет нарушение («Аут по задней линии!»), все учащиеся одновременно показывают правильный жест.
3. Распределение на 3 группы: **Игроки, Судейская бригада №1, Судейская бригада №2 (наблюдатели)**.

В. Учебный матч с судейством (50 минут).

Формат: Проводится **две короткие игры** (до 7 или 11 очков). После первой игры команды меняются ролями: игроки становятся судьями, судьи – игроками.

- **Этап 1: Судейская бригада №1 работает.**
  - **Главный судья:** На вышке, со свистком.
  - **Судья на подаче:** Сидит на стуле у сетки со стороны судейской вышки.
  - **Линейные судьи (2 чел):** На задних углах корта (диагонально).

- **Задача игроков:** Играть в полную силу, но **по двойному свистку преподавателя моделировать нарушения:**
  - Намеренно подавать чуть выше (для судьи на подаче).
  - Направлять волан явно в аут (для линейных).
  - Легко касаться сетки после удара.
- **Роль преподавателя:** Находится рядом с вышкой, **тихо консультирует** главного судью, помогает в сложных моментах, но не отменяет решений.
- **Наблюдатели (Бригада №2):** Следят за работой коллег, заполняют листы наблюдений, отмечают пропущенные нарушения или неверные жесты.

Этап 2: Судейская бригада №2 работает.

- Полная смена ролей.

С. «Разбор полетов» и рефлексия (20 минут).

1. **Групповое обсуждение в кругу.** Вопросы от преподавателя:
   - Судьям: «Какое решение было самым трудным? Почему?»
   - Игрокам: «Были ли решения судей понятны? Были ли спорные моменты?»
   - Наблюдателям: «Какие ошибки в работе судей вы заметили?»
2. **Разбор 2-3 конкретных спорных эпизодов**, смоделированных во время игры. Совместный поиск правильного решения по правилам.
3. **Ключевой вывод для судей:** «Вы должны судить игру, которую **видите**, а не ту, которую **предполагаете**. Ваше решение основывается на вашем ракурсе и мгновенном восприятии. Уверенность и четкость важны».

Лист наблюдения за работой судейской бригады

Нарушение / Ситуация	Главный судья (свисток/жест)	Судья на подаче (жест)	Линейный судья 1 (жест)	Линейный судья 2 (жест)	Верно? (Да/Нет)
Подача явно выше пояса		**Ладонь вверх**			
Волан упал на заднюю линию			**Палец вниз на линию**		
Касание сетки игроком	**Касание ладоней**				
Аут по боковой линии				**Руки в стороны**	

Методические указания:

- **Создание безопасной среды:** Ошибка судьи – это учебный момент, а не повод для насмешек. Преподаватель поддерживает авторитет судьи.
- **Ротация:** Дать каждому попробовать себя в роли главного судьи – это самая ответственная позиция.
- **Акцент на подаче:** Большинство нарушений у новичков происходит именно при подаче, поэтому роль судьи на подаче ключевая.
- **Использование видео:** Если есть возможность, записать эпизод на телефон и разобрать его детально.
- **Связь с ППФП:** Судейство развивает такие качества, как внимание, скорость реакции, стрессоустойчивость, умение принимать решения – что полезно в любой профессии.

Практическое занятие №65: Контроль техники подач, ударов справа и слева в бадминтоне

Цель занятия: Провести объективную оценку уровня овладения базовыми техническими элементами бадминтона: подачей, ударом справа и ударом слева (сверху и снизу).

Задачи:

1. Проверить и оценить технику выполнения короткой (низкой) подачи.
2. Проверить и оценить технику выполнения удара справа с задней линии (клир).
3. Проверить и оценить технику выполнения удара слева с задней линии (клир) или сбоку.
4. Определить уровень технической грамотности и стабильности исполнения.

Часть 1: Организация и содержание контроля

Формат: Поточное тестирование. Каждый учащийся выполняет серию ударов в контролируемых условиях. Оценивается **техника** и **результативность** (попадание в цель).

Контролируемые элементы:

1. **Подача:** Короткая (низкая) подача.
2. **Удар справа:** Высокий далекий удар (клир) или плоский атакующий удар (драйв) с задней линии.
3. **Удар слева:** Высокий далекий удар (клир) или укороченный удар (сброс) сбоку.

Часть 2: Практическое проведение контроля

Место: Бадминтонный зал с разметкой.

Инвентарь: Ракетки, воланы (пластиковые), сетка, конусы/обручи для мишеней, свисток, протоколы оценивания.

План проведения (1 час 15 минут):

А. Разминка и инструктаж (15 минут).

1. Специализированная разминка (кисти, плечи, ноги).
2. Объяснение заданий и критериев оценки. Показ эталона.
3. Каждому дается 2-3 минуты на индивидуальную разминку и пробные попытки.

В. Проведение контрольных испытаний (45 минут).

Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Одна группа выполняет, другая – судит/считает, затем меняются. Проход по 3 станциям.

СТАНЦИЯ 1: КОРОТКАЯ (НИЗКАЯ) ПОДАЧА.

- **Задание:** Выполнить **10 подач** из правого поля подачи в правую ближнюю зону подачи соперника («Т-зону»).
- **Условия:** Подача выполняется по правилам (ниже пояса, диагонально). Принимающей стороны нет.
- **Оценивание:**
  - **Техника (0-3 балла):** 3 – идеальная техника (стойка, низкий удар, мягкая работа кисти); 2 – мелкие ошибки; 1 – грубые ошибки (подача сверху, заступ); 0 – нарушение.
  - **Результативность (попадание):** 1 балл за каждую удачную подачу, попавшую в целевой квадрат (1х1 м у линии подачи и сетки). Максимум 10 баллов.
- **Итог за станцию:** Сумма баллов за технику и результативность (макс. 13).

СТАНЦИЯ 2: УДАР СПРАВА С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ (КЛИР).

- **Задание:** Партнер (или тренер) стоит у сетки и **набрасывает** волан высоко в правую заднюю зону корта. Испытуемый выполняет **10 ударов справа**, направляя волан высоко и далеко в противоположную заднюю зону.
- **Оценивание:**
  - **Техника (0-3 балла):** 3 – правильный замах, удар в высшей точке, работа корпуса, завершение; 2 – элемент выполнен, но со сбоями в технике; 1 – удар «руками», без работы ног и корпуса.
  - **Результативность (попадание):** 1 балл за каждый удар, пославший волан за среднюю линию корта соперника и не выбивший его за заднюю. Максимум 10.
- **Итог за станцию:** Макс. 13 баллов.

СТАНЦИЯ 3: УДАР СЛЕВА (СБОКУ).

- **Задание:** Партнер набрасывает волан в **левую сторону** корта испытуемого (на уровне сетки или сзади). Испытуемый выполняет **10 ударов слева**, направляя волан через сетку любым способом (клир, сброс, плоский).
- **Оценивание:**
  - **Техника (0-3 балла):** 3 – правильный хват для удара слева, движение от плеча, контроль; 2 – удар выполнен, но неуверенно; 1 – удар выполнен с грубыми техническими ошибками (держит ракетку как для удара справа).
  - **Результативность (попадание):** 1 балл за каждый удар, перебивший волан через сетку и попавший в корт. Максимум 10.
- **Итог за станцию:** Макс. 13 баллов.

С. Подведение итогов и заминка (15 минут).

1. Сбор протоколов, расчет итоговых баллов.
2. Объявление результатов, награждение лучших.
3. Общий разбор самых частых технических ошибок.
4. Заминка.

Сводный протокол контроля техники

ФИО: _____

№ станции	Контролируемый элемент	Оценка техники (0-3)	Результативность (кол-во попаданий/10)	**Итог за станцию (баллы)**
1	Короткая подача			

№ станции	Контролируемый элемент	Оценка техники (0-3)	Результативность (кол-во попаданий/10)	**Итог за станцию (баллы)**
2	Удар справа (клир)			
3	Удар слева			

СУММАРНЫЙ БАЛЛ (макс. 39):

Перевод суммарного балла в оценку (пример):

- **«5» (Отлично):** 33-39 баллов. Техника всех элементов на высоком уровне, стабильная результативность.
- **«4» (Хорошо):** 24-32 балла. Техника в основном правильная, есть незначительные ошибки, удовлетворительная результативность.
- **«3» (Удовлетворительно):** 15-23 балла. Элементы выполняются с грубыми техническими ошибками, низкая стабильность (менее 50% попаданий).
- **«2» (Неудовлетворительно):** менее 15 баллов. Техника не освоена, неспособность выполнить элемент.

Критерии оценки техники (детализация)

Для подачи:

- **3 балла:** Стойка боком, волан ниже пояса, расслабленный хват, мягкий толчок кистью, волан летит низко над сеткой.
- **2 балла:** Есть незначительные ошибки: прямой корпус, чуть завышенный удар, но подача в целом правильная.
- **1 балл:** Подача сверху, заступ, подача не по диагонали.

Для удара справа:

- **3 балла:** Своевременный поворот плечом (боком), замах, удар в высшей точке перед собой, перенос веса с задней ноги на переднюю, сопровождение.
- **2 балла:** Удар выполнен в основном руками, без полноценного поворота корпуса, но траектория правильная.
- **1 балл:** Удар сбоку или над головой, «замах лопатой», нет координации.

Для удара слева:

- **3 балла:** Своевременный перенос хвата (или универсальный), движение от плеча, контроль волана, завершение.
- **2 балла:** Удар выполнен, но с заметным напряжением, «блокирующее» движение без замаха.
- **1 балл:** Попытка ударить слева хватом справа, полное отсутствие контроля.

Методические указания:

- **Объективность:** Оценку за технику выставляет преподаватель или подготовленный ассистент. Результативность считают партнеры под наблюдением.
- **Индивидуальный подход:** Для слабо подготовленных можно сократить количество попыток (до 5) или увеличить размер целевой зоны.
- **Акцент на технике:** Если учащийся бьёт сильно и попадает, но с ужасной техникой, он получит низкий балл за технику. Это важно для профилактики травм и дальнейшего прогресса.
- **Создание спокойной обстановки:** Контроль не должен быть стрессом. Дать возможность пересдать при явном провале по уважительной причине (волнение, нездоровье).

Практическое занятие №66: Контроль техники игры в бадминтон (одиночные и парные встречи)

Цель занятия: Провести комплексный контроль уровня овладения техникой и тактикой бадминтона в условиях соревновательных игр (одиночных и парных).

Задачи:

1. Проверить умение применять изученные технические элементы в условиях игры.
2. Оценить тактическое мышление и понимание игры в одиночном и парном форматах.
3. Определить уровень физической и игровой подготовленности.
4. Подвести итоги раздела «Бадминтон».

Часть 1: Организация и регламент

Формат: Мини-турнир по олимпийской системе (на выбывание) или круговой системе (если участников мало).

Правила: Игра ведется по **упрощенным, но строгим правилам** (система ралли-пойнт до 15 очков в одиночных и до 11 в парных играх, одна партия). Акцент на соблюдение правил подачи.

Состав: Учащиеся делятся по уровню подготовки для более равных и интересных матчей.

Контроль осуществляется по двум направлениям:

1. **Результат игры** (победа/поражение, счет).
2. **Качественная оценка техники и тактики** (наблюдение преподавателя).

Часть 2: Практическое проведение

Место: Бадминтонный зал с несколькими кортами.

Инвентарь: Ракетки, воланы, сетка, свистки, турнирная сетка (на доске), протоколы наблюдений.

План проведения (1 час 30 минут):

А. Организация, разминка, жеребьевка (20 минут).

1. Объявление формата турнира и критериев оценки.
2. Индивидуальная разминка (5-7 мин) – каждый разминается в своем режиме.
3. Жеребьевка пар для одиночных встреч и формирования пар для парных.

В. Проведение игр (60 минут).

- **1-й этап: Одиночные игры (25-30 минут).**
  - Одновременно играют несколько кортов.
  - Преподаватель и помощники (подготовленные ученики) судят игры и ведут протоколы наблюдений.
  - Играется одна партия до **15 очков**.
- **2-й этап: Парные игры (30-35 минут).**
  - Формируются команды (можно по результатам одиночных игр или произвольно).
  - Играется одна партия до **11 очков** (парная игра динамичнее).
  - Особое внимание в оценке уделяется **взаимодействию в паре**.

С. Подведение итогов, награждение (10 минут).

1. Объявление победителей и призеров в одиночном и парном разряде.
2. Общая краткая характеристика игры группы.
3. Награждение.

Протокол наблюдения за игроком (для преподавателя и судей-наблюдателей)

ФИО игрока: _____

Вид игры (одиночка/пара): _____

Критерий оценки	Проявлено в игре (конкретные примеры/баллы 1-5)	Комментарий
1. Техническая подготовка		
1.1. Подача (техника, точность, вариативность)		*Подача стабильная, но только короткая*
1.2. Удары справа (клир, смеш, драйв)		*Клир высокий, смеш пытался, но часто в сетку*
1.3. Удары слева (сброс, клир)		*Избегает ударов слева, обходит справа*
1.4. Работа у сетки (сброс, подставка)		*У сетки не уверен, бьёт выше*
2. Тактическое мышление		
2.1. Выбор удара (адекватность ситуации)		*Бьёт всегда в одного соперника*
2.2. Умение «читать» игру, предугадывать		*Часто стоит на месте после удара*
2.3. Ведение счета, управление темпом		

Критерий оценки	Проявлено в игре (конкретные примеры/баллы 1-5)	Комментарий
3. Психофизические качества		
3.1. Перемещения по площадке (работа ног)		*«Прилипает» к центру, не делает выпадов*
3.2. Стабильность (минимум невынужденных ошибок)		*Много ошибок на подаче при счете 10:10*
3.3. Взаимодействие в паре (для парной игры)		*Кричит «Я!», играет за двоих*
4. Соблюдение правил и этикет		*Спорил с судьёй из-за аута*
Итоговая оценка за игру (качественно):	**5 / 4 / 3 / 2**	

Шкала качественной оценки:

- **«5» (Отлично):** Высокий технический уровень, разнообразные и адекватные удары, хорошее перемещение, явное тактическое мышление, хладнокровие.
- **«4» (Хорошо):** Технически подготовлен, но есть 1-2 слабых удара, понимает тактику, но не всегда применяет, иногда ошибается в простом.
- **«3» (Удовлетворительно):** Владеет базовой техникой (подача, удар справа), но играет однообразно, много невынужденных ошибок, слабое перемещение.
- **«2» (Неудовлетворительно):** Техника не освоена, не может поддерживать розыгрыш, не понимает правил игры.

Расчет итоговой оценки за занятие:

Итог = **(Оценка за результат игры + Оценка за качество игры) / 2**

Оценка за результат игры:

- Победа в финале – «5».
- Выход в полуфинал/второе место – «4».
- Победа в 1-2 матчах – «3».
- Поражение во всех матчах – «2».

Тактические установки для игроков перед турниром

- **В одиночной игре:** «Играй по углам!», «Не спеши выиграть одним ударом, выматывай соперника», «После своей подачи готовься к приёму смеша».
- **В парной игре:** «Держи свою зону!», «Кричи «Мой!» или «Твой!», «Играй «восьмеркой» (по диагонали)».

Методические указания:

- **Равенство сил:** По возможности сформировать группы так, чтобы матчи были конкурентными.
- **Роль судей:** Судьями могут быть ученики, которые в данный момент не играют. Это дополнительная практика судейства.
- **Культура болельщиков:** Создать позитивную атмосферу поддержки для всех участников.
- **Запись игр:** Если есть возможность, записать ключевые матчи на видео для последующего детального разбора ошибок и успешных действий.
- **Альтернатива для освобожденных:** Они могут быть судьями, секундометристами, вести турнирную таблицу.

Практическое занятие №67: Итоговая контрольная игра в бадминтон по правилам

Цель занятия: Провести итоговый контрольный урок в форме соревнований по бадминтону по официальным (или максимально приближенным) правилам, оценив технико-тактическую подготовленность, физические кондиции и умение вести спортивную борьбу.

Задачи:

1. Проверить умение применять технические элементы в условиях соревновательной игры.
2. Оценить понимание и соблюдение официальных правил бадминтона.

3. Определить уровень игрового мышления, волевых качеств и физической готовности.
4. Подвести итоги освоения раздела «Бадминтон».

Часть 1: Организация и регламент соревнований

Формат: Официальные соревнования в личном зачете (одиночные встречи) или **парные** (по решению преподавателя).

Система проведения: В зависимости от количества участников: **круговая** (все играют со всеми) или **олимпийская** (на выбывание).

Игровой регламент (сокращенный, но строгий):

- **Счет:** Партия играется до **21 очка** по системе «ралли-пойнт». Матч состоит из **одной партии** (для экономии времени) или из **двух партий до 15**.
- **Подача:** Выполняется **строго по правилам** – из своего поля подачи по диагонали, удар ниже пояса, неподвижность ног.
- **Смена сторон:** При достижении одной из сторон **11 очков** – смена сторон с перерывом до 60 секунд.
- **Судьи:** На каждый корт назначается бригада: **главный судья (на вышке) и судья на подаче**. Учащиеся, не играющие в данный момент, выполняют судейские обязанности.
- **Протокол:** Ведутся официальные протоколы матчей.

Часть 2: Практическое проведение турнира

Место: Бадминтонный зал.

Инвентарь: Ракетки, воланы (перьевые для финалов), сетка, вышка для судьи, свистки, протоколы матчей, турнирная таблица, секундомер.

План проведения (1 час 40 минут):

А. Организационный момент и жеребьевка (15 минут).

1. Построение, объявление регламента, напоминание ключевых правил (подача, аут).
2. **Медицинский допуск.**
3. Жеребьевка участников и составление сетки турнира (вывешивается на доске).
4. Назначение судейских бригад на первые матчи.

В. Проведение игр по турнирной сетке (75 минут).

Структура:

- **1/4 финала / Предварительные группы** (одновременно на нескольких кортах).
- **1/2 финала**.
- **Матч за 3-е место**.
- **ФИНАЛ**.

Роли во время турнира:

- **Игроки:** Ведут спортивную борьбу, соблюдают правила и этикет (рукопожатие до и после матча).
- **Судьи:** Принимают решения, объявляют счет, контролируют правила.
- **Преподаватель:** Главный судья соревнований. Контролирует ход всего турнира, разрешает спорные ситуации, **ведет протокол наблюдений** за каждым игроком.
- **Учащиеся вне игры:** Болельщики, помощники, готовятся к своим матчам.

С. Церемония награждения и заключительный разбор (10 минут).

1. Построение.
2. Объявление и награждение победителей и призеров (грамоты, символические призы).
3. Краткий итоговый анализ: общая характеристика технического и тактического уровня группы, самые частые ошибки, пожелания на будущее.

Протокол наблюдения преподавателя (оценочный лист игрока)

ФИО игрока: _____

Номер матча, соперник: _____

Критерий оценки	Балл (1-5)	Характеристика / Конкретные примеры и
I. Техническая подготовка (качество элементов)		
1. Техника и точность подачи		*Подача правильная, 8 из 10 в зону*
2. Техника ударов справа (клир, смеш)		*Смеш мощный, но нестабильный (40% в*
3. Техника ударов слева		*Избегает, при подаче влево проигрывает*
4. Работа у сетки (тонкость, реакция)		*Хорошо чувствует сетку, делает сбросы*

Критерий оценки	Балл (1-5)	Характеристика / Конкретные примеры и
II. Тактическая подготовка (игровой интеллект)		
5. Выбор удара (адекватность ситуации)		*Играет разнообразно: клир, сброс, смеш*
6. Умение «строить» очко		*Просто перебивает, не умеет вывести н*
7. Работа ног, готовность к удару		*Много лишних движений, «привязан» к це*
8. Ведение счета, управление игрой		*При счете 18:18 сделал двойную ошибку*
III. Физическая и волевая подготовка		
9. Стабильность (минимум невынужденных ошибок)		*Много ошибок в конце партии (усталост*
10. Бойцовские качества		*Отыгрался со счета 14:19*
11. Соблюдение правил и судейских решений		*Спорил из-за аута, но принял решение*
Итоговый балл (сумма/11):		
Результат матча (победа/поражение, счет):		
Итоговая оценка за игру:	**5 / 4 / 3 / 2**	*(см. шкалу ниже)*

Шкала перевода в оценку:

- **«5» (Отлично):** Играет правильно, стабильно, понимает тактику, но может проиграть более техничному сопернику. Допускает ошибки в сложных ситуациях. Балл ~3.5-4.4.
- **«3» (Удовлетворительно):** Владеет базовой техникой (подача, удары справа), но играет однообразно, совершает много простых ошибок, тактически не мыслит. Балл ~2.5-3.4.
- **«2» (Неудовлетворительно):** Техника не освоена, не может поддерживать розыгрыш, не понимает логики игры. Балл ниже 2.5.

Итоговая оценка за занятие выставляется на основе:

1. Результата выступления в турнире.
2. Качественной оценки по протоколу наблюдения.
3. Соблюдения дисциплины и правил во время турнира.

Методические указания:

- **Объективность судейства:** Решения судей (учащихся) окончательны. Преподаватель вмешивается только в случае грубого нарушения регламента.
- **Создание атмосферы праздника:** Объявить турнир «Открытым чемпионатом зала». Можно включить музыку между матчами.
- **Фотография:** Сделать общую фотографию победителей и участников.
- **Анализ для себя:** После занятия преподаватель анализирует протоколы, чтобы выявить общие проблемы группы и сильные стороны для отчетности.

Практическое занятие №69: Техника безопасности и изучение инвентаря в настольном теннисе

Цель занятия: Создать безопасные условия для занятий настольным теннисом через изучение и соблюдение правил техники безопасности. Познакомить учащихся со спецификой инвентаря и его влиянием на игру.

Задачи:

1. Изучить и строго усвоить правила техники безопасности в зале и у стола.
2. Изучить элементы теннисного стола, их размеры и значение.
3. Изучить устройство ракетки, виды накладок и хватов.
4. Сформировать первичные навыки обращения с ракеткой и мячом.

Часть 1: Теоретическая (Безопасность и инвентарь)

А. Техника безопасности в настольном теннисе (НЕПРЕЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА):

1. **Пространство вокруг стола:** Должно быть свободно минимум **1.5-2 метра** с каждой стороны. Никаких посторонних предметов, сумок, мячей.
2. **Стойкость стола:** Перед занятием проверить устойчивость стола, надежность фиксации сетки и стоек.
3. **Обращение с ракеткой:**
   - Не размахивать ракеткой рядом с другими людьми.
   - Не бросать ракетку.
   - Передавать ракетку ручкой вперёд.
4. **Мячи:** Подбирать отскочившие мячи, не допуская их свободного катания по залу (источник травм).
5. **Перемещение:** Не бегать между столами во время розыгрыша на соседнем столе. Соблюдать дистанцию.
6. **Одежда:** Спортивная форма, не сковывающая движений. **Обувь на нескользящей подошве** – критически важно!

Б. Изучение инвентаря:

1. Теннисный стол:

- **Размеры:** Стандартные – длина 2.74 м, ширина 1.525 м, высота 0.76 м.
- **Поверхность:** Матовая, однородного тёмного цвета (синий, зелёный). По центру стола проходит **белая линия шириной 3 мм**.
- **Сетка:** Делит стол на две равные половины. Высота сетки – **15.25 см**. Она должна быть натянута так, чтобы её верхний край был горизонтален по всей длине.

2. Ракетка:

- **Состав:** Любые размеры, форма и вес. Основные части: **основание (клинок)** и **две накладки** (красная и чёрная).
- **Накладки:** Бывают двух основных типов:
  - **«Шипы» (пупырышки наружу):** Дают сильное и непредсказуемое вращение.
  - **«Губка» (пупырышки внутрь, гладкая поверхность):** Позволяют лучше контролировать мяч и сильно крутить.
- **Хваты:**
  - **Азиатский (перьевой) хват:** Ручка обхватывается указательным и большим пальцами, как пишущая ручка. Даёт большую подвижность кисти.
  - **Европейский (рукопожатный) хват:** Ручка обхватывается всей ладонью, как для рукопожатия. Считается более простым для начала.

Часть 2: Практическая

Место: Спортивный зал с расставленными теннисными столами.

Инвентарь: Теннисные столы, сетки, ракетки (с разными накладками), мячи, рулетка, плакаты с изображением стола и ракетки.

План проведения (45-60 минут):

А. Организационный момент и инструктаж по ТБ (10 минут).

1. Построение у стола.
2. **Демонстрация нарушений ТБ** (показательно, не для повторения): сделать неосторожный замах ракеткой, показать, как катится мяч под ноги.
3. Чёткое проговаривание всех пунктов ТБ. Подпись в журнале по ТБ (если требуется).
4. Знакомство с планом занятия.

В. Практическое изучение стола и ракетки (25 минут).

Блок 1: «Знакомство со столом».

1. Учащиеся с рулеткой измеряют длину, ширину, высоту стола, высоту сетки (практическое закрепление теории).
2. **Обозначение зон стола:**
   - **Правый и левый квадраты подачи.**
   - **«Стол»** – вся поверхность.
   - **«Кромка стола»** – белая линия по краю.
   - Упражнение: По команде преподавателя «Встань у правого квадрата подачи», «Покажи левую половину стола» и т.д.

Блок 2: «Знакомство с ракеткой и мячом».

1. Раздача ракеток. Изучение: где основание, где накладки, чем отличаются накладки «шип» и «губка» на ощупь.
2. **Отработка безопасного обращения:** Как правильно взять, передать, положить ракетку.
3. **Проба хватов:** Каждый пробует держать ракетку азиатским и европейским хватом. Делается акцент, что на первых занятиях удобнее **европейский хват**.
4. Знакомство с мячом: диаметр 40 мм, материал – целлулоид или пластик. **Упражнение на чувство мяча:** Подбросить мяч и поймать на ракетку, стараясь, чтобы он не скатился.

С. Первые игровые упражнения (10 минут).

1. **«Мяч на ракетке»:** Передвижение шагом вокруг стола, держа мяч на ракетке. Развивает чувство мяча и равновесие.
2. **Подбивание мяча ракеткой на месте** (без продвижения). Задача – сделать как можно больше касаний, не уронив мяч.
3. **Работа в парах у стола:** Учащиеся встают по разные стороны стола и просто **перекатывают** мяч друг другу ракетками по столу, стараясь контролировать его. Цель – привыкнуть к расстоянию и отскоку.

D. Заключительная часть. Закрепление (5 минут).

1. **Контрольные вопросы:**
   - Какое минимальное безопасное расстояние вокруг стола?
   - Как правильно передать ракетку?
   - Какого цвета должны быть накладки на ракетке?
   - Какова высота сетки?
   - Как называется хват, похожий на рукопожатие?
2. Аккуратная уборка инвентаря: сбор мячей, складывание ракеток в отведенное место.
3. Подведение итогов: сегодня мы заложили основу безопасных и грамотных занятий.

Контрольный лист первичных умений

Учащийся	Соблюдает ТБ (да/нет)	Знает части стола	Отличает типы накладок	Правильно держит ракетку (европ. хват)	Контролирует мяч на ракетке (5+ раз)
Иванов А.	Да	Да	Да	Да	Да
Петрова М.	Да (поправлена)	Да	Нет (путает)	Нет (держит как молот)	Нет (3 раза)

Методические указания:

- **Наглядность:** Использовать плакаты, разные виды ракеток для демонстрации.
- **Индивидуальный подход:** Помогать с хватом каждому, поправлять положение пальцев.
- **Дозировка теории:** Теории — минимум, больше практических действий с инвентарем.
- **Положительная мотивация:** Хвалить даже за небольшие успехи в контроле мяча.

Тема занятия: Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Тактическая игра.
Цель занятия: Совершенствование технической точности и тактического разнообразия подач. Закрепление навыков построения игровых комбинаций, начиная с подачи.
Инвентарь: Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи (минимум 3 на пару), сетка.
Структура занятия (60-90 минут)
1. Вводная часть (10-15 минут)

- **Построение.** Объявление темы и целей занятия.
- **Разминка.**
  - **Общая:** Легкий бег, вращения суставов (кисти, локти, плечи, таз, колени), наклоны.
  - **Специальная:**
    - Имитационные упражнения у стола без мяча (движения ног, удары справа/слева, подачи).
    - Работа с мячом: жонглирование мячом ракеткой (на стороне ракетки и на тыльной стороне), отработка чувства мяча.

2. Основная часть (45-60 минут)
А. Отработка тактических подач (20-25 минут)
Задача: Не просто "отправить мяч на стол", а подать с определенной тактической задачей.

- **Упражнение 1: "Точность и длина"** (работа в парах).
  - **Задача:** Партнер кладет на стол 3 мишени (например, монетки или пустые коробки от мячей): две в углах, одну в центр, ближе к сетке.
  - **Выполнение:** Игрок выполняет 5-10 подач, стараясь попасть в каждую мишень. Акцент на разную длину: длинная подача в угол (чтобы противник отошел от стола) и короткая подрезкой (чтобы он не смог атаковать).
  - **Важно:** Следить за скрытностью, разнообразием вращений (нижнее, боковое, топ-спин), траекторией полета мяча.
- **Упражнение 2: "Подача + третьим мячом"** (основная тактическая связка).
  - **Задача:** Отработать комбинацию: **подача → ожидаемый ответ соперника → атака третьим мячом**.
  - **Выполнение:**

1. Игрок А выполняет подачу с сильным нижним или боковым вращением на сторону партнера.

2. Игрок Б (партнер) принимает подачу определенным, **заранее оговоренным** способом (например, только срезкой налево).
3. Игрок А, **ожидая именно этот прием**, сразу готовится и атакует третьим ударом (топ-спин или накат).
- **Усложнение:** Партнер может возвращать мяч в одну из двух зон (например, длинный в угол или короткий), атакующему игроку нужно быстро среагировать.

Б. Тактическая игра в различных форматах (25-35 минут)
Здесь фокус на применение навыков в игровых условиях.
- **Задание на игру №1: "Игра на счет с тактическим условием".**
  - Правила: Игра до 5 или 7 очков.
  - **Условие:** Каждая розыгрыш очка **начинается с подачи, отличной от предыдущей** (изменить вращение, длину, точку приземления, способ исполнения). Если подача повторяется, очко не засчитывается. Это заставляет думать и использовать весь арсенал.
- **Задание на игру №2: "Целевая зона".**
  - На половине стола каждого игрока мелом или лентой отмечается зона (например, правый угол для игрока-правши).
  - **Правило:** Все подачи соперника должны быть направлены **только в эту зону**. Это учит принимать подачи в предсказуемом месте и, наоборот, в игре подавать в неудобную для соперника зону.
  - Играется мини-матч до 5 очков, затем зоны можно поменять.
- **Задание на игру №3: "Свободная игра с акцентом на первую атаку".**
  - Обычная игра на счет (до 11 очков).
  - **Тактическая установка:** Главная задача — попытаться начать атаковать **первым** (либо с подачи, либо с приема). Даже если атака не закончится выигрышем очка, важно создать давление. Разбирать после розыгрыша, удалось ли выполнить установку.

3. Заключительная часть (5-10 минут)
- **Заминка:** Спокойная ходьба, упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины.
- **Подведение итогов.**
  - Построение группы.
  - **Анализ:** Кратко обсудить, какие подачи и тактические комбинации получались лучше, какие вызвали трудности.
  - **Вопросы для рефлексии (можно задать игрокам):**
    - Какая подача сегодня была для вас самой эффективной?
    - В каком случае вам удалось успешно сыграть комбинацию "подача + третьим мячом"?
    - Что мешало вам чаще атаковать первым?
- **Задание на дом:** Потренировать 2-3 вида подач перед зеркалом (отработать движение кисти и траекторию).

Методические рекомендации для тренера/учителя:
1. **Безопасность:** Следите, чтобы мячи не валялись на полу во избежание падений.
2. **Индивидуальный подход:** Более опытным игрокам давайте сложные задания (например, подачи с комбинированным вращением). Новичкам помогайте отработать базовую, но точную подачу.
3. **Наглядность:** Показывайте правильную технику подачи, акцентируя внимание на **скрытности момента контакта** и **замахе**.
4. **Активность:** Минимизируйте простои. Если столов мало, организуйте круговые тренировки или упражнения у тренировочной стенки.
5. **Позитивный настрой:** Подбадривайте учеников, отмечайте даже небольшие успехи в усвоении тактических задач.

Практического занятия №71.
Тема занятия: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка инвентаря.
Вид занятия: Теоретико-практическое (в зале или в учебном классе, при благоприятных условиях – на учебной площадке).
Цель занятия: Изучить и отработать основные правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Научиться подбирать и правильно готовить лыжный инвентарь и одежду.
Инвентарь: Комплекты лыж, палок, ботинок; видеопроектор (для показа слайдов/видео); плакаты по ТБ; инструменты для подготовки инвентаря (смазка для держания, утюжок для лыж – демонстрационно).
Структура занятия (45-60 минут)
1. Вводная часть (5-7 минут)
- **Построение.** Приветствие. Объявление темы и целей занятия.

- **Актуализация темы:** Краткая беседа о том, почему безопасность на лыжах важна (гололед, низкие температуры, движущийся инвентарь, занятия на открытой местности). «Знание и соблюдение этих правил – залог нашего здоровья и успешных, приятных занятий».

2. Основная часть (30-40 минут)

Блок А: Теоретические основы безопасности (15-20 минут)

Объяснение с использованием наглядных материалов (плакаты, презентация).

1. Требования к одежде и обуви:

- **Принцип «трех слоев»:** влагоотводящий (термобелье), согревающий (флис), защитный (ветро- и влагозащитная куртка).
- Отсутствие длинных, развевающихся шарфов. Шапка, варежки/перчатки – **обязательны**.
- Лыжные ботинки должны быть по размеру, правильно зашнурованы, чтобы не натирать и не допускать обморожения.

2. Подготовка и проверка инвентаря:

- **Подбор лыж:** Длина = рост + 5-10 см (для классического хода); палки = рост – 25-30 см (до уровня плеча).
- **Проверка креплений:** Надежность фиксации носка и пятки ботинка, соответствие креплений размеру ботинка (номеру).
- **Осмотр лыж и палок:** Отсутствие трещин, сколов, острых заусенцев на палках.

3. Правила поведения во время занятия:

- **На учебной площадке/лыжне:**
  - Соблюдать интервал: не менее 3-4 метров при движении, 2-3 метра на спусках.
  - **Запрещено:** Выставлять палки перед собой, выставлять лыжи «плугом» или «упором» на узкой лыжне (мешает другим).
  - При падении необходимо быстро освободить лыжню и подняться.
- **На спусках:**
  - **Главное правило:** Лыжня или трасса для спуска **выбирается по уровню подготовки**. Нельзя выезжать на сложные спуски без разрешения учителя.
  - Перед спуском **обязательно посмотреть вверх** – свободна ли трасса.
  - **Запрещено:** Останавливаться у подножия спуска или в местах, где вас плохо видно. Кататься «паровозиком». Садиться на спуске.
  - Упавшего на спуске **объезжать только сбоку**, предупредив голосом.
- **При низких температурах и плохой видимости:**
  - Правила отмены/сокращения занятий (обычно при t < -15°C для младших, < -20°C для старших, при сильном ветре).
  - Признаки обморожения (побеление кожи, потеря чувствительности) и первая помощь (никакого растирания снегом! Только сухая мягкая ткань и постепенное согревание).

Блок Б: Практическая отработка навыков (15-20 минут)

Учащиеся делятся на группы и проходят «станции».

- **Станция 1: «Экипировка».** Практика правильного одевания, шнуровки ботинок, подбор одежды по погоде (на примере манекена или на себе).
- **Станция 2: «Инвентарь».** Учащиеся на практике (под контролем учителя) учатся:
  - Подбирать лыжи и палки по росту.
  - Проверять крепления, правильно вставлять и вынимать ботинок.
  - Определять скользящую поверхность и колодку (мазковую зону).
- **Станция 3: «Действия в типовых ситуациях»** (можно в спортивном зале на матах).
  - **Отработка безопасного падения:** Вбок, на бок, группируясь. Никогда не падать на прямые руки или назад на спину.
  - **Правильный подъем после падения:** Подтянуть лыжи к себе, поставить поперек склона, опереться на палки.
  - **Подача сигналов:** Условные сигналы учителя (свисток) и жесты («Путь свободен», «Осторожно»).

3. Заключительная часть (5-10 минут)

- **Построение. Контрольные вопросы для закрепления:**
  1. Почему нельзя заниматься в длинном шарфе?
  2. Как подобрать лыжи по росту для классического хода?
  3. Что нужно сделать, прежде чем начать спуск?
  4. Каков минимальный интервал при движении на лыжах?
  5. Ваши действия, если вы упали на середине крутого спуска?
- **Инструктаж по домашнему заданию:**
  1. Продумать и записать в дневник (или нарисовать), как будете одеваться на первое занятие с учетом погоды.
  2. Повторить основные правила по памятке.

- **Окончание занятия:** Объявление о месте и времени следующего занятия (указать, что с собой брать: лыжный инвентарь, соответствующую одежду). Подпись в журнале по технике безопасности **обязательна для каждого ученика**.

Методические рекомендации для учителя:

1. **Документация:** Перед занятием обязательно оформить **Журнал инструктажа по технике безопасности**. В конце занятия все учащиеся должны быть ознакомлены с правилами под личную подпись.
2. **Наглядность – ключ к успеху:** Используйте максимум плакатов, схем, коротких видеороликов. Показывайте правильные и **НЕправильные** ситуации (например, как нельзя падать).
3. **Диалог, а не монолог:** Задавайте вопросы, стимулируйте учеников к размышлению: «Что будет, если...?», «Как вы поступите в случае...?».
4. **Практика – основа понимания:** Блок с отработкой навыков (особенно падения и подъема) критически важен. Он снижает страх и повышает уверенность.
5. **Акцент на ответственность:** Подчеркивайте, что безопасность каждого – это ответственность не только учителя, но и самих учеников по отношению к себе и товарищам.
6. **Погодный фактор:** Четко озвучьте температурные рамки, при которых занятия будут отменены или сокращены.

Тема занятия №75: Развитие специальной силы лыжника. Имитация техники классического и конькового хода с помощью амортизаторов.

Цель занятия: Развитие силовой выносливости мышц ног, рук, корпуса, специфичных для лыжных ходов. Закрепление правильной двигательной структуры (техники) отталкивания руками и ногами через преодоление сопротивления.

Место проведения: Спортивный зал или уличная площадка.

Инвентарь: Эластичные ленты/амортизаторы, крепления для них (шведская стенка, стойки), лыжные палки (для некоторых упражнений), коврики.

Структура занятия (55-65 минут)

1. Вводная часть (10-12 минут)

- **Построение.** Объявление темы. Объяснение важности специальной силовой подготовки вне лыжни для роста результатов.
- **Разминка (комплексная, с акцентом на ноги и плечевой пояс):**
  - Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставными шагами.
  - Вращения в суставах (голеностоп, колени, тазобедренные, плечевые, локтевые).
  - Наклоны, выпады, «мельница».
  - Легкая имитация попеременного двухшажного хода без инвентаря.

2. Основная часть (40-45 минут)

Ключевой принцип: Упражнения строятся на преодолении сопротивления резины в фазе **отталкивания** и контролируемом возврате.

Блок А: Имитация работы ног (20-22 минуты)

1. **Имитация отталкивания ногой в коньковом ходе («скандинавский конек»):**
   - **И.П.:** Стоя боком к месту крепления резины. Петля амортизатора на голени/лодыжке дальней от крепления ноги. Руки за спиной или как при коньковом ходе.
   - **Выполнение:** Из положения переноса веса на опорную (ближнюю к креплению) ногу выполнить мощное отталкивание скользящим упором с полным разгибанием ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Медленно вернуть ногу в И.П.
   - **Акцент:** Воспроизведение угла отталкивания и полного выпрямления ноги. Работа внутренней поверхности бедра.
2. **Имитация отталкивания ногой в классическом ходе (с «подседанием»):**
   - **И.П.:** Стоя лицом к креплению. Петли на обеих лодыжках, резина натянута назад.
   - **Выполнение:** Перенос веса на одну ногу, небольшой подсед (сгибание опорной ноги). Мощное разгибание опорной ноги с одновременным махом другой ногой вперед (имитация выноса). Вернуться в И.П.
   - **Акцент:** Динамичное, взрывное разгибание. Координация «отталкивание-вынос».
3. **«Лыжный шаг» с резиной (для общей координации):**
   - **И.П.:** В легком наклоне. Резина закреплена на поясе сзади.
   - **Выполнение:** Имитация скользящего шага с активным отталкиванием ногой и одновременным работой рук (можно с палками). Сопротивление резины имитирует сопротивление скольжения.

Блок Б: Имитация работы рук (18-20 минут)

1. **Имитация одновременного бесшажного отталкивания (для конькового и классического хода):**
   - **И.П.:** Стоя в наклоне, амортизаторы закреплены спереди на уровне груди, в руках.
   - **Выполнение:** Мощное отталкивание руками вниз-назад до полного выпрямления, как при завершении толчка палками. Кисть проходит у бедра. Плавное возвращение рук вперед за счет сгибания.
   - **Акцент:** Включение мышц спины и брюшного пресса. Завершение толчка кистью.

2. **Имитация попеременной работы рук (для попеременного хода):**
   - **И.П.:** Амортизаторы закреплены сзади-сбоку (или использовать два независимых амортизатора). Руки в положении окончания маха.
   - **Выполнение:** Попеременная работа: одна рука выполняет отталкивание, другая в это время плавно идет вперед. Следить за амплитудой.
   - **Акцент:** Координация попеременной работы. Противодействие скручиванию корпуса.
3. **Имитация отталкивания в коньковом ходе без палок (работа корпуса):**
   - **И.П.:** Руки за спиной. Амортизатор закреплен сбоку на уровне пояса.
   - **Выполнение:** Активное отталкивание не рукой, а **боковыми мышцами корпуса** в сторону, противоположную креплению резины. Имитация закладки палки и давления на нее корпусом.

3. Заключительная часть (5-8 минут)

- **Заминка:**
  - Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.
  - **Статическая растяжка:** мышцы внутренней и передней поверхности бедра, ягодичные, мышцы плечевого пояса, спины (особенно широчайшие).
- **Подведение итогов и анализ:**
  - Какие мышечные группы «забились» больше всего? (Обычно – внутренняя поверхность бедра и трицепс).
  - Обсудить связь между ощущением мощного отталкивания в упражнении и реальным ощущением на лыжне.
  - **Правила безопасности:** Контроль за целостностью амортизаторов, надежное крепление, отсутствие резких рывков при возврате.
- **Задание на дом:** Комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) на силу ног (приседания, выпады) и плечевого пояса (отжимания).

Методические рекомендации для тренера/учителя:

1. **Техника > Сопротивление:** Всегда начинать с минимального сопротивления для отработки правильной траектории. Увеличивать нагрузку только после освоения техники.
2. **Ключевые акценты:** В имитации лыжных ходов критически важны:
   - **Полное выпрямление** толчковой ноги и руки в конце отталкивания.
   - **Наклон корпуса** (особенно в коньковых имитациях).
   - **Работа стопы** (перекат, активное разгибание голеностопа).
3. **Дозировка:** Рекомендуется выполнять упражнения **сериями/подходами**, как в лыжной гонке: 30-45 секунд работы (имитация ускорения на отрезке) + 60-90 секунд отдыха/легкой имитации без резины. 3-4 подхода на упражнение.
4. **Интеграция:** В конце основной части можно провести короткую круговую тренировку: 30 сек. работа ногами коньком -> 30 сек. отдых -> 30 сек. работа руками одновременным ходом -> 30 сек. отдых. 2-3 круга.

Практическое занятие №77. Лыжная подготовка. Техника преодоления подъемов и спусков.

Тема: Освоение и совершенствование техники подъемов и спусков на лыжах.

Цель: Научить безопасно и эффективно преодолевать подъемы различной крутизны, освоить основные способы торможения и поворотов на спусках.

Задачи:

1. **Образовательные:** Обучить технике подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; технике спусков в основной, высокой и низкой стойках; торможению «плугом» и «упором».
2. **Оздоровительные:** Развитие координации, чувства равновесия, мышечной силы ног.
3. **Воспитательные:** Воспитание смелости, решительности, взаимопомощи и дисциплины на склоне.

Место: Учебный склон с укатанной лыжней и площадкой для отработки спусков (желательно с различным уклоном).

Инвентарь: Лыжи с палками, подготовленные для классического или универсального хода. Форма по погоде, защитные очки (при необходимости).

Время: 60-70 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть (10-12 минут)

- **Построение.** Проверка наличия, экипировки и готовности инвентаря (крепления, палки).
- **Сообщение темы и целей.** Акцент на безопасности: «Умение правильно тормозить и управлять лыжами на спуске — залог отсутствия травм».
- **Разминка на лыжах (без снятия):**
  - Передвижение по ровному месту скользящим шагом (5-7 мин) для разогрева.

- Имитационные упражнения на месте: «пружинка» (сгибание-разгибание ног), перенос веса тела с ноги на ногу, махи руками и ногами.

2. Основная часть (45-50 минут)

Блок А: Освоение техники подъемов (15-20 минут)

Упражнения выполняются на пологом, а затем на более крутом склоне.

1. **Подъем «лесенкой» (для крутых склонов):**
   - **Показ и объяснение:** Встать боком к склону. Лыжи параллельно, поставлены на канты (ребра). Подниматься приставными шагами, переставляя верхнюю лыжу, а затем подтягивая к ней нижнюю. Палки работают синхронно с ногами или служат дополнительной опорой.
   - **Отработка:** Подъем всей группой «цепочкой» за инструктором на 10-15 метров. Спуск «лесенкой» вниз.
2. **Подъем «елочкой» (для прямого крутого подъема):**
   - **Показ и объяснение:** Носки лыж максимально разведены в стороны, лыжи прочно ставятся на внутренние канты. Движение «вклинением» в склон. Шаг короткий, уверенный.
   - **Отработка:** Подъем по намеченной прямой линии. Контроль: след должен напоминать елку.
3. **Подъем «полуелочкой» (косой подъем):**
   - **Показ и объяснение:** Одна лыжа (нижняя) ставится прямо по направлению движения, другая (верхняя) отводится носком в сторону и ставится на внутренний кант. Эффективен для подъема по диагонали.
   - **Отработка:** Подъем «серпантином» по склону с периодической сменой ведущей лыжи.

Блок Б: Освоение техники спусков, торможений и поворотов (25-30 минут)

Начинать на очень пологом, безопасном склоне.

1. **Спуск в основной стойке:**
   - **Показ:** Ноги расставлены на ширину лыжни, слегка согнуты, корпус немного наклонен вперед, руки с палками (кольцами назад) впереди для равновесия. Взгляд вперед.
   - **Отработка:** Спуск по прямой с сохранением стойки.
2. **Спуск в высокой и низкой стойках (для изменения скорости и центра тяжести):**
   - **Высокая стойка** (для уменьшения скорости): выпрямиться, увеличить площадь сопротивления.
   - **Низкая стойка** (для увеличения скорости): глубоко согнуть ноги, присесть, корпус сильно наклонить вперед, руки прижать.
3. **Торможение «плугом» — БАЗОВЫЙ НАВЫК:**
   - **Показ и объяснение:** Во время спуска развести пятки лыж в стороны, носки сблизить. Лыжи поставить на внутренние канты. Колени сведены, вес тела равномерно распределен. Чем сильнее развод и кантование, тем резче торможение.
   - **Отработка по этапам:**
     - На ровном месте: принять и удержать позу «плуга».
     - На пологом склоне: скатиться в «плуге», стараясь не разогнаться.
     - На склоне: разогнаться в основной стойке и плавно затормозить «плугом» в обозначенной зоне.
4. **Поворот «плугом» (для начинающих):**
   - **Объяснение:** Для поворота направо нужно перенести вес тела на левую ногу, и наоборот. Лыжа с большей нагрузкой будет играть роль опорной и задаст направление.
   - **Отработка:** Спуск в «плуге» с выполнением маятникообразных переносов веса для «виляния» по склону.
5. **Торможение «упором» (боковым соскальзыванием) — для более подготовленных:**
   - **Показ:** Во время спуска в основной стойке одну лыжу (упорную) отвести в сторону, поставить на кант и загрузить весом. Вторая лыжа (скользящая) остается прямой.

3. Заключительная часть (5-8 минут)

- **Спокойный лыжный ход** по ровной местности для восстановления дыхания (3-4 мин).
- **Построение. Подведение итогов.**
  - Анализ типичных ошибок: страх и «завал» корпуса назад на спуске (недопустимо!), недостаточное кантование лыж в «плуге», прямые ноги.
  - Ответы на вопросы.
  - **Обязательный инструктаж по правилам поведения на склоне:**
    1. Нельзя останавливаться в узких местах и за препятствиями.
    2. Лыжник, идущий ниже, имеет приоритет (он вас не видит). Вы ответственны за его безопасность.
    3. Перед началом спуска убедиться, что трасса свободна.
- **Задание на дом:** Укрепление мышц ног (приседания, выпады), упражнения на равновесие.

Методические рекомендации для учителя:

1. **Безопасность — абсолютный приоритет:** Выбирайте склон без ледяных участков, камней и деревьев на трассе. Контролируйте дистанцию между спускающимися.
2. **Принцип доступности:** От простого к сложному. Только после уверенного освоения «плуга» на пологом склоне можно переходить к более крутым спускам.
3. **Индивидуальный подход:** Более смелым и координированным ученикам можно давать усложненные задания (низкая стойка, повороты). Робких поощрять и страховать психологически, находя для них самый безопасный участок.
4. **Наглядность и личный пример:** Показ должен быть безупречным. Часто эффективно показывать и **неправильную** технику с объяснением, к чему она приведет (падение, потеря контроля).
5. **Положительная мотивация:** Хвалить за каждое успешное торможение и смелый, но контролируемый спуск.

Практическое занятие №81. Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тема: Оказание первой помощи при типичных травмах и холодовых повреждениях во время занятий лыжной подготовкой.

Вид занятия: Теоретико-практическое (можно провести в помещении (спортзале, классе) или на учебной площадке на улице с последующим переходом в тепло).

Цель: Сформировать у учащихся знания и первичные практические навыки по оказанию первой помощи себе и товарищам в условиях зимних занятий на открытом воздухе.

Инвентарь: Теплоизоляционные покрывала (или их имитация — большие куски полиэтилена, ткани), бинты (эластичные и обычные), шины (или подручные материалы: лыжи, палки), сани-волокуши (или кусок брезента, куртка), термос с теплой (не горячей!) водой или водой комнатной температуры, аптечка первой помощи, теплое питье, плакаты/схемы.

Структура занятия (60-70 минут)

1. Вводная часть (7-10 минут)

- **Построение.** Объявление темы. Актуализация: «Умение оказать первую помощь так же важно, как умение правильно идти коньковым ходом. Это может спасти здоровье и жизнь».
- **Основные принципы первой помощи на зимней тренировке:**

1. **Обеспечить безопасность:** Себе, пострадавшему, группе (уйти с лыжни, обозначить место происшествия).
2. **Прекратить воздействие повреждающего фактора** (холод, нагрузка).
3. **Вызвать профессиональную помощь** (сообщить учителю/тренеру, который вызовет скорую). Запомнить номер 112 или 103.
4. **Оказать первую помощь до прибытия медиков.**
5. **Подготовить пострадавшего к транспортировке** (утеплить, иммобилизовать).

2. Основная часть (45-50 минут)

Блок А: Помощь при общем переохлаждении и обморожениях (20-25 минут)

Теория (5 мин) + Практика (15-20 мин)

- **Теория (кратко):**
  - **Признаки переохлаждения:** озноб, дрожь, затем — вялость, сонливость, нарушение координации и речи, бледность кожи.
  - **Признаки обморожения (чаще пальцы рук, ног, нос, уши):** Побеление кожи, потеря чувствительности, покалывание. **ПРИЗНАК ГЛУБОКОГО ОБМОРОЖЕНИЯ:** кожа становится плотной, восковой, чувствительность не возвращается при согревании.
- **Практические занятия (отработка алгоритмов в малых группах):**

1. **Алгоритм действий при переохлаждении:**
   - Завести (отвести) пострадавшего в теплое укрытие (палатку, помещение).
   - **Снять мокрую одежду** и переодеть в сухую.
   - Укутать в теплоизоляционное покрывало (фольгированное или любое плотное).
   - Дать теплое сладкое питье (если человек в сознании и может глотать).
   - **Что НЕ делать:** Не давать алкоголь, не растирать снегом, не помещать в очень горячую воду.
2. **Алгоритм при обморожении 1-2 степени (поверхностное):**
   - Аккуратно укрыть отмороженный участок сухой теплой повязкой (например, шерстяной тканью).
   - Дать теплое питье.
   - **Медленное согревание** естественным путем (под одеждой, в теплом помещении).
   - **Что НЕ делать:** НЕ растирать снегом или руками (можно повредить кристаллами льда), НЕ греть у костра или батареи (риск ожога из-за потери чувствительности).

Блок Б: Помощь при травмах (25-30 минут)
Теория (5 мин) + Практика (20-25 мин)

- **Теория (кратко):** Типичные травмы на лыжне: ушибы, растяжения связок, вывихи, переломы (особенно ключицы, лучевой кости, лодыжек). Основной симптом при подозрении на перелом/вывих – **резкая боль, невозможность опереться на конечность, деформация.**
- **Практические занятия:**

1. **Иммобилизация (обездвиживание) при подозрении на перелом голени или лодыжки:**
   - Задача: Зафиксировать два сустава – выше и ниже места травмы (голеностопный и коленный).
   - **Отработка:** Использование **лыжи и палок** в качестве шины. Лыжу приложить к ноге от пятки до бедра, зафиксировать в нескольких местах бинтами (или шарфами, ремнями). Не затягивать туго! Палки – для фиксации с внутренней и внешней стороны.
2. **Помощь при травме плеча/ключицы (частая травма при падении):**
   - Подвесить руку на косынке (или с помощью полы куртки, бинта) так, чтобы кисть была выше локтя.
   - Прибинтовать руку к туловищу для полной фиксации.
3. **Транспортировка пострадавшего:**
   - Отработка изготовления **носилок-волокуш** из **двух лыж и двух-трех курток**. Лыжи параллельно, рукава курток вывернуты, в них продеваются лыжные палки как поперечины. Пострадавшего укладывают на эту конструкцию и утепляют.
   - Важно: При подозрении на травму позвоночника (падение на спину, удар) **не двигать** пострадавшего, только утеплить и ждать медиков.

3. Заключительная часть (8-10 минут)

- **Построение. Подведение итогов и рефлексия.**
  - **Контрольные вопросы:** «Что вы сделаете в первую очередь, увидев лежащего на лыжне человека?», «Как отличить обморожение от переохлаждения?», «Почему нельзя растирать обмороженные участки?», «Как использовать лыжный инвентарь для оказания помощи?».
  - **Разбор типичных ошибок:** Паника, попытка сразу поставить на ногу, быстрое согревание обморожений, неправильная фиксация шины.
- **Инструктаж по комплектации личной аптечки** для зимнего похода/занятий: термоодеяло, эластичный бинт, жгут, пластырь, перчатки медицинские, теплое питье в термосе.
- **Задание на дом:** Продумать и нарисовать схему-памятку «Алгоритм первой помощи на лыжне» или составить список предметов для личной зимней аптечки.

Методические рекомендации для учителя:

1. **Без паники:** Весь тон занятия должен быть спокойным, деловым и уверенным. Важно донести, что четкие действия спасают.
2. **Максимум практики:** Теория должна занимать не более 30% времени. Учащиеся должны **своими руками** пробовать сделать шину, повязку, волокушу.
3. **Использование подручных средств:** Акцент на то, что в полевых условиях помогут лыжи, палки, одежда, ремни.
4. **Работа в группах:** Разделить класс на группы по 3-4 человека. Каждая группа отрабатывает свой сценарий (например, «обморожение кистей», «подозрение на перелом голени»), затем показывает алгоритм остальным.
5. **Эмоциональная подготовка:** Обсудить важность моральной поддержки пострадавшего. Спокойный голос, уверенные действия помогают предотвратить панику у самого травмированного.
6. **Связь с реальностью:** Привести примеры из опыта (без страшных подробностей), подчеркнуть, что это знания на всю жизнь.

Практическое занятие №83. Ознакомление с техникой плавания основными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Тема: Знакомство с основами техники трех основных спортивных способов плавания.

Цель: Дать учащимся начальное представление о технике плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом. Отработать ключевые элементы этих способов в облегченных условиях.

Задачи:

1. **Образовательные:** Изучить основы положения тела, работы ног и рук в каждом из способов. Начать формирование правильных двигательных стереотипов.
2. **Оздоровительные:** Адаптация к воде, развитие координации и чувства воды.
3. **Воспитательные:** Воспитание дисциплины и взаимопомощи в бассейне.

Место: Бассейн (мелкая или глубокая часть, в зависимости от подготовленности группы).

Инвентарь: Доски для плавания, колобашки (пенопластовые «бублики»), ласты (опционально), очки для плавания.

Время: 60-70 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть на суше (7-10 минут)

- **Построение на бортике.** Проверка присутствующих, напоминание о правилах безопасности в бассейне.
- **Объявление темы и целей.** Показать плакаты или краткие видео-фрагменты с тремя стилями (кроль на груди, на спине, брасс).
- **Сухая разминка и имитация:**
  - Общеразвивающие упражнения (вращения суставов, наклоны).
  - **Имитация у доски:** Упражнения на основные движения:
    - **Ноги кроль:** Сидя на краю, упереться руками сзади, выполнять поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз от бедра.
    - **Ноги брасс («лягушка»):** Лежа на животе на скамье или стоя у стены, имитировать подтягивание-отталкивание.
    - **Руки кроль и брасс:** Стоя в наклоне, выполнить несколько циклов движений руками.

2. Подготовительная часть в воде (10-12 минут)

- **Вход в воду.** Выполнение упражнений для адаптации и чувства воды:
  - Ходьба, бег на месте, прыжки в воде.
  - «Поплавок», «Звездочка» (на груди и на спине) – для понимания плавучести.
  - Выдохи в воду («пузыри») – основа дыхания в кроле и брассе.
  - Скольжение на груди и на спине после отталкивания от борта (руки стрелочкой или вдоль тела).

3. Основная часть (35-40 минут)

Ключевой принцип: От простого к сложному, от работы ног к работе рук, от задержки дыхания к согласованию с дыханием.

Станция 1: Знакомство с кролем на груди (12-15 мин)

1. **Ноги:** Плавание с доской, работая только ногами кролем. Лицо в воде, поднимать для вдоха. Акцент: движение от бедра, носки оттянуты, небольшая амплитуда, пена на поверхности.
2. **Руки + дыхание:** Стоя на месте (дно или мелкая часть) или в движении с колобашкой между ног. Отработка гребка одной рукой с поворотом головы на вдох. Пронос расслабленной руки.
3. **Согласование:** Попытка сделать 2-3 цикла кроля в полной координации (без доски). Дистанция: 10-15 метров. Цель – не скорость, а попытка соединить ноги, руки и дыхание.

Станция 2: Знакомство с кролем на спине (10-12 мин)

1. **Ноги:** Скольжение на спине (руки вдоль тела или стрелочкой), затем добавление работы ног кролем. Акцент: непрерывные «фонтанирующие» движения, колени не показываются из воды, бедра у поверхности.
2. **Руки:** Плавание на спине с доской на животе или без, отрабатывая попеременную работу рук. Показ «мельницы»: прямой палец входит в воду у уха, мощный гребок вдоль тела.
3. **Согласование:** Проплыть 10-15 метров на спине, стараясь согласовать непрерывную работу ног с попеременной работой рук.

Станция 3: Знакомство с брассом (10-12 мин)

1. **Ноги:** Плавание с доской, работая только ногами брассом. Акцент: медленное подтягивание (колени в стороны не шире плеч, пятки к ягодицам) и быстрое симметричное отталкивание-сведение («круг» ногами).
2. **Руки + дыхание:** Работа в паре или у бортика. Отработка гребка руками: разведение в стороны-вниз, сведение под грудью с выдохом в воду и выброс рук вперед с вдохом.
3. **Согласование (упрощенное):** Проплыть 10-15 метров, делая гребок руками и одновременно толчок ногами («одновременный брасс»). Это классическое согласование для начинающих: «Гребок – Толчок – Скольжение».

4. Заключительная часть (5-8 минут)

- **Игры и расслабление в воде:**
  - «Кто проскользит дальше?» (на груди или спине).
  - Свободное плавание любым изученным способом или «по-своему».
- **Построение у бортика. Подведение итогов.**
  - **Вопросы для рефлексии:** «Какой способ показался самым легким/сложным?», «Что не получалось: дыхание, работа ног или согласование?», «В каком стиле вы почувствовали самое эффективное продвижение?».
  - **Разбор общих ошибок:**
    - В кроле: сгибание ног в коленях, задержка дыхания вместо выдоха в воду.
    - В брассе: слишком широкое разведение колен, ассиметричная работа ног, резкие движения.
  - Похвала за смелость и усилия.

- **Задание на дом:** Укрепление мышц кора и ног (планка, приседания), имитационные упражнения перед зеркалом.

Методические рекомендации для инструктора:

1. **Акцент на ощущения, а не на идеальную технику:** На первом занятии важно, чтобы ученик **почувствовал** продвижение от каждого способа и не испугался.
2. **Индивидуальный подход и безопасность:** Постоянно контролировать группу. Боязливых учеников оставлять в мелкой части, давать больше заданий с доской. Смелым – усложнять.
3. **Использование инвентаря:** Доски и колобашки – лучшие помощники для изолированной отработки элементов.
4. **Показ в воде:** Обязательно демонстрируйте каждое упражнение, находясь в воде рядом с учениками.
5. **Позитивная атмосфера:** Создайте игровую, поддерживающую обстановку. Сравнивать учеников только с ними самими («сегодня у тебя получилось лучше, чем в прошлый раз!»).

Практическое занятие №87. Прикладные виды плавания и навыки.

Тема: Освоение навыков прикладного плавания, необходимых для безопасного поведения на воде и оказания помощи.

Цель: Сформировать у учащихся базовые умения в прикладных способах плавания и научить действовать в нестандартных ситуациях на воде.

Задачи:

1. **Образовательные:** Обучить технике плавания на боку, брассом на спине, элементам спасательного плавания, нырянию, транспортировке «условного пострадавшего».
2. **Оздоровительные:** Совершенствование общей выносливости и адаптации к водной среде.
3. **Воспитательные:** Воспитание смелости, уверенности в воде, готовности прийти на помощь, ответственности за свою безопасность и безопасность товарищей.

Место: Бассейн (желательно с зоной, где можно достать ногами до дна, и глубокой частью для ныряния).

Инвентарь: Спасательные круги, конец Александрова (или его имитация – тонкий канат с петлей), доски для плавания, манекен для спасения (или его замена – легкий обруч, палка), груз для ныряния (тонущий предмет), очки.

Время: 65-75 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть на суше (10 минут)

- **Построение.** Объявление темы. Актуализация: «Эти навыки могут спасти жизнь – вашу или чужую. Это не спорт, а практика выживания».
- **Инструктаж по безопасности:** Особые правила при нырянии и работе с «пострадавшим» (не баловаться, не кричать «Тону!» в шутку).
- **Сухая разминка и имитация:**
  - ОРУ: вращения, наклоны, выпады.
  - **Имитация:** Движения ног и рук для плавания на боку. Движения брассом на спине. Имитация броска спассредства.

2. Подготовительная часть в воде (10 минут)

- **Вход в воду, адаптация.**
- **Упражнения на всплывание и лежание:** «Поплавок», «Звездочка» (на груди и спине) – напомнить основы.
- **Выдохи в воду, открывание глаз под водой.**
- **Скольжение на груди и спине.**

3. Основная часть (40-45 минут)

Блок А: Освоение прикладных способов плавания (15 мин)

1. **Плавание на боку («саженки»):**
   - **Показ и объяснение:** И.П. – лежа на боку. «Нижняя» рука вытянута вперед под головой, «верхняя» – вдоль тела на бедре или выполняет гребки. Ноги работают ножницами (кролевые движения) или «брассом» (одновременно подтягиваясь и отталкиваясь). Экономичный способ для преодоления больших расстояний.
   - **Отработка:** Плавание с доской, зажатой «верхней» рукой. Затем без доски. Дистанция 15-25 м.
2. **Брасс на спине:**
   - **Показ и объяснение:** Лежа на спине. Руки выполняют одновременные гребки (как в классическом брассе, но в обратную сторону – от бедер к плечам). Ноги работают как в брассе. Голова всегда над водой – идеально для отдыха, транспортировки пострадавшего или предмета.
   - **Отработка:** Плавание с колобашкой под коленями (чтобы держались ноги). Затем без инвентаря.

Блок Б: Основы спасательных умений и ныряния (25-30 мин)

1. **Подход к «тонущему» и буксировка:**
   - **Правило №1:** Подплывать к пострадавшему **со спины**, чтобы избежать захвата.
   - **Отработка транспортировки «пострадавшего» (партнер лежит пассивно на воде):**
     - **За голову:** Пловец плывет брассом на спине, удерживая партнера двумя руками за подбородок или голову так, чтобы его лицо было над водой.
     - **Толкание перед собой:** Пловец плывет брассом на груди, толкая перед собой доску или обруч, который держит «пострадавший». Дистанция 10-15 м.
2. **Подача спасательных средств:**
   - **Бросок круга и «конца Александрова»:** Отработка с бортика. Цель – положить круг или петлю веревки рядом с «пострадавшим» (обозначенная зона в воде).
3. **Простое ныряние:**
   - **На месте:** Стоя в воде, сделать вдох, присесть и оттолкнуться от дна, чтобы проскользить под водой вперед. Цель – достать со дна груз (например, цветную пластмассовую тарелку).
   - **В движении:** Проплывая кролем или брассом, выполнить «нырок» головой вниз, проскользить под водой 3-5 метров и всплыть.

4. Заключительная часть (5-10 минут)

- **Игровое закрепление:** Эстафета с элементами прикладного плавания.
  - **Вариант 1:** Команды поочередно транспортируют «пострадавшего» (доску) способом брасс на спине.
  - **Вариант 2:** «Спасатели» – ныряют за «тонущим предметом» и доставляют его на бортик.
- **Построение. Подведение итогов.**
  - **Обсуждение:** Какие навыки показались самыми трудными? Почему важно подплывать к тонущему со спины? В каких реальных ситуациях может пригодиться плавание на боку?
  - **Разбор ошибок:** При нырянии – плохая группировка; при транспортировке – положение лица пострадавшего под водой.
  - **Главный вывод:** Прикладное плавание – это, в первую очередь, **безопасность** и **рациональное использование сил**, а не скорость.
- **Задание на дом:** Упражнения на задержку дыхания (строго под присмотром на суше!), силовые упражнения для рук и спины (отжимания, подтягивания).

Методические рекомендации для инструктора:

1. **Абсолютная безопасность:** Это занятие повышенной ответственности. Четко контролируйте выполнение упражнений, особенно ныряния и транспортировки. Работа в парах только под вашим непосредственным наблюдением.
2. **Психологическая подготовка:** Снимите страх перед глубокой водой и нырянием. Начинайте с простых упражнений на задержку дыхания у бортика.
3. **Доступность:** Используйте понятные сравнения: «плывете на боку, как отдохнувший матрос», «брасс на спине – как кресло-качалка».
4. **Воспитательный момент:** Подчеркивайте благородство и важность навыков спасания, но строго предупреждайте: дети **не должны** самостоятельно бросаться на помощь в реальной ситуации! Их задача – позвать взрослых и подать спассредство.
5. **Индивидуальный подход:** Для слабоплавающих основное задание – уверенно держаться на воде и освоить брасс на спине. Хорошо плавающие могут отрабатывать все элементы в полном объеме.

Практическое занятие №91. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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

Цель: Сформировать и совершенствовать двигательные навыки, непосредственно влияющие на эффективность и безопасность в будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. **Образовательные:** Разучить и отработать комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств (ПВК): выносливости, статической устойчивости, координации, силовой выносливости мелких мышечных групп.
2. **Оздоровительные:** Профилактика профессиональных заболеваний (остеохондроз, туннельный синдром, варикоз) через специальные упражнения.
3. **Воспитательные:** Воспитание осознанного отношения к физической подготовке как к части профессионального мастерства.

Место проведения: Спортивный зал, оснащенный гимнастическими стенками, скамьями, матами, рукоходами, малыми мячами, гимнастическими палками, секундомерами.

Время: 70-80 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть (10-12 минут)

- **Построение.** Объявление темы и цели. **Ключевой тезис:** «Физическая подготовка — это не только спорт, но и инструмент для вашей будущей работы. Разные профессии требуют разной физической готовности».
- **Беседа-опрос:** «Какие, на ваш взгляд, физические качества нужны: хирургу, строителю-монтажнику, водителю-дальнобойщику, программисту, спасателю?» (Ответы: хирург – мелкая моторика и статическая выносливость; строитель – сила и координация; водитель – общая выносливость и внимание; программист – устойчивость к гиподинамии и упражнения для спины; спасатель – всесторонняя подготовка).
- **Общая разминка:** Ходьба, бег, ОРУ на все группы мышц.

2. Основная часть (50-55 минут)

Принцип организации: Группа делится на **подгруппы («профессиональные бригады»)** по 4-5 человек. Каждая бригада проходит по кругу (по станциям) комплекс упражнений, направленный на развитие ПВК для определенной сферы труда. На каждой станции – 8-10 минут работы.

Станция 1: «Профессии с длительной статической позой и точной моторикой» (Хирурги, часовщики, сборщики электроники)

- **Задача:** Развитие устойчивости, концентрации, мелкой моторики.
- **Упражнения:**

1. **«Поза часовщика»:** Стоя на одной ноге (или на узкой опоре), руки вытянуты вперед, в пальцах держать карандаш или гимнастическую палку горизонтально. Удержание 30-60 сек. + задание: совершать палкой микродвижения по кругу.
2. **Точность и тремор:** В положении сидя или стоя, вытянутая рука с карандашом пытается медленно и ровно провести линию между двумя нарисованными на листе извилистыми дорожками.
3. **Упражнение для кистей и предплечий** (профилактика туннельного синдрома): Сжимание-разжимание кистевого эспандера, вращения в лучезапястных суставах.

Станция 2: «Профессии, связанные с переносом тяжестей и работой на высоте» (Строители, монтажники, грузчики)

- **Задача:** Развитие силовой выносливости, координации, вестибулярной устойчивости.
- **Упражнения:**

1. **Переноска «груза»** (мешок с песком, набивной мяч 3-5 кг) в паре или индивидуально с соблюдением правильной техники (прямая спина, нагрузка на ноги). Дистанция 10-15 м.
2. **Передвижение по «балке»** (гимнастическая скамья, начерченная линия) с мешочком на голове и отягощением в руках.
3. **Координационное упражнение:** Забрасывание набивного мяча в цель (обруч на полу) из неудобного положения (в полуприседе, с поворотом).

Станция 3: «Профессии операторского типа и водительские профессии» (Операторы, водители, диспетчеры)

- **Задача:** Развитие быстроты реакции, переключения внимания, устойчивости к монотонии, профилактика гиподинамии.
- **Упражнения:**

1. **Реакция на сигнал:** В стойке выполнять различные движения (присед, поворот, хлопок) в ответ на зрительный (цвет карточки) или звуковой (хлопок) сигнал преподавателя.
2. **«Динамическая пауза» для офиса/кабины:** Комплекс из 4-5 упражнений: вращения головой, наклоны корпуса сидя и стоя, подъемы на носки, выпады на месте.
3. **Упражнение на периферическое зрение:** Передача малого мяча партнеру, стоя боком, не поворачивая головы.

Станция 4: «Профессии экстремального и спасательного профиля» (Пожарные, спасатели, военнослужащие)

- **Задача:** Развитие общей и силовой выносливости, комплексных двигательных навыков.
- **Упражнения:**

1. **«Полоса препятствий» в упрощенном виде:** Преодоление нескольких препятствий подряд (2-3 мата для кувырка, пролезание под конем или через обруч, перенос «пострадавшего» (манекена или партнера) на 5 метров).
2. **Комплексное силовое:** Бурпи (упор присев – упор лежа – обратно) + подтягивания/отжимания. 2-3 подхода на максимальное качество исполнения.

3. Заключительная часть (8-10 минут)

- **Построение.** Восстановление дыхания (ходьба, упражнения на растяжку).
- **Подведение итогов и рефлексия:**
  - **Обсуждение по кругу:** «Какая станция была для вас самой сложной/интересной? Какие качества вы почувствовали, что нужно развивать для своей потенциальной профессии?»
  - **Анализ ошибок:** Типичные – нарушение техники безопасности при переноске (круглая спина), спешка в ущерб точности, задержка дыхания при статической работе.

- **Теоретическое обобщение:** Преподаватель резюмирует: «ППФП – это «заточка» тела под конкретные задачи. Ее основа – **общая физическая подготовка (ОФП)**, на которую, как на фундамент, накладываются специальные упражнения».
- **Задание на дом:** Составить личный комплекс из 5-7 упражнений для профилактики утомления и развития ПВК, наиболее важных для вашей будущей профессии (или профессии ваших родителей).

Методические рекомендации для преподавателя:

1. **Дифференциация:** Важно подбирать упражнения и дозировку с учетом пола, возраста и уровня подготовленности студентов.
2. **Техника безопасности – превыше всего:** Особый контроль на станциях с отягощениями и на высоте. Четко объяснять и показывать правильную технику подъема и переноски грузов.
3. **Связь с теорией:** Кратко объяснять физиологический смысл каждого упражнения («Это упражнение укрепляет мышцы-стабилизаторы позвоночника, что предотвращает боли в спине у водителя»).
4. **Интерактивность и осознанность:** Вовлекать студентов в обсуждение, задавать наводящие вопросы. Цель – чтобы они **поняли** «зачем» это делают.
5. **Вариативность:** Состав станций и упражнений можно менять в зависимости от специализации учебного заведения (техникум, медицинский колледж, IT-школа).

Практическое занятие №93. Формирование профессионально значимых физических качеств (ПЗФК).

Тема: Комплексное развитие ведущих физических качеств, определяющих успешность в будущей профессиональной деятельности.

Цель: Формирование у учащихся понимания связи между физическими качествами и профессиональной эффективностью, а также практическое развитие этих качеств через специализированные упражнения.

Задачи:

1. **Образовательные:** Определить ведущие ПЗФК для разных типов профессий. Разучить и отработать эффективные упражнения для их развития.
2. **Оздоровительные:** Предупредить развитие профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
3. **Воспитательные:** Воспитать осознанное отношение к физическому самосовершенствованию как к обязательному компоненту профессионального роста.

Место: Спортивный зал, оборудованный зонами для круговой тренировки.

Инвентарь: Гимнастические маты, скамьи, набивные мячи (разного веса), гимнастические палки, эспандеры кистевые и грудные, рулетка, секундомер, карточки с названиями профессий и качествами, плакаты.

Время: 70-80 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть (10-12 минут)

- **Построение.** Приветствие. Объявление темы. **Мотивационная установка:** «Ваше тело – ваш главный рабочий инструмент. От его "настройки" зависит не только здоровье, но и карьера».
- **Теоретический модуль (мозговой штурм):**
  - Учащимся раздаются **карточки с профессиями** (пожарный, хирург, программист, монтажник-высотник, водитель, учитель, геолог, диспетчер).
  - **Задание:** За 2 минуты определить 2-3 ключевых физических качества для этой профессии.
  - **Обсуждение в общем кругу.** Преподаватель систематизирует ответы на доске/плакате, формируя таблицу: **Профессия – ПЗФК (например: выносливость, силовая выносливость, статическая выносливость, координация, ловкость, быстрота реакции).**
- **Разминка (целевая):** Комплекс ОРУ, акцентированный на разогрев суставов и мышц, которые будут задействованы на станциях: вращения в суставах, динамические растяжки, легкий бег.

2. Основная часть (50-55 минут)

Формат: Круговая тренировка профессиональных качеств. Группа делится на 4-5 подгрупп. Каждая подгрупда начинает работу на своей станции и по сигналу переходит по кругу. Время на станции – 8-9 минут (7 мин. работа, 1-2 мин. переход и инструктаж).

Станция 1: «Статическая и силовая выносливость» (Для хирургов, сборщиков, электромонтажников)

- **Цель:** Развитие способности длительно поддерживать мышечное напряжение в определенной позе.
- **Упражнения:**

1. **«Поза мастера»:** Упор лежа на предплечьях (планка). Удержание 45-60 сек. *Усложнение:* с попеременным подъемом ноги.
2. **«Точная рука»:** Стоя, вытянуть руку с гимнастической палкой горизонтально. Удержание 30 сек., стараясь минимизировать колебания. Контроль за дыханием.
3. **Изометрическое упражнение для кистей:** Сжимание кистевого эспандера и удержание сжатия на 10-15 сек.

Станция 2: «Координация и ловкость» (Для монтажников, строителей, спасателей, монтажников-высотников)

- **Цель:** Развитие способности точно управлять движениями тела в пространстве, сохранять равновесие.
- **Упражнения:**

1. **«Канатоходец»:** Ходьба по гимнастической скамье (или по начерченной линии) с поворотами на 180° и переносом набивного мяча (1-2 кг) из руки в руку.
2. **«Зеркальное отражение»:** Работа в парах. Один участник выполняет медленные, неожиданные движения руками и корпусом, второй – зеркально повторяет.
3. **Жонглирование** 2-3 малыми мячами или выполнение сложной двигательной связки (например, кувырок вперед + поворот на 360° + ловля мяча).

Станция 3: «Общая и силовая выносливость» (Для пожарных, геологов, военнослужащих, работников МЧС)

- **Цель:** Развитие способности выполнять тяжелую физическую работу длительное время.
- **Упражнения:**

1. **«Переноска груза»:** Комплекс: пронести набивной мяч (5 кг) 10 м, выполнить 10 приседаний с ним, вернуться бегом. 2-3 круга.
2. **«Спасатель»:** Комплекс: 10 отжиманий -> 10 выпрыгиваний вверх -> 10 скручиваний на пресс. Максимальное число качественно выполненных раундов за время станции.
3. **Работа с эспандером (имитация растягивания, разведения рук)** – 15-20 повторений.

Станция 4: «Быстрота реакции и оперативное мышление» (Для водителей, диспетчеров, операторов)

- **Цель:** Развитие скорости реагирования на изменяющиеся условия и переключения внимания.
- **Упражнения:**

1. **«Выбор реакции»:** Преподаватель (или ведущий в группе) показывает направление рукой. Задача – максимально быстро сделать шаг или прыжок в **противоположную** сторону.
2. **«Цветовой код»:** На стене развешаны карточки разного цвета. Ведущий называет цвет, задача – коснуться нужной карточки. *Усложнение:* называется цвет, а касаться нужно карточки другого, заранее оговоренного цвета.
3. **Броски и ловля мяча от стены** с постепенным уменьшением расстояния и увеличением скорости.

3. Заключительная часть (8-10 минут)

- **Заминка:** Спокойная ходьба, упражнения на глубокое дыхание, **стато-динамическая растяжка** мышц, получивших основную нагрузку (особенно мышц кора, ног, плечевого пояса).
- **Рефлексия и подведение итогов:**

1. **Круг рефлексии:** Каждый участник одним предложением отвечает: «Какое качество сегодня было сложнее всего развивать и почему?»
2. **Анализ:** Преподаватель связывает ощущения от упражнений с профессиональным контекстом: «Жжение в мышцах при планке – это то, что чувствует хирург к концу сложной операции. Тренируя это, мы учим тело сопротивляться усталости».
3. **Ключевой вывод:** Профессионально значимые качества не даются от рождения – они **формируются** целенаправленной тренировкой. Основа – общая физическая подготовка, вершина – специальные упражнения.

- **Задание на дом:** На основе самоанализа и интересов **составить индивидуальный 15-минутный комплекс** из 4-5 упражнений для развития 1-2 ПЗФК, наиболее важных для выбранной профессии. Обосновать выбор упражнений.

Методические рекомендации для преподавателя:

1. **Дифференцированный подход:** На каждой станции предусмотреть **облегченные** и **усложненные** варианты упражнений (например, планка на коленях или с опорой на скамью; планка с отягощением).
2. **Контроль и техника безопасности:** Особое внимание на правильность выполнения изометрических упражнений (не задерживать дыхание!), на безопасность при работе на равновесии и с отягощениями.
3. **Создание профессионального контекста:** На каждой станции кратко напоминать, для каких профессиональных действий развивается данное качество («Координация нужна монтажнику, чтобы пройти по узкой балке и не уронить инструмент»).
4. **Обратная связь:** Поощрять вопросы, наблюдать за техникой, делать индивидуальные корректировки.
5. **Документирование:** Можно завести «Дневник профессионального развития», где учащиеся будут фиксировать свои результаты на станциях и отслеживать прогресс.

Практическое занятие №95. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) в режиме дня специалиста.

Тема: Презентация и взаимное проведение авторских комплексов ППФК, интегрированных в гипотетический рабочий день.

Вид занятия: Практико-ориентированный семинар, мастер-класс.

Цель: Оценить умение студентов самостоятельно проектировать, обосновывать и проводить комплексы ППФК, направленные на повышение работоспособности и профилактику утомления в конкретной профессиональной деятельности.

Задачи:

1. **Образовательная:** Продемонстрировать навыки анализа профессиональной деятельности, подбора и проведения адекватных средств ППФК.
2. **Оздоровительная:** Практически апробировать эффективность разработанных комплексов.
3. **Воспитательная:** Воспитание ответственности, лидерских качеств, умения работать с аудиторией и давать конструктивную обратную связь.

Место: Спортивный или гимнастический зал, либо аудитория с пространством для практики.

Инвентарь: Коврики, стулья, таймер, проектор (для презентаций), мелкий инвентарь (эспандеры, мячи, гимнастические палки) – по выбору студентов.

Время: 80-90 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть (10 минут)

- **Организационный момент.** Объявление формата занятия: «Сегодня вы – эксперты по физической культуре труда. Ваша задача – провести для коллег ваш авторский комплекс, как если бы вы были тренером в их компании».
- **Критерии оценки (озвучиваются или раздаются на листах):**

1. **Обоснование (20%):** Связь комплекса с профессией, её вредными факторами, целевыми качествами.
2. **Структура и содержание (30%):** Логичность (разминка, основная часть, заминка), адекватность упражнений, дозировка.
3. **Методика проведения (30%):** Качество показа, объяснения, командный голос, контроль за группой, безопасность.
4. **Ответы на вопросы (20%):** Грамотность и аргументированность.

- **Жеребьевка или представление порядка выступлений.**

2. Основная часть (60-70 минут) – Практические выступления студентов.

Каждому студенту отводится 8-10 минут:

* **2-3 минуты** – **Презентация профессии и обоснование комплекса.** Устно или с помощью 1-2 слайдов: название профессии, основные профессионально-значимые качества и вредные факторы (гиподинамия, статические позы, монотонность, стресс и т.д.), цель комплекса (мобилизация, восстановление, профилактика).
* **5-6 минут** – **Проведение комплекса.** Студент выступает в роли инструктора, группа (остальные студенты и преподаватель) – его «коллеги по офису/цеху». Комплекс должен быть рассчитан на выполнение в условиях рабочего места (офис, цех, медкабинет) или вблизи него (спортзал предприятия).
* **1-2 минуты** – **Ответы на 1-2 вопроса** от аудитории или преподавателя.

Примерные модели комплексов, которые могут представить студенты:

1. **«Комплекс для IT-специалиста / офис-менеджера (профилактика гиподинамии и туннельного синдрома)»:**
   - **Обоснование:** Длительная сидячая поза, нагрузка на кисти, шейно-грудной остеохондроз.
   - **Упражнения:** Суставная гимнастика на месте; упражнения на растяжку грудных мышц и задней поверхности бедра у стула; изометрическое напряжение мышц кора; упражнения для глаз; самомассаж кистей и предплечий.
2. **«Мобилизующая зарядка для водителя-дальнобойщика / оператора (борьба с сонливостью, застойными явлениями)»:**
   - **Обоснование:** Гипокинезия, монотонность, необходимость поддержания концентрации.
   - **Упражнения:** Активная разминка на стоянке (ходьба с высоким подниманием бедра, наклоны, вращения тазом); дыхательные упражнения для активизации; приседания у кабины; упражнения на реакцию и внимание в парах.
3. **«Восстановительный комплекс для работника физического труда (грузчик, строитель) после смены»:**
   - **Обоснование:** Динамические силовые нагрузки, общее утомление.
   - **Упражнения:** Упражнения на растяжку основных мышечных групп (спина, ноги, плечи) с акцентом на расслабление; висы на перекладине (или имитация, сидя на стуле, отклонившись назад) для декомпрессии позвоночника; упражнения на мелкую моторику и баланс для переключения.
4. **«Антистресс-комплекс для специалиста «помогающих» профессий (врач, педагог, менеджер)»:**
   - **Обоснование:** Психоэмоциональное напряжение, высокий уровень ответственности.
   - **Упражнения:** Дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, «квадратное дыхание»); упражнения на осознанность и чувство опоры (стойка, баланс); изометрические упражнения с последующим резким расслаблением (снятие мышечных зажимов).

3. Заключительная часть (10-12 минут)

- **Групповая рефлексия и обратная связь.**
  - **Метод «Плюс-Дельта»:** Каждый выступающий сначала получает от группы **«плюс»** (что было особенно хорошо, что взяли на заметку), а затем **«дельта»** (конструктивное предложение, что можно улучшить).
  - **Вопросы для всей группы:** «Чей комплекс вам захотелось внедрить в свою будущую/нынешнюю жизнь и почему?», «Что было самым сложным в роли инструктора?».
- **Заключительное слово преподавателя:**
  - Подведение общих итогов цикла занятий по ППФК.
  - **Ключевой вывод:** «Физическая культура специалиста – это не эпизодические занятия, а **культура интеграции двигательной активности в профессиональный и бытовой режим**. Сегодня вы доказали, что способны быть архитектором своего физического благополучия в контексте профессии».
  - Объявление итоговых оценок/зачетов (если занятие зачетное).
- **Задание на дом (финальное):** Составить **личный недельный план-график** интеграции физической активности (утренняя зарядка, физкультпаузы, вечерние занятия) с учетом своего реального распорядка дня. Цель – не идеальная программа, а реалистичная и выполнимая.

Методические рекомендации для преподавателя:

1. **Роль модератора и наставника:** Ваша задача – создать поддерживающую, но требовательную атмосферу. Регулируйте время, модерируйте обсуждение, защищайте выступающих от неконструктивной критики.
2. **Фокус на практику:** Даже если студент волнуется и теоретическое обоснование слабое, но комплекс подобран грамотно и проведен четко – это высокий результат. Цените практическую составляющую.
3. **Безопасность:** Следите, чтобы в проводимых комплексах не было потенциально опасных упражнений (глубоких запрокидываний головы, осевой нагрузки на позвоночник без подготовки и т.д.). Сразу мягко корректируйте.
4. **Инклюзивность:** Если в группе есть студенты с ограниченными возможностями здоровья, заранее обсудите с ними формат участия (они могут разработать комплекс для своей специфической профессии или выступить в роли экспертов-консультантов).
5. **Итоговый документ:** Можно собрать все представленные комплексы в единый **«Сборник студенческих комплексов ППФК»** (в электронном виде) и раздать группе как полезный практический ресурс на будущее.

Практическое занятие №97. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов (Общая физическая подготовка).

Тема: Совершенствование техники выполнения базовых гимнастических упражнений и упражнений с отягощениями.

Цель: Добиться правильного и безопасного выполнения ключевых упражнений ОФП, лежащих в основе физического развития.

Задачи:

1. **Образовательные:** Изучить и закрепить технику выполнения упражнений без предметов (с весом собственного тела) и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели/утяжелители).
2. **Оздоровительные:** Укрепить мышечный корсет, развить силовые качества и межмышечную координацию.
3. **Воспитательные:** Воспитать дисциплинированность, внимательность к технике, взаимопомощь при страховке.

Место: Спортивный зал.

Инвентарь: Гимнастические маты, набивные мячи (1-3 кг), гимнастические палки, легкие гантели или утяжелители для ног/рук (по 0.5-1.5 кг), скамьи, коврики.

Время: 65-75 минут.

Структура занятия

1. Вводная часть (10-12 минут)

- **Построение.** Объявление темы. **Ключевой посыл:** «Правильная техника – это эффективность + безопасность. Лучше сделать 5 раз технично, чем 15 раз с риском травмы».
- **Теоретическая «пятиминутка»:** Объяснение принципов:
  - **Положение спины:** Нейтральное положение позвоночника (естественные изгибы) при приседаниях, наклонах – «грудь вперед, лопатки сведены, таз отведен назад».
  - **Дыхание:** Выдох на усилие (при подъеме, толчке), вдох на расслабление (при опускании).
  - **Амплитуда:** Полная, контролируемая.
- **Общая разминка:** Бег, ОРУ (наклоны, вращения, выпады, махи) – подготовка суставов и мышц.

2. Основная часть (45-50 минут)

Принцип организации: Группа делится на **потоки** или работает фронтально. Каждое упражнение сначала показывает и детально объясняет преподаватель, затем следует выполнение под счет/команду и контроль.

Блок А: Упражнения без предметов (с весом собственного тела) – «Технический фундамент» (20-25 минут)

1. **Приседания (воздушные):**
   - **Акценты:** Стопы на ширине плеч, носки слегка развернуты. Присед – как будто садитесь на низкий стул: **таз назад и вниз**, колени не выходят за носки и не заваливаются внутрь. Глубина – до параллели бедра с полом или чуть ниже при сохранении прямой спины.
   - **Ошибки:** «Клевок» коленями внутрь, округление (кифозирование) спины, отрыв пяток.
   - **Выполнение:** 2 подхода по 12-15 раз в медленном темпе под контролем.
2. **Отжимания (от пола или с колен):**
   - **Акценты:** Тело – прямая линия от головы до пят (или колен). Локти при опускании идут под углом ~45° к корпусу, а не в стороны. Опускаемся почти до касания грудью пола, не прогибаясь в пояснице.
   - **Ошибки:** Провисание таза, поднятие ягодиц вверх, неполная амплитуда.
   - **Выполнение:** 2 подхода на максимальное количество **техничных** повторений.
3. **Планка (статическое упражнение на кор):**
   - **Акценты:** Упор на предплечья и носки. Локти под плечами. Живот подтянут, ягодицы напряжены, тело – струна. Взгляд в пол.
   - **Ошибки:** Прогиб в пояснице, поднятие таза слишком высоко, задержка дыхания.
   - **Выполнение:** 2-3 подхода по 30-45 секунд.
4. **Выпады:**
   - **Акценты:** Шаг вперед, опускаемся вниз так, чтобы оба колена сгибались до угла 90°. Колено передней ноги не выходит за носок, колено задней ноги почти касается пола. Корпус вертикален.
   - **Ошибки:** Наклон корпуса вперед, «завал» колена внутрь, короткий шаг.
   - **Выполнение:** 2 подхода по 10-12 раз на каждую ногу.

Блок Б: Упражнения с предметами (23-25 минут)

1. **Приседания с набивным мячом (удерживая у груди):**
   - **Акцент:** Мяч прижат к груди, локти опущены. Это смещает центр тяжести и учит удерживать корпус в вертикальном положении. Выполнять присед с той же техникой, что и без мяча.
   - **Выполнение:** 2 подхода по 10-12 раз.
2. **Наклоны вперед с гимнастической палкой на плечах:**
   - **Акцент:** Палка за головой на плечах, хват широкий. Ноги на ширине плеч, колени **слегка согнуты**. Наклон вперед с прямой спиной (вращение в тазобедренном суставе, а не сгибание позвоночника). Вернуться в И.П. за счет напряжения мышц спины.
   - **Ошибки:** Округление спины, прямые колени.
   - **Выполнение:** 2 подхода по 10-12 раз.
3. **Жим гантели/мяча одной рукой стоя/сидя (имитация базового движения):**
   - **Акцент:** Исходное положение – гантель у плеча. Упор на стабильность корпуса. Выполнить жим строго вверх, не отклоняясь в сторону. Контролируемое опускание.
   - **Выполнение:** 2 подхода по 8-10 раз на каждую руку.
4. **Бросок набивного мяча из-за головы (парное упражнение на координацию и взрывную силу):**
   - **Акцент:** Исходное положение – мяч за головой, ноги в выпаде или на ширине плеч. Последовательное включение ног, корпуса и рук для броска партнеру. Ловля мяча на слегка согнутых руках.
   - **Выполнение:** 10-15 бросков в паре.

3. Заключительная часть (8-10 минут)

- **Заминка:** Упражнения на растяжку (статика) для мышц ног (передняя и задняя поверхность бедра, икры), спины, груди, плеч. Дыхательные упражнения.
- **Подведение итогов и рефлексия:**
  - **Контрольные вопросы:** «Какое правило дыхания при отжимании?», «Куда должен быть направлен взгляд в планке?», «Почему в наклонах с палкой нельзя сгибать спину?»
  - **Разбор самых частых ошибок, замеченных в ходе занятия.**
  - **Главный вывод:** «Освоив идеальную технику с малым весом/без веса, вы закладываете основу для безопасного роста нагрузок в будущем. Техника – это навык, который нужно тренировать так же, как силу или выносливость».
- **Задание на дом:** Выполнить комплекс из 3-х изученных сегодня упражнений (например, приседания, планка, отжимания) в 2-х подходах, сконцентрировавшись **исключительно** на технике. Снять себя на видео (по возможности) для самоанализа.

Методические рекомендации для преподавателя:

1. **Принцип «Смотри-Повторяй-Контролируй»:** Показ, выполнение по команде, индивидуальные поправки.
2. **Индивидуальные коррективы:** Подходить к каждому, поправлять положение спины, коленей, руками показывать правильную траекторию.

3. **Использование зеркал (если есть):** Учащиеся сами могут видеть и корректировать свою позу.
4. **Парная работа и страховка:** В упражнениях с предметами (особенно в бросках) и при отработке выпадов можно использовать партнера для подстраховки и взаимоконтроля.
5. **Позитивный настрой:** Хвалить за правильное выполнение техники, даже если количество повторений невелико. Создавать атмосферу мастер-класса, а не силовой тренировки.

Практическое занятие №99. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.
Тема: Целенаправленное развитие силы и силовой выносливости основных мышечных групп с использованием базовых упражнений.
Цель: Сформировать у учащихся понимание анатомии основных мышечных групп и научить технически правильно выполнять ключевые упражнения для их развития.
Задачи:
1. **Образовательные:** Изучить локализацию и функции основных мышечных групп (ног, спины, груди, плеч, рук, кора). Освоить технику 1-2 базовых упражнений на каждую группу.
2. **Оздоровительные:** Укрепить мышечный корсет, связочно-суставной аппарат, улучшить осанку и метаболизм.
3. **Воспитательные:** Воспитать дисциплину, терпение (работа с отягощениями требует концентрации), взаимопомощь при страховке.
Место: Спортивный зал, тренажерный зал или зал ОФП.
Инвентарь: Гантели (разного веса), набивные мячи, эспандеры (ленты), бодибары, гимнастические скамьи, маты, перекладина/брусья (или их безопасные аналоги), плакаты с анатомией мышц.
Время: 70-80 минут.
Структура занятия
1. Вводная часть (12-15 минут)
- **Построение.** Объявление темы. **Мотивация:** «Сила — это не только возможность поднять большой вес. Это здоровье суставов, красивая осанка, высокий метаболизм и уверенность в себе».
- **Теоретический блок «Анатомия для жизни» (у плаката):**
  - Кратко, на себе показать и назвать основные мышечные группы, которые будут прорабатываться:
    - **Ноги:** Квадрицепс (передняя часть бедра), бицепс бедра (задняя часть), ягодичные.
    - **Спина:** Широчайшие («крылья»), трапециевидные, разгибатели спины.
    - **Грудь:** Большая и малая грудные.
    - **Плечи:** Дельтовидные (передний, средний, задний пучки).
    - **Руки:** Бицепс, трицепс.
    - **Кор:** Прямые и косые мышцы живота, мышцы-стабилизаторы.
- **Целевая разминка:** Не просто ОРУ, а разминка, направленная на целевые суставы и мышцы.
  - Суставная гимнастика (голеностоп, колени, таз, плечи, локти, запястья).
  - Динамическая растяжка: выпады с поворотом корпуса, махи ногами, «кошка-корова», круги руками.
  - Легкая активация: 10-15 приседаний без веса, 10 отжиманий от стены.

2. Основная часть (45-50 минут)
Формат: Круговая тренировка по мышечным группам. Группа делится на 5-6 мини-групп. Каждая начинает на своей «мышечной станции». Время на станции: 7-8 минут (5-6 мин. работа, 1-2 мин. переход, запись в дневник). На каждой станции – два упражнения: **базовое** и **дополнительное/изолирующее**.
Станция 1: Ноги и ягодицы
- **Базовое: Приседания с гантелями/бодибаром у груди.** Акцент на технику (таз назад, спина прямая, колени за носками).
- **Дополнительное: Выпады на месте** (с собственным весом или с гантелями в руках). Акцент на баланс и глубину.
- *Функция в жизни:* Подъем по лестнице, вставание со стула, любая активность на ногах.

Станция 2: Спина
- **Базовое: Тяга гантели/эспандера к поясу в наклоне.** Локоть ведем вдоль тела, спина параллельна полу, работаем лопаткой.
- **Дополнительное: Гиперэкстензия** (или ее аналог «лодочка» лежа на животе). Укрепление разгибателей спины.
- *Функция в жизни:* Поддержание прямой осанки, подъем любых предметов с пола.

Станция 3: Грудь
- **Базовое: Отжимания** (с колен или классические). Акцент на ширину постановки рук и положение локтей (~45°).
- **Дополнительное: Жим гантелей/разведение гантелей лежа на скамье** (или на полу). Контроль за траекторией.
- *Функция в жизни:* Толкательные движения (открыть тяжелую дверь, оттолкнуть что-либо).

Станция 4: Плечи

- **Базовое: Жим гантелей/бодибара стоя/сидя.** Небольшой вес, контроль за поясницей (не прогибаться).
- **Дополнительное: Махи гантелями/эспандером в стороны** (для средних дельт). Слегка согнутые локти, подъем до уровня плеч.
- *Функция в жизни:* Поднятие и перенос предметов на уровне груди и выше.

Станция 5: Руки (Бицепс + Трицепс)

- **Базовое для бицепса: Сгибание рук с гантелями/эспандером.** Локти прижаты к корпусу, подъем за счет предплечья.
- **Базовое для трицепса: Разгибание руки с гантелью/с эспандером из-за головы** или отжимания от скамьи сзади.
- *Функция в жизни:* Все тяговые (бицепс) и толкающие (трицепс) действия.

Станция 6: Кор (пресс + стабилизаторы)

- **Базовое: Планка** (на локтях или прямых руках). Удержание 40-60 сек.
- **Дополнительное: Скручивания** (с правильной техникой – поясница прижата к полу, подъем за счет сжатия живота).
- *Функция в жизни:* Стабильность корпуса при любом движении, защита позвоночника.

3. Заключительная часть (10-12 минут)

- **Заминка и растяжка (обязательно!):**
  - Статическая растяжка всех проработанных групп: квадрицепс (стоя, подтягивая пятку к ягодице), бицепс бедра (наклон к прямой ноге), грудные (растяжка у стойки), спина (поза «ребенка» из йоги), трицепс (заведение руки за голову).
- **Подведение итогов и рефлексия:**
  - **Вопросы:** «Какая мышечная группа у вас «забилась» больше всего?», «В каком упражнении было сложнее всего соблюдать технику?», «Почувствовали ли вы связь между упражнением и работой целевой мышцы?»
  - **Разбор типичных ошибок:** Рывки, использование инерции, задержка дыхания, «кивание» головой.
  - **Ключевой вывод:** «Развитие мышц должно быть гармоничным. Нельзя качать только «кубики» или только бицепс. Наше тело — это единая система. Сильная спина и кор — основа для здоровых плеч и рук».
- **Задание на дом:**

1. Составить свой комплекс из 4 упражнений на самые слабые (или самые важные для вас) мышечные группы.
2. В быту обращать внимание, какие мышцы включаются при обычных действиях (нести сумку, подниматься по лестнице).

Методические рекомендации для преподавателя:

1. **Приоритет техники над весом:** Использовать минимальные отягощения (или только вес тела). Лозунг: «Сначала научись чувствовать мышцу, потом добавляй вес».
2. **Принцип «мозг-мышца»:** Научить мысленно концентрироваться на работающей мышце. Спросить: «Где вы чувствуете напряжение?»
3. **Дозировка и безопасность:** На станциях давать четкие схемы: 2-3 подхода по 10-15 повторений для упражнений, 30-60 сек. для статики. Следить за положением спины, особенно в наклонах и жимах.
4. **Индивидуальные траектории:** Для студентов с проблемами спины – исключить осевую нагрузку, заменив приседания на жим ногами (если есть тренажер) или разгибания бедра. Для слабых – использовать эспандеры.
5. **Ведение дневника:** Предложить записывать, с каким весом/количеством повторений они справились на каждой станции, чтобы отслеживать прогресс.