Департамент образования Ивановской области
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 МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП 09 Физическая культура
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов»

Южа 2023г

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по общеобразовательному учебному предмету **ОУП 09 Физическая культура** разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов», предназначены для студентов очной формы обучения.

Разработчик: Рыбин А.С. преподаватель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с локальным актом № 23 Положением об учебно-методическом комплексе учебной дисциплины в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Промышленно-технологический колледж».

Практическое занятие – одна из форм учебной деятельности обучающихся, которая имеет большое значение при подготовке квалифицированных рабочих служащих.

В процессе практического занятия обучающиеся выполняют одно или несколько практических заданий под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Ведущая дидактическая цель практических занятий – отработка умений и навыков по разделам изучаемой дисциплины, развитие самостоятельности учащихся. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные на теоретические знания. Практическое занятие предполагает выполнение заданий под руководством преподавателей.

В основе практических занятий по дисциплине ФК.00.01 Физическая культура лежит физическая подготовка — вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Практические занятия сгруппированы по темам, которые углубляются в течение четырех семестров обучения, что позволяет обучающимся не только ознакомиться с технологией выполнения физических упражнений, но и поработать над собственными ошибками и повысить уровень физической подготовки.

По форме проведения занятия предполагаются:

- индивидуальные – самостоятельная тренировка двигательных навыков, сдача нормативов;
- групповые – игровые виды спорта, разминки, эстафеты.

Обязательным условием допуска обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы.

1. Общие положения

1.2 Техника безопасности

Находясь в спортивном зале или спортивной площадке обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности.

Далее приведены следующие инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»;
- инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках;
- инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой

атлетикой;

- инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

Инструктаж по технике безопасности должен быть зафиксирован в специальном журнале, где каждый обучающийся обязан расписаться. Без проведения вводного инструктажа обучающийся не допускается к практическим занятиям по Физической культуре.

Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучащийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан:

- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на занятии по физкультуре и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий. Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

I. Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом

занятий. Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней

дорожке. ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Обчающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий. Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не

допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом

занятий. Обучащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании

занятий. Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом

руки. Баскетбол

Ведение мяча
Обучающийся должен:
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача
Обучающийся должен:
- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:
- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:
- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные

решётки. Во время игры обучающийся

должен:
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые

действия. Нельзя:
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед

его глазами;

- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол Передача
Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар Обучащийся
должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обчающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподавателя дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся

подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренаже- ров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель (тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и проточно- вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установлен- ных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его по- ломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающих- ся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал.

5.3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Перечень тем практических занятий, предусмотренный рабочей программой по учебному предмету ОУП 10 ОБиЗР

Практическое занятие №1 « Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»

Практическое занятие № 2 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»

Практическое занятие №3 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическое занятие №4 «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»

Практическое занятие №5 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»

Практическое занятие №7 «Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания»

Практическое занятие №8 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»

Практическое занятие № 9-10 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»

Практическое занятие №11 «Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой»

Практическое занятие №12 «Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника»

Практическое занятие №13 «Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения»

Практическое занятие №14 «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)»

Практическое занятие №15 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте».

Практическое занятие №16 «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»

Практическое занятие №17 «Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)»

Практическое занятие №18 «Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)»

Практическое занятие №19 «Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)»

Практическое занятие №20 «Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

Практическое занятие №21 «Совершенствование акробатических элементов»

Практическое занятие №22 «Освоение и совершенствование акробатической комбинации»

Практическое занятие №23 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча»

Практическое занятие №24 «Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении»

Практическое занятие №25 «Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения»

Практическое занятие №26 «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»

Практическое занятие №27 «Инструктаж по ТБ и ОТ. Выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника. Изучение двушажного классического хода»

Практическое занятие №28 «ОФП. Закрепление техники переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные. Отработка техники конькового хода».

Практическое занятие №29 «ОФП. Закрепление техники преодоления подъемов и спусков. Отработка техники перехода с хода на ход»

Практическое занятие №30 «Закрепление элементов тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. Сдача норматива 3000м. (д)/5000 м. (ю)»

Практическое занятие №31 «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами».

Практическое занятие №32 «Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования»

Практическое занятие №33 «Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах»

Практическое занятие №34 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу»

Практическое занятие №35 «Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча»

Практическое занятие №36 «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения»

Практическое занятие №37 «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»

Практическое занятие №38 «Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки»

Практическое занятие №39 «Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, прыжки выпады, бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»;

«:челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи»

Практическое занятие №40 «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения»

Практическое занятие №41 «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам»

Практическое занятие №42 «Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)»

Практическое занятие №43 «Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)»

Практическое занятие №44 «Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов»

Практическое занятие №45 «Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего»

Практическое занятие №46 «Развитие физических способностей средствами плавания»

Практическое занятие №47 «Подвижные игры и эстафеты с элементами плавании»

Практическое занятие №48 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования»

Практическое занятие №49 «Совершенствование техники спринтерского бега»

Практическое занятие №50 «Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))»

Практическое занятие №51 «Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))»

Практическое занятие №53 «Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)»

Практическое занятие №54 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега»

Практическое занятие №55 «Совершенствование техники прыжка в высоту с разбег»

Практическое занятие №56 «Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)»;

Практическое занятие №57 «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики»

Практическое занятие №58 «Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»

Практическое занятие №1
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Тема: Освоение методики составления и проведения комплексов оздоровительной гимнастики.

Цель: Научиться самостоятельно составлять и грамотно проводить различные формы оздоровительной гимнастики (утреннюю зарядку, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы для коррекции осанки).

Часть 1: Теоретическая основа (Краткий конспект для практики)

1. Общие принципы составления комплексов:

- **Регулярность и систематичность.**
- **Постепенность:** увеличение нагрузки от простого к сложному.
- **Всесторонность:** воздействие на все основные группы мышц и системы организма.
- **Дозировка:** количество повторений (6-12 раз), темп (средний), амплитуда (максимально возможная без боли).
- **Дыхание:** не задерживать; усилие (наклон, жим) — выдох, возврат в ИП — вдох.

2. Структура любого комплекса (триединая):

- **Вводная часть (подготовительная):** 1-3 мин. Цель: мобилизация внимания, разогрев, подготовка суставов и связок. (Ходьба на месте, упражнения на дыхание, вращения в суставах от мелких к крупным).
- **Основная часть:** 5-12 мин. Цель: решение главной задачи комплекса. Упражнения на все группы мышц, включая силовые, на гибкость, координацию.
- **Заключительная часть:** 1-2 мин. Цель: восстановление дыхания и ЧСС, расслабление. (Спокойная ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения).

Часть 2: Практическое освоение методики

Блок 1: Утренняя гигиеническая гимнастика (Зарядка)

Цель: Ускорить переход от сна к бодрствованию, повысить общий тонус.

- **Особенности:** Проводится утром, до завтрака. Невысокая интенсивность. Акцент на дыхание, осанку, мобильность суставов.
- **Задание для группы:** Разработать и провести 5-минутный комплекс утренней зарядки для студента.
- **Примерная схема:**

1. **Вводная:** Глубокое дыхание, потягивания.
2. **Основная:** Наклоны головы, вращения плечами, наклоны корпуса, махи ногами, приседания (неглубокие), выпады на месте.
3. **Заключительная:** Спокойная ходьба + упражнение на растяжку грудных мышц.

Блок 2: Физкультминутка и Физкультпауза

Цель: Снятие локального утомления (при статической или монотонной работе).

- **Различие:** Физкультминутка — краткая (1-2 мин), 2-3 упражнения. Физкультпауза — длиннее (5-7 мин), комплекснее, проводится во время более длительных перерывов.
- **Особенности:** Упражнения подбираются **контрастно** характеру работы:
  - При умственном труде/работе за ПК: динамические, разминающие.
  - При физическом труде: на расслабление уставших мышц, растяжку.
- **Задание для группы:**

1. Составить и провести физкультминутку для офисного работника (упражнения для шеи, плечевого пояса, кистей, глаз).

2. Составить и провести физкультпаузу для человека, работающего внаклон (например, садовод) — упражнения на разгибание спины, растяжку задней поверхности ног.

Блок 3: Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения

Цель: Укрепление мышечного корсета, формирование правильного стереотипа позы.

- **Принципы:**
  - **Для осанки (сутулость, кифоз):** Укрепление мышц-разгибателей спины, rhomboids, трапециевидных (нижней части). Растяжка грудных мышц, передней поверхности плеча.
  - **Для осанки (плоская/круглая спина, лордоз):** Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц. Растяжка мышц поясницы, передней поверхности бедра.
  - **Для телосложения (общее):** Сочетание аэробных упражнений (для снижения жирового компонента) и локальных силовых (для тонуса/развития конкретных мышц).
- **Задание для группы:** Составить и провести 10-минутный комплекс для профилактики сутулости у подростка.
- **Примерные упражнения:**
  1. **Растяжка:** у стенки, "кошка".
  2. **Укрепление:** "Лодочка" (гиперэкстензия лежа на животе), тяга эспандера к животу (имитация), отведение рук с лентой назад.
  3. **Заключительная:** Статическое удержание правильной осанки у стенки.

План проведения самого практического занятия (на группе студентов):

Время: 90 минут.

1. **Введение (10 мин):** Объяснение целей, значения форм оздоровительной гимнастики. Раздача шаблонов для конспектирования.
2. **Мозговой штурм (15 мин):** Совместно разобрать и записать 3-4 ключевых упражнения для каждой формы (утренняя зарядка, физкультминутка и т.д.).
3. **Работа в малых группах (40 мин):**
   - Группа 1: Разрабатывает и репетирует комплекс утренней зарядки.
   - Группа 2: Разрабатывает комплексы физкультминутки и паузы.
   - Группа 3: Разрабатывает комплекс для коррекции осанки.
4. **Презентация и проведение (20 мин):** Каждая группа по очереди проводит свой комплекс для остальных, выступая в роли инструктора. Группа-"аудитория" выполняет.
5. **Анализ и обратная связь (5 мин):** Обсуждение плюсов и возможных улучшений каждого комплекса с точки зрения методики.
6. **Итоговая рефлексия и выводы (5 мин):** Каждый студент формулирует для себя ключевые принципы составления комплекса.

Критерии оценки составленного комплекса (чек-лист):

- Соответствие цели.
- Наличие четкой структуры (вводная, основная, заключительная части).
- Логическая последовательность упражнений (сверху вниз, от разминки к нагрузке).
- Учет противопоказаний и безопасности.
- Четкость команд и показ упражнений инструктором.
- Контроль дыхания и осанки занимающихся.
- Адекватная продолжительность и дозировка.

Практическое занятие № 2
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Тема: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Цель: Научиться составлять и проводить специализированные комплексы упражнений, направленные на развитие конкретных физических качеств или решение специфических задач.

Актуальность: Это ключевой навык для тренера, инструктора ЛФК или фитнес-тренера. Умение выделить цель и подобрать под нее точные средства — основа профессиональной работы.

Часть 1: Теоретический модуль (Основы дифференциации)

Ключевая концепция: Функциональная направленность определяется **доминирующей целью** комплекса. От цели зависят:

- Подбор упражнений
- Их последовательность
- Дозировка (повторения, подходы, время)
- Отдых между упражнениями
- Темп выполнения
- Общая интенсивность

Основные виды направленности и их характеристики:

1. **Развитие силовых способностей (силовой комплекс):**
   - **Цель:** Увеличение силы и/или мышечной массы.
   - **Методы:** Повторные усилия, прогрессия нагрузки.
   - **Особенности:** Локальная проработка мышечных групп. Базовые многосуставные упражнения + изолирующие. Высокая нагрузка (70-80% от максимума), малое/среднее число повторений (6-12), 3-4 подхода, полноценный отдых между подходами (1.5-3 мин).
   - **Примерная структура:** Суставная разминка -> Силовая часть (3-4 упражнения на целевую группу мышц) -> Заминка (растяжка).
2. **Развитие выносливости (кардио- или круговой комплекс):**
   - **Цель:** Повышение аэробных возможностей, общей выносливости, жиросжигание.
   - **Методы:** Непрерывный, интервальный, круговой тренинг.
   - **Особенности:** Глобальное воздействие, вовлечение больших мышечных групп. Непрерывная умеренная нагрузка или чередование работы/отдыха. Большое число повторений или длительное время работы (15-60 мин), низкий/средний отдых (30-60 сек). Часто используется оборудование: степперы, велотренажеры, скакалка, собственный вес.
   - **Примерная структура:** Общая аэробная разминка (5-7 мин) -> Основная работа по схеме (например, 30 сек работы / 15 сек отдыха на 8-10 станций) -> Заминка и стретчинг.
3. **Развитие гибкости (стретчинг, мобильность):**
   - **Цель:** Увеличение амплитуды движения в суставах, снятие мышечных зажимов, профилактика травм.
   - **Методы:** Статическая, динамическая, PNF-растяжка.
   - **Особенности:** Плавное выполнение, акцент на ощущениях, без боли. Удержание положений от 15 до 60 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Последовательность "от центра к периферии" или по мышечным цепям.
   - **Примерная структура:** Легкая общая разминка (чтобы разогреться) -> Динамическая растяжка -> Статическая растяжка основных мышечных групп (спина, ноги, плечи) -> Упражнения на расслабление.

4. **Развитие координации, ловкости, баланса:**

- **Цель:** Совершенствование нервно-мышечных связей, проприоцепции, устойчивости.
- **Методы:** Упражнения на нестабильных поверхностях (BOSU, платформы), сложнокоординационные движения, асимметричные упражнения.
- **Особенности:** Низкая или средняя физическая нагрузка, но высокая концентрация. Часто используются элементы из пилатеса, йоги, функционального тренинга. Много упражнений в партере (на полу) и в стойке на одной ноге.
- **Примерная структура:** Простая разминка -> Базовые упражнения на баланс (стойка на одной ноге) -> Усложненные упражнения (с движением руками, на мягкой поверхности) -> Завершение.

5. **Скоростно-силовые качества (комплекс для взрывной силы, плиометрика):**

- **Цель:** Развитие мощности, умения проявлять силу за короткое время.
- **Методы:** Плиометрика, броски, прыжки, ускорения.
- **Особенности:** Высокая интенсивность, но небольшой объем. Полное восстановление между подходами (2-5 мин). **Важно:** Выполняется только после качественной разминки и при хорошем уровне общей физической подготовки.
- **Примерная структура:** Усиленная разминка (с включением динамической растяжки) -> Обучение технике -> Выполнение серий взрывных упражнений (прыжки, спринты) с полным отдыхом -> Заминка.

Часть 2: Практическое занятие (План на25-35минут)

Этап 1: Вводный инструктаж (5 минут)

- Объяснение концепции функциональной направленности.
- Повторение общей структуры комплекса (разминка, основная часть, заминка).
- Разделение на рабочие группы (по 2-3 человека).

Этап 2: Работа в группах — "Конструктор" (15 минут)
Каждая группа получает **одну** конкретную цель (функциональную направленность) и задание составить и отрепетировать комплекс.

Примерные задания:

1. **Группа "Сила":** Составить 15-минутный силовой комплекс для укрепления мышц кора (пресс, спина) для начинающих.
2. **Группа "Выносливость":** Составить 12-минутный круговой интервальный комплекс с использованием только веса тела (для подготовки к сдаче норм ГТО).
3. **Группа "Гибкость":** Составить 10-минутный комплекс статической растяжки для офисных работников, направленный на снятие напряжения в спине и ногах.
4. **Группа "Координация":** Составить 10-минутный комплекс упражнений на развитие баланса и устойчивости для людей среднего возраста (профилактика падений).
5. **Группа "Взрывная сила":** Составить разминку и 2-3 ключевых плиометрических упражнения для волейболистов (упрощенный вариант).

Группы работают, опираясь на схему:

- **Цель:** ...
- **Целевая аудитория:** ...
- **Оборудование:** ...
- **Структура и содержание:** (прописывают упражнения, дозировку, отдых, ключевые методические указания).

Этап 3: Презентация и проведение (10 минут)

- Каждая группа по очереди становится "тренером".
- **Задача "тренера":** Кратко объяснить цель и аудиторию комплекса, провести всю группу через него, давая четкие команды и контролируя технику.
- **Задача "занимающихся":** Выполнять, анализировать, задавать уточняющие вопросы.

Этап 4: Анализ и "разбор полетов" (5 минут)
Общее обсуждение по критериям:

1. **Целесообразность:** Достигает ли комплекс заявленной цели? Все ли упражнения решают эту задачу?
2. **Безопасность и доступность:** Правильна ли техника? Подходит ли комплекс для заявленной аудитории?
3. **Методическая грамотность:** Соблюдена ли структура? Адекватны ли дозировка, темп, отдых?
4. **Качество проведения:** Четкость команд, показ, контроль, обратная связь.

Этап 5: Итоговая рефлексия (5 минут)

- Что самое важное нужно учитывать при составлении силового комплекса? (Дозировка, отдых)
- Чем принципиально отличается структура кардиокомплекса от комплекса на гибкость? (Непрерывность vs. статика)
- Почему нельзя давать плиометрику начинающим? (Риск травм, требует подготовки)

Критерии оценки комплекса (развитие от занятия №1):

- **Четкость целеполагания:** Комплекс узконаправленный и решает конкретную задачу.
- **Научная обоснованность:** Подбор упражнений и методов соответствует современным представлениям о развитии данного физического качества.
- **Специфичность параметров нагрузки:** Дозировка (подходы, повторения, время), темп, отдых адекватны выбранной направленности.
- **Логическая последовательность упражнений внутри основной части** (например, в силовом: базовые -> изолирующие; в растяжке: крупные мышцы -> мелкие).
- **Профессионализм проведения:** Умение тренера объяснить не только "как", но и "зачем" делается каждое упражнение в контексте цели.

Итог занятия: Студенты переходят от составления общих оздоровительных комплексов к созданию специализированных программ, что является основой тренерского мастерства. Они понимают, что не существует "просто зарядки" — есть инструмент, который должен быть настроен под конкретный результат.

Практическое занятие №3
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема: Методика составления тренировочных комплексов для подготовки к тестовым испытаниям (на примере ВФСК «ГТО»). Составление планов-конспектов.

Цель: Научиться анализировать требования тестов, выявлять ключевые физические качества для их выполнения и составлять специализированные тренировочные планы (комплексы) для эффективной подготовки.

Часть 1: Теоретико-методические основы

1. Принцип специфичности в действии: Тренировка должна максимально имитировать тестовое упражнение по:

- **Биомеханике:** Схожесть движений (например, для подтягивания — тяговые движения к себе).
- **Энергетике:** Какой тип энергообеспечения нужен? (Челночный бег — анаэробный гликолиз, смешанный; бег на 2 км — аэробно-анаэробный).

• **Режиму работы мышц:** Преодоление веса тела (отжимания) или внешнего снаряда (рывок гири).

2. Алгоритм составления комплекса для подготовки к тесту:

1. **Декомпозиция теста:** Какое физическое качество является **лимитирующим**? (Сила, силовая выносливость, общая выносливость, координация).
2. **Диагностика исходного уровня:** Условное определение "слабых мест" атлета.
3. **Постановка задач:**
   - Техническая (поставить/откорректировать технику).
   - Развивающая (усилить лимитирующее качество).
   - Поддерживающая (не забыть о смежных качествах).
4. **Подбор средств (упражнений):**
   - **Базовые/специальные:** Непосредственно тестовое упражнение или его упрощенные/усложненные варианты.
   - **Вспомогательные/общеразвивающие:** Упражнения, развивающие мышцы-синергисты, стабилизаторы, повышающие общий функционал.
5. **Определение параметров нагрузки:** (Повторения, подходы, отдых) — исходя из цели (развитие силы, выносливости и т.д.).
6. **Периодизация:** Распределение нагрузки в рамках недельного или месячного цикла (например, акцент на силу в начале, на силовую выносливость — ближе к тесту).

Часть 2: Анализ тестов ВФСК «ГТО» (как пример)

Тестовое упражнение	Лимитирующее качество	Ключевые мышечные группы	Типичные ошибки	Направленность подготовительных комплексов
Подтягивание/Рывок гири	Силовая выносливость мышц спины, плеч, предплечий	Широчайшие, ромбовидные, бицепс, предплечья	Раскачка, неполная амплитуда, задержка дыхания.	1. Укрепление целевых мышц. 2 Увеличение числа повторений.
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	Силовая выносливость грудных мышц и трицепса	Грудные, трицепс, передняя дельта, кора	Провисание/подъем таза, неполное сгибание.	1. Укрепление груди и трицепса 2. Упражнения на стабилизацию корпуса.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Активная гибкость задней поверхности тела, эластичность связок	Мышцы спины, задней поверхности бедра, икроножные	Сгибание ног в коленях, рывковые движения.	1. Динамическая и статическая растяжка. 2. Укрепление мышц антагонистов (передней поверхности бедра, пресса).
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества, взрывная сила ног	Четырехглавая, ягодичные, икроножные, мышцы кора	Неполное замахивание руками, несогласованность движения рук и ног.	1. Плиометрика (выпрыгивания запрыгивания). 2. Упражнения н координацию.
Челночный бег 3х10 м	Координация, ловкость, скоростная выносливость	Ноги (все группы), кора	Неправильное торможение и разгон на повороте, потеря равновесия.	1. Упражнения на изменение направления. 2. Старты из разны положений.
Бег на 1-2-3 км	Общая (аэробная) выносливость	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, мышцы ног	Неправильное распределение сил (тактика), сбой дыхания.	1. Равномерный бег на дистанци больше тестовой. 2. Интервальный бег.

Часть 3: Практическое занятие (План на 25-35 минут)

Этап 1: Вводный (5 минут)

• Знакомство со структурой и нормативами ВФСК «ГТО» для разных возрастных ступеней.

• Объяснение алгоритма составления комплекса (см. выше).

• **Распределение по группам:** Каждая группа получает **1-2 тестовых упражнения из комплекса ГТО** и **условного "подопечного"** (например, "студент 18 лет, может подтянуться 3 раза, хочет сдать на золотой значок — 12 раз").

Этап 2: Работа в группах — "Тренерский анализ" (40 минут)
Задание для каждой группы:

1. **Проведите анализ теста:**
   - Лимитирующее физическое качество.
   - Основные работающие мышечные группы.
   - Технические ключевые моменты.
2. **Составьте план-конспект одного подготовительного комплекса** для вашего "подопечного". Используйте шаблон:

Шаблон плана-конспекта подготовительного комплекса

• **Цель комплекса:** (Например: повышение количества подтягиваний с 3 до 8 раз за 4 недели).

• **Задачи:**

- *Техническая:* Отработать фазу сведения лопаток и включения широчайших мышц.
- *Развивающая:* Повысить силовую выносливость мышц спины и предплечий.
- *Вспомогательная:* Укрепить мышцы кора для стабилизации.

• **Оборудование:** Перекладина, эспандер-петля, гантели, коврик.

• **Структура и содержание:**

- **Разминка (8-10 мин):** (Конкретные упражнения: вращения в суставах, легкая кардио, динамическая растяжка, *специальная разминка* — вис на перекладине, активация лопаток).
- **Основная часть (20-25 мин):**

1. **Подтягивания с эспандером-помощником:** 4 подхода * на 6-8 повторений. Отдых 90 сек. *(Облегченный вариант теста)*.
2. **Австралийские подтягивания (обратные отжимания):** 3 подхода * макс. повторений. Отдых 60 сек. *(Упражнение-аналог)*.
3. **Тяга гантели к поясу в наклоне:** 3х10 на каждую руку. Отдых 60 сек. *(Укрепление синергистов)*.
4. **Планка:** 3 подхода по 40 секунд. Отдых 45 сек. *(Стабилизация корпуса)*.

- **Заминка (5-7 мин):** Растяжка широчайших, грудных мышц, бицепса.

• **Методические указания:** "Сосредоточиться на опускании плеч от ушей", "Выполнять подъем за счет мышц спины, а не рук", "Сохранять прямое положение тела".

Этап 3: Презентация и защита планов (10 минут)

• Каждая группа представляет свой анализ теста и план-конспект.

• **Формат:** Краткий рассказ (5 мин) + ответы на вопросы (3 мин).

• **Критика и обсуждение от других групп и преподавателя:** "Достаточен ли объем нагрузки?", "Почему выбран именно такой метод развития качества?", "Что делать, если у "подопечного" наступает плато?".

Этап 4: Практическая отработка элементов (10 минут)

• Группы проводят **ключевые упражнения** из своих комплексов для всей аудитории (например, показывают технику австралийских подтягиваний, плиометрические прыжки для подготовки к прыжку в длину, специфическую разминку для бега).

• Акцент на **методике обучения технике:** как объяснить, как поправить ошибку.

Этап 5: Итог и домашнее задание (5 минут)

• **Вывод:** Для подготовки к любому тесту необходим системный подход: анализ -> постановка целей -> подбор специфических средств -> периодизация.

• **Домашнее задание:** Составить **недельный микроцикл** подготовки для сдачи двух выбранных тестов ГТО (например, подтягивания + бег на 2 км), распределив акценты по дням (силовой день, день выносливости, день отдыха/растяжки).

Критерии оценки плана-конспекта (ключевые компетенции):

• **Глубина анализа:** Правильно выделено лимитирующее физическое качество и технические нюансы теста.

• **Адекватность задач:** Задачи логично вытекают из анализа и соответствуют уровню "подопечного".

• **Специфичность средств:** Упражнения подобраны для развития нужного качества и отработки нужной биомеханики.

• **Методическая грамотность нагрузки:** Подходы, повторения, отдых соответствуют цели (развитие силы, выносливости и пр.).

• **Структурная целостность:** Наличие и полноценность всех частей комплекса (разминка, основная, заминка).

• **Четкость инструкций:** Наличие конкретных методических указаний по технике и безопасности.

Итог занятия: Студенты осваивают высший уровень методической работы — **проектирование тренировочного процесса под конкретный измеримый результат**..

Практическое занятие №4
Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Тема: Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической **работоспособности.**

Цель: Освоить доступные методы самонаблюдения за состоянием организма, научиться оценивать уровень работоспособности и интерпретировать данные для коррекции нагрузок и образа жизни.

Часть 1: Теоретический модуль: Что такое самоконтроль и работоспособность?

1. Самоконтроль – это система регулярных наблюдений за состоянием своего здоровья и физическим развитием в условиях самостоятельных занятий.

• **Цель:** Оценить адекватность нагрузки, выявить признаки переутомления, оценить эффективность тренировочного процесса.

• **Принципы:** Регулярность, простота, объективность.

2. Работоспособность – способность человека выполнять конкретную деятельность в заданных временных параметрах с максимальной эффективностью.

• **Умственная работоспособность:** Способность к восприятию, обработке информации, концентрации внимания.

• **Физическая работоспособность:** Способность выполнять мышечную работу определенной интенсивности и длительности.

3. Связь: Умственная и физическая работоспособность тесно связаны. Грамотная физическая активность повышает умственную продуктивность, а умственное утомление снижает физический потенциал.

Часть 2: Методы и инструменты самоконтроля

Блок А: Субъективные показатели (самочувствие)

Ведение **Дневника самоконтроля** – основной инструмент.

1. **Самочувствие** (хорошее, удовлетворительное, плохое).
2. **Настроение** (бодрое, обычное, подавленное).
3. **Сон** (продолжительность, качество, засыпание, пробуждение).
4. **Аппетит** (хороший, пониженный, отсутствует).
5. **Болевые ощущения** (где, когда, характер).

6. **Желание тренироваться** (большое, обычное, нет желания).
7. **Переносимость нагрузки** (хорошая, обычная, тяжелая).
8. **Оценка потраченного времени на умственную работу и ее продуктивности.**

Блок Б: Объективные показатели (измеряемые)

1. **Антропометрические:** Вес, обхватные показатели (грудь, талия, бедра). Измеряются 1-2 раза в месяц.
2. **Функциональные пробы (простейшие):**
   - **Частота сердечных сокращений (ЧСС, пульс):** Ключевой показатель!
     - **Пульс в покое** (утром, лежа). Норма 60-80 уд/мин. Снижение – признак роста тренированности.
     - **Пульс после нагрузки** (сразу, через 1, 3, 5 минут). **Важна скорость восстановления.**
   - **Артериальное давление (АД).** Норма ~120/80 мм рт. ст.
   - **Частота дыхания (ЧД).** В покое 14-18 раз/мин.
   - **Проба с приседаниями (проба Руфье):**
     - Измеряется пульс в покое (Р1).
     - Выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд.
     - Измеряется пульс сразу после нагрузки (Р2) и через 1 минуту отдыха (Р3).
     - **Индекс Руфье = (4*(Р1+Р2+Р3) - 200) / 10**
     - **Оценка:** < 3 – отлично, 4-6 – хорошо, 7-9 – удовлетворительно, >10 – слабо.
3. **Оценка физической работоспособности:**
   - **Тест на максимальное количество повторений** (например, отжиманий, приседаний) – оценка силовой выносливости.
   - **Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе):** Вдох, задержка. Норма > 40 сек. Оценивает устойчивость к гипоксии.
   - **Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе):** Выдох, задержка. Норма > 25 сек.
4. **Оценка умственной работоспособности (простые тесты):**
   - **Корректурная проба (тест Бурдона):** Задача – вычеркивать заданные буквы в тексте за 2 минуты. Оценивается количество просмотренных знаков и ошибок. Снижение темпа/рост ошибок – показатель утомления.
   - **Таблица Шульте:** Поиск чисел от 1 до 25 в разбросанной таблице. Фиксируется время. Оценивает скорость переключения внимания.
   - **Счет по Крепелину:** Быстрое сложение рядом стоящих цифр в столбике. Оценивается скорость и точность, нарастание ошибок к концу.

Часть 3: Практическое занятие(План на 20-30 минут)

Этап 1: Вводный инструктаж и мотивация (5 минут)

- Объяснение важности самоконтроля для спортсмена, физкультурника и обычного человека.
- Знакомство с понятием "кумулятивный эффект" и перетренированности, которую можно предупредить.
- Раздача шаблонов **Дневника самоконтроля** и бланков для тестов.

Этап 2: Работа на станциях – "Лаборатория самодиагностики" (50 минут)
Группа делится на подгруппы, которые поочередно проходят станции. На каждой – инструкция и необходимое оборудование (секундомеры, тонометры, бланки).

- **Станция 1: "Мое сердце".**
  - Замер пульса в покое (сидя).
  - Выполнение 20 приседаний за 30 сек.
  - Замер пульса сразу, на 1-й, 3-й, 5-й минутах восстановления.

- **Задание:** Построить график восстановления ЧСС. Сделать вывод о состоянии сердечно-сосудистой системы.

• **Станция 2: "Мое дыхание и сила".**

- Проба Штанге (задержка на вдохе).
- Тест на максимальное количество отжиманий (или приседаний) до отказа с правильной техникой.
- **Задание:** Занести результаты в дневник, сравнить с условными нормами.

• **Станция 3: "Мой мозг".**

- Выполнение **Корректурной пробы** (2 минуты).
- Выполнение задания по таблице **Шульте**.
- **Задание:** Рассчитать продуктивность внимания (по корректурной пробе) и зафиксировать время по таблице.

• **Станция 4: "Мое тело и самочувствие".**

- Измерение роста, веса, расчет ИМТ (индекс массы тела).
- Заполнение **субъективной части** дневника за сегодняшний день: сон, аппетит, настроение, мышечные ощущения после предыдущей тренировки.
- **Задание:** Дать комплексную субъективную оценку текущему состоянию.

Этап 3: Анализ и интерпретация данных (10 минут)

• Все собираются вместе. Каждый участник теперь имеет набор объективных и субъективных данных.

• **Групповая работа:** Преподаватель дает кейсы для интерпретации:

- *"Студент А: Пульс утром 72, вечером после легкой пробежки 110 и через 3 минуты все еще 90. Самочувствие "вялое". О чем это говорит?"* (Признак недовосстановления, возможно, начало заболевания).
- *"Студентка Б: Результаты по корректурной пробе в понедельник и в пятницу различаются: в пятницу скорость та же, но в 3 раза больше ошибок. Какова причина?"* (Накопившееся умственное утомление к концу недели).
- *"Студент В: Индекс Руфье = 8. Желает начать готовиться к ГТО. Какую рекомендацию по нагрузке вы дадите?"* (Начать с низкоинтенсивных общеразвивающих занятий, акцент на ОФП, нагрузку повышать очень постепенно).

Этап 4: Составление личного плана (5 минут)

• На основе полученных данных каждый студент формулирует **2-3 конкретных рекомендации самому себе** на ближайший месяц.

- *Примеры:* "Увеличить продолжительность сна до 8 часов", "Включить в разминку 2 кардио-упражнения для улучшения восстановления пульса", "Делать 5-минутную физкультпаузу с гимнастикой для глаз каждые 60 минут учебы".

• Обсуждение нескольких планов в группе.

Этап 5: Итоги и выводы (5 минут)

• **Главный вывод:** Самоконтроль – это не сложно. Это система обратной связи от собственного организма. Регулярное ведение даже простого дневника позволяет стать грамотным хозяином своего здоровья и эффективно управлять тренировочным процессом.

• **Домашнее задание:** Вести Дневник самоконтроля в течение 7 дней, включая 2 тренировочных дня. На следующем занятии проанализировать динамику.

Критерии оценки освоения материала:

• **Умение правильно измерить и зафиксировать ключевые показатели** (пульс, результаты функциональных проб).

• **Способность анализировать данные в комплексе** (сопоставлять объективные цифры с субъективными ощущениями).

• **Навык интерпретации результатов** и формулирования логичных выводов о состоянии работоспособности.

• **Грамотность составления рекомендаций** по коррекции режима дня и тренировок на основе самоконтроля.

Итог занятия: Студенты превращаются из пассивных исполнителей комплексов в активных исследователей и менеджеров собственного физического состояния. Это основа для будущей профессиональной деятельности (работа с клиентами, спортсменами) и фундамент личной здоровьесберегающей компетенции.

Практическое занятие №5
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Тема: Методика составления и проведения комплексов производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний.

Цель: Научиться анализировать условия и характер профессионального труда, выявлять профессиональные риски и составлять целевые гимнастические комплексы для их компенсации.

Часть 1: Теоретическая основа (Профессиональная специфика)

Ключевой принцип: Компенсация. Комплекс упражнений должен компенсировать негативное воздействие рабочей позы и монотонных действий.

Классификация профессий по характеру нагрузки:

1. **Труд с преимущественно умственной нагрузкой, малоподвижный (офисные работники, программисты, водители):**
   - **Риски:** Гиподинамия, статическое напряжение мышц шеи, плечевого пояса и спины; застойные явления в органах малого таза и ногах; зрительное утомление.
   - **Задачи комплекса:** Активизация кровообращения, снятие статического напряжения, улучшение мозгового кровотока, мобилизация позвоночника, гимнастика для глаз.
2. **Труд с физической нагрузкой, стереотипный, с напряжением отдельных мышечных групп (сборщики, швеи, строители, стоматологи):**
   - **Риски:** Профессиональные миозиты (воспаление мышц), заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, туннельные синдромы), асимметричное развитие.
   - **Задачи комплекса:** Расслабление уставших мышц, растяжка сократившихся мышечных групп, укрепление мышц-антагонистов, симметричные упражнения для снятия асимметрии.
3. **Труд с физической нагрузкой, тяжелый, с вовлечением крупных мышечных групп (грузчики, металлурги):**
   - **Риски:** Общее физическое переутомление, высокие нагрузки на сердечно-сосудистую систему, травмы.
   - **Задачи комплекса:** Ускорение восстановления, дыхательные упражнения для нормализации сердечного ритма, упражнения на растяжку и расслабление, улучшение венозного оттока.
4. **Труд, связанный с длительным стоянием (продавцы, повара, хирурги):**
   - **Риски:** Нагрузка на позвоночник и суставы ног, варикозное расширение вен, плоскостопие.
   - **Задачи комплекса:** Улучшение кровообращения в ногах (поднимание на носки, перекаты), снятие напряжения с поясницы, укрепление свода стопы.

Часть 2: Структура и виды производственной гимнастики

Вид	Время проведения	Продолжительность	Цель
Вводная гимнастика	До начала рабочего дня или в первые минуты работы.	5-7 мин	Активизировать организм, ускорить врабатываемость, подготовить к конкретному виду труда. Упражнения общие, тонизирующие.
Физкультурная пауза (Физкультпауза)	В середине рабочего дня (за 2-3 часа до конца) или на спаде работоспособности.	5-10 мин	Активный отдых, профилактика утомления, снятие локального напряжения. Наиболее важный и комплексный вид.
Физкультурная минутка (Физкультминутка)	Короткие перерывы (каждые 45-60 мин) во время работы.	1-3 мин	Срочное снятие утомления, перенапряжения, выполнение 2-3 упражнений для наиболее уставших частей тела.
Микропауза активного отдыха	Самые короткие перерывы (каждые 20-30 мин).	20-60 сек	Расслабление или 1-2 упражнения (потягивание, вращения, дыхание).

Часть 3: Практическое занятие (План на 2--30 минут)

Этап 1: Разминка и постановка проблемы (5 минут)

- Обсуждение: "Какие боли и проблемы могут возникнуть у человека вашей будущей профессии?"
- Разделение на группы по профессиональной направленности (например: IT-специалисты, медики, педагоги, строители, дизайнеры).
- Каждая группа получает задание: **Проанализировать профессиональные риски** для выбранной специальности.

Этап 2: Работа в группах – "Профилактический инжиниринг" (25 минут)

Задание: Составить и отрепетировать комплекс **физкультурной паузы** (5-7 минут) для своей профессиональной группы.

Алгоритм работы для группы:

1. **Анализ профессии:**
   - Поза (сидя, стоя, наклон, с асимметрией).
   - Напрягаемые мышцы (какие в постоянном тонусе?).
   - Неподвижные части тела (где застой?).
   - Основные профессиональные заболевания (остеохондроз, туннельный синдром, варикоз и т.д.).
2. **Формулировка цели комплекса:** (Например: "Снятие статического напряжения с мышц плечевого пояса и шеи, улучшение мозгового кровообращения").
3. **Составление комплекса по структуре:**
   - **Вводная часть (1 мин):** Мобилизация внимания, легкое общее разогревание (ходьба на месте, дыхание).
   - **Основная часть (4-5 мин):** 5-7 упражнений, решающих основную задачу. **Правило: Упражнения должны быть контрастны позе труда.**
     - *Если сидел* → встать, выполнить наклоны, прогибы, махи.
     - *Если стоял* → сесть/лечь, поднять ноги, растянуть икроножные.
     - *Если работал в наклон* → упражнения на разгибание и растяжку спины.

- *Если нагрузка асимметрична* → симметричные упражнения и растяжка.
- *Обязательно:* Упражнения для глаз (ближе-дальше, круговые движения).

○ **Заключительная часть (1 мин):** Нормализация дыхания, легкая растяжка, самомассаж шеи/кистей.

Пример для группы "Офисный работник":

• Упр. 1: Наклоны головы + вращения плечами.
• Упр. 2: Сведение-разведение лопаток сидя/стоя.
• Упр. 3: "Кошечка" или прогиб назад, стоя у стола.
• Упр. 4: Скручивания сидя на стуле.
• Упр. 5: Подъем на носки, перекаты (для ног).
• Упр. 6: Сжимание-разжимание пальцев, вращения в лучезапястных суставах.
• Упр. 7: Гимнастика для глаз.

Этап 3: Презентация и проведение "Трудовой вахты" (30 минут)

• Каждая группа представляет свой профессиональный анализ.
• Затем группа проводит свою **физкультурную паузу** для всей аудитории, выступая в роли инструктора.
• **Важно:** Инструктор должен объяснять, **против какого профессионального вреда** направлено каждое упражнение ("Сейчас мы растягиваем грудные мышцы, которые сокращаются, когда мы сутулимся за компьютером...").

Этап 4: Критический разбор и составление памятки (15 минут)

• Обсуждение по критериям:

1. Соответствует ли комплекс специфике профессии?
2. Учитывает ли он условия труда (можно ли выполнить в офисе, в цехе, в ограниченном пространстве)?
3. Безопасны ли упражнения?
4. Достаточна ли длительность?

• **Итоговое задание:** Каждая группа на основе обсуждения создает **памятку-инфографику** "5 обязательных упражнений для [название профессии]" с пояснениями.

Этап 5: Рефлексия (5 минут)

• **Вопрос:** Почему производственная гимнастика — это не просто "разминка", а часть охраны труда и эффективности работы?
• **Вывод:** Грамотный специалист по ФК или просто сознательный работник может стать агентами здоровья в своем коллективе, повышая не только самочувствие, но и производительность труда.

Критерии оценки составленного комплекса:

• **Профессиональная направленность:** Четкая связь упражнений с компенсацией конкретных профессиональных вредностей.
• **Практичность и доступность:** Комплекс можно выполнить в условиях реального рабочего места без специального оборудования.
• **Структурная целостность:** Наличие вводной, основной и заключительной частей.
• **Методическая грамотность:** Логичная последовательность, адекватная дозировка (8-10 повторений, плавное выполнение).
• **Образовательный компонент:** Умение инструктора объяснить профилактический смысл каждого упражнения.

Итог занятия: Студенты учатся применять знания анатомии, физиологии и методики ФК для решения конкретных профессиональных задач. Это формирует компетенцию, востребованную в службах охраны труда, корпоративном wellness-сегменте и в любой осознанной профессиональной деятельности.

Практическое занятие №7

Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания

Тема: Характеристика профессиональной деятельности: анализ факторов труда и профессиональных рисков.

Цель занятия: Сформировать умение проводить системный анализ профессиональной деятельности для выявления ключевых факторов, влияющих на здоровье работника, и определения профиля профессиональных заболеваний.

Тип урока: Урок изучения и первичного закрепления новых знаний (с элементами анализа кейсов).

Методы: Объяснительно-иллюстративный, проблемный, кейс-метод, работа в малых группах.

Оборудование: Интерактивная доска/флипчарт, маркеры, раздаточные материалы (бланки-анализаторы, карточки с описанием профессий), презентация.

Ход урока (45 минут

Этап 1. Организационный момент и мотивация (3 минуты)

- **Приветствие.** Объявление темы и цели.
- **Мотивационный вопрос:** «Почему программист, строитель и хирург болеют по-разному? Как характер их работы определяет их слабые места?»
- **Формулировка проблемы:** Чтобы грамотно разработать систему профилактики (зарядку, режим), нужно сначала понять, от чего мы защищаем.

Этап 2. Актуализация опорных знаний (5 минут)

- Фронтальный опрос:

1. Какие системы организма в первую очередь страдают при сидячей работе? (Опорно-двигательная, зрительная, сердечно-сосудистая).
2. Что такое гиподинамия и гипокинезия?
3. Какие вы знаете профессиональные заболевания? (Примеры: остеохондроз, туннельный синдром, варикоз, снижение остроты зрения).

- **Вывод:** Профессия накладывает отпечаток на здоровье. Нужен системный подход к анализу.

Этап 3. Изучение нового материала (15 минут)

Объяснение преподавателя с использованием схемы на доске (основной аналитический чек-лист).

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ЧЕК-ЛИСТ АНАЛИЗА

1. Группа труда (по тяжести и напряженности):

- **Физический труд:** Легкий, средней тяжести, тяжелый, очень тяжелый (определяется энергозатратами).
- **Умственный труд:** Не требующий физической активности; связанный со значительным нервно-эмоциональным напряжением.
- **Смешанный труд (наиболее распространенный):** Сочетание умственных операций и физической нагрузки.

2. Рабочее положение (ключевой фактор!):

- Стоя (статическая нагрузка на ноги, позвоночник).
- Сидя (нагрузка на поясницу, шею, застой в малом тазу).
- Наклонное, неудобное, вынужденное (перенапряжение определенных мышечных групп, риск миозитов).
- Свободное, переменное (наименее вредное).

3. Рабочие движения:

• **Стереотипные, однообразные, мелкие** (кисти, пальцы) → риск заболеваний суставов и связок (тендиниты, туннельные синдромы).

• **Крупные, динамические** (разнообразные) → равномерная нагрузка.

• **Асимметричные** (одна рука/сторона тела ведущая) → риск сколиоза, асимметрии развития.

• **Статическое напряжение** (удержание инструмента, позы) → мышечные спазмы, ухудшение кровотока.

4. Функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс:

• **Центральная нервная система (ЦНС):** Внимание, скорость реакции, принятие решений (операторы, водители).

• **Анализаторы: Зрительный** (офис, лаборатории), **слуховой** (акустики, машинисты), **тактильный** (хирурги, сборщики).

• **Опорно-двигательный аппарат (ОДА):** Все профессии физического труда.

• **Сердечно-сосудистая и дыхательная системы:** Тяжелый физический труд, стрессовые профессии.

5. Внешние условия / Производственные факторы:

• **Микроклимат:** Температура, влажность, сквозняки (пекари, сталевары, работники холодильников).

• **Загрязнение среды:** Пыль, химические вещества, аэрозоли.

• **Шум, вибрация** (строители, работники транспорта).

• **Освещенность** (любая работа с высокой зрительной нагрузкой).

• **Психологический климат:** Стресс, эмоциональные перегрузки.

6. Вывод: Профессиональные заболевания и состояния:

• Прямое следствие анализа пунктов 1-5.

• **Пример логической цепочки:** Работа *сидя* (п.2) + *статика и мелкие движения кистей* (п.3) + *напряжение зрительного анализатора* (п.4) + *недостаточная освещенность* (п.5) → **Риск:** остеохондроз шейно-грудного отдела, туннельный синдром запястья, синдром сухого глаза, гиподинамия.

Этап 4. Первичное закрепление. Работа в малых группах с кейсами (15 минут)

• Класс делится на группы по 3-4 человека.

• Каждая группа получает **карточку с названием профессии** (например: **1. Швея, 2. Водитель-дальнобойщик, 3. Хирург, 4. Учитель младших классов, 5. Строитель-отделочник**).

• **Задание:** За 10 минут, используя **Чек-лист анализа**, заполнить таблицу (раздаточный бланк) по своей профессии.

• **Формат ответа – краткие тезисы:**

  ○ Группа труда: (например, для швеи – физический, легкий/средней тяжести, но монотонный).

  ○ Рабочее положение: Сидя, с наклоном головы и корпуса вперед.

  ○ Рабочие движения: Мелкие, стереотипные движения кистей и пальцев; статическое напряжение мышц спины и шеи.

  ○ Ведущие функциональные системы: Зрительный анализатор, ОДА (кисти, шейный отдел), ЦНС (концентрация).

  ○ Внешние факторы: Микроклимат цеха, шум швейных машин, возможно, пыль от тканей.

  ○ Профессиональные заболевания/риски: Остеохондроз, туннельный синдром, миопия, головные боли напряжения.

Этап 5. Представление результатов и рефлексия (7 минут)

• Каждая группа называет профессию и **озвучивает 1-2 самых ярких, на их взгляд, вывода** из анализа (например: «Для водителя ключевой риск — это гиподинамия в сочетании с постоянной статической нагрузкой на поясницу и высоким нервно-эмоциональным напряжением»).

• **Преподаватель резюмирует:** Правильный анализ — это диагноз. Только поставив «диагноз» профессиональным рискам, мы можем назначить «лечение» — адекватный комплекс профилактических мероприятий (комплекс упражнений, режим труда и отдыха, эргономику).

• **Итоговый вопрос классу:** Какой пункт анализа, на ваш взгляд, самый важный для составления комплекса производственной гимнастики? (Ответ: **Рабочее положение** + **Рабочие движения**, так как на их компенсацию и будет направлен комплекс).

Домашнее задание (на последние 30 секунд урока):

1. **Базовое:** По полученной схеме проанализировать свою будущую (или текущую учебную) профессию.
2. **Оперирующее:** На основе проведенного анализа для профессии из кейса на уроке сформулировать **2 конкретные цели** для физкультурной паузы (например, для швеи: 1. Снять статическое напряжение с мышц спины и шеи; 2. Улучшить кровообращение в кистях и предплечьях).

Критерии достижения цели урока: Учащийся должен уметь, глядя на описание профессии, выделять как минимум три ключевых профессиональных фактора риска и прогнозировать связанные с ними возможные нарушения здоровья.

Практическое занятие №8
Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)

Тема: Освоение и проведение комплексов производственной гимнастики для различных групп профессий.

Цель: Научиться подбирать, модифицировать и проводить целевые комплексы упражнений, исходя из классификации профессий по тяжести и характеру труда.

Время: 45 минут (1 академических часа).

Часть 1: Вводный теоретический модуль (5 мин)

Ключевая идея: Разные группы профессий требуют принципиально разных подходов в подборе упражнений для производственной гимнастики. Основа — **принцип компенсации негативных факторов труда**.

Классификация профессий для целей производственной гимнастики (упрощённая и практико-ориентированная):

1. **Первая группа (умственный, малоподвижный труд):** Офисные работники, программисты, дизайнеры, бухгалтеры, ученые.
   - **Характер труда:** Длительное сидение, статическое напряжение мышц шеи, плеч, спины; высокое зрительное и нервно-эмоциональное напряжение.
   - **Цель гимнастики:** Активизация кровообращения, снятие статического напряжения, мобилизация позвоночника, снижение нервного напряжения, гимнастика для глаз.
   - **Характер упражнений:** Динамические, на растяжку сокращенных мышц (грудных, сгибателей бедра), на укрепление осанки (мышц спины, шеи), дыхательные, релаксационные.
2. **Вторая группа (легкий физический труд с монотонными движениями):** Швеи, сборщики-монтажники на конвейере, лаборанты, водители такси.
   - **Характер труда:** Стереотипные, мелкие или однотипные движения, часто вынужденная поза, локальное мышечное утомление, гиподинамия общая.
   - **Цель гимнастики:** Расслабление и растяжка работавших мышц, активизация неработавших мышечных групп, улучшение периферического кровообращения, снятие зажимов.

- **Характер упражнений:** Упражнения **контрастные** характеру работы: если работали кисти — разминка для плечевого пояса и ног; упражнения на координацию и увеличение амплитуды движений; самомассаж.

3. **Третья группа (физический труд средней тяжести и тяжелый):** Станочники, строители, слесари, работники сельского хозяйства.
   - **Характер труда:** Динамическая работа разных мышечных групп, значительная общая физическая нагрузка, часто в неблагоприятных условиях (шум, вибрация, сквозняки).
   - **Цель гимнастики:** Активное восстановление, ускорение выведения метаболитов, профилактика травм ОДА, укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение подвижности суставов.
   - **Характер упражнений:** Общеразвивающие, циклические (ходьба, легкий бег), дыхательные с акцентом на выдох, упражнения на гибкость и расслабление именно тех мышц, которые несли основную нагрузку.
4. **Четвертая группа (труд, связанный с особыми условиями и высоким нервно-эмоциональным напряжением):** Диспетчеры АЭС, хирурги, пожарные, оперативные работники.
   - **Характер труда:** Высокая ответственность, дефицит времени, сенсорная (зрительная, слуховая) перегрузка, вынужденная поза, эмоциональный стресс.
   - **Цель гимнастики:** Снятие психического напряжения, переключение внимания, регуляция эмоционального состояния, профилактика неврозов, снятие локального мышечного напряжения.
   - **Характер упражнений:** Дыхательные упражнения (успокаивающего типа), идеомоторная тренировка, элементы аутотренинга, упражнения на расслабление (релаксация), мимическая гимнастика, упражнения на концентрацию и переключение внимания.

Часть 2: Практическая работа в группах (35 мин)

Организация: Группа делится на 4 подгруппы. Каждая получает **карточку-задание** с описанием профессии и группы.

Задание для каждой подгруппы (5 мин на подготовку):

1. **Проанализируйте** профессию по схеме с прошлого занятия (поза, движения, риски).
2. **Составьте и отрепетируйте 5-минутный комплекс физкультурной паузы**, используя принципы для вашей группы профессий.
3. **Подготовьте краткое обоснование (2-3 фразы):** почему выбраны именно такие упражнения.

Карточки-задания:

- **Группа 1 (Умственный труд): Системный администратор.** Работа в серверной или на выездах, долгое сидение за мониторами нескольких ПК, напряжение внимания, нерегулярный график.
- **Группа 2 (Легкий физический, монотонный): Кондитер-декоратор.** Работа стоя за столом, мелкие точные движения кистей и пальцев, статическая нагрузка на спину и ноги, необходимость визуального контроля.
- **Группа 3 (Физический труд средней тяжести): Автослесарь.** Работа в неудобных позах (под автомобилем), динамическая нагрузка на руки и плечевой пояс, напряжение зрения, воздействие технических запахов.
- **Группа 4 (Особые условия/стресс): Оператор кол-центра (служба поддержки).** Работа сидя в наушниках, высокий темп общения, эмоциональные нагрузки от клиентов, необходимость следовать скрипту, монотонность речевых действий.

Этап 3: Проведение и защита комплексов (5 мин)
Каждая группа по очереди (по номерам 1-4):

1. **Обосновывает** (2 мин): "Наша профессия — ... Она относится к ___ группе, потому что... Основные риски: ... Поэтому цели нашего комплекса: ..."
2. **Проводит комплекс** (5 мин): Группа выступает в роли инструктора и проводит свой комплекс для всего класса.
3. **Получает обратную связь** (2-3 мин): Вопросы и комментарии от других групп и преподавателя.

Часть 3: Сравнительный анализ и выводы (5 мин)

Групповая дискуссия под руководством преподавателя:

1. **Что общего** в комплексах для групп 1 и 4? (Упражнения на снятие напряжения с шеи, плеч, глаз; дыхательные техники).
2. **Чем принципиально отличается** комплекс для группы 2 от группы 3? (Для группы 2 — больше мелкой моторики и растяжки, для группы 3 — больше общей активизации и разминки крупных суставов).
3. **Какие упражнения будут универсальными, а какие — строго специфичными?**
   - Универсальные: вращения в суставах, потягивания, дыхание.
   - Специфичные: для группы 2 — упражнения для кистей; для группы 3 — упражнения на глубокое расслабление мышц спины; для группы 4 — приемы мгновенной релаксации.
4. **Ключевой вывод:** Нельзя давать всем один и тот же комплекс. Эффективная производственная гимнастика — это **"скорая помощь"** для тех систем организма, которые страдают больше всего в конкретной профессиональной деятельности.

Этап 4: Рефлексия и домашнее задание (5 мин)

- **Рефлексия:** Что было самым сложным при составлении комплекса для чужой профессии? (Понимание специфики нагрузок).
- **Домашнее задание:**

1. **Базовое:** Составить развернутую памятку "Комплекс физкультурной паузы для студента вашей специальности", обосновав выбор упражнений.
2. **Углубленное:** Предложить **один** способ интеграции микропауз активного отдыха (по 30-60 секунд) в рабочий процесс для профессии из группы 4 (например, для оператора).

Критерии оценки работы группы:

- **Анализ профессии:** Точное определение группы и факторов риска.
- **Целесообразность комплекса:** Упражнения напрямую компенсируют выявленные негативные факторы.
- **Структура и безопасность:** Наличие логичной структуры (подготовка, основная часть, восстановление), безопасная техника.
- **Методическая грамотность проведения:** Четкость команд, контроль за состоянием "сотрудников", объяснение смысла упражнений.
- **Культура труда:** Учет реальных условий (можно ли выполнить в цеху, в кресле, в узком помещении?).

Это занятие формирует ключевую профессиональную компетенцию — способность **персонализировать физкультурно-оздоровительные технологии** под конкретные условия труда, что является высшим пилотажем в практике профилактической медицины и корпоративного wellness.

Практическое занятие № 9-10
Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств

Тема: Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Цель: Познакомиться с философией, базовыми принципами и ключевыми упражнениями популярных современных оздоровительных систем; научиться интегрировать их элементы в практику для решения конкретных задач.

Время: 90-120 минут.

Часть 1: Теоретический ввод (20 мин)

Ключевая идея: Современные системы — это не просто набор упражнений, а целостные методологии с особой философией, принципами движения и дыхания.

Краткий обзор систем (презентация или флипчарт):

1. **Пилатес (Йозеф Пилатес, XX век):**
   - **Философия:** "Здоровье — первая составляющая счастья". Контроль над телом через контроль над разумом.
   - **Принципы:** Центрирование (сильный "каркас" — кор), концентрация, контроль, точность, плавность, дыхание.
   - **Фокус:** Глубокие стабилизирующие мышцы, улучшение осанки, гибкости, мышечного баланса. Минимальная ударная нагрузка.
   - **Ключевые упражнения:** "Сотня", "Ролл-ап", "Плаванье", "Пилатес-пуш" (отжимания с акцентом на контроль).
2. **Калланетика (Каллан Пинкней, 1970-е):**
   - **Философия:** Глубокое статическое воздействие на мышцы.
   - **Принципы:** Медленное выполнение, статические позы (удержание 60-100 секунд), малая амплитуда, изоляция мышц, растяжение.
   - **Фокус:** Глубокие мышечные слои, "разогрев" мышц изнутри, коррекция фигуры.
   - **Ключевые упражнения:** Статические приседания у стены, разнообразные позы на полу с напряжением целевых мышц.
3. **Стретчинг (Боб Андерсон, 1970-е):**
   - **Философия:** Осознанное развитие гибкости как основы здоровья суставов и мышц.
   - **Принципы:** Без боли, плавность, контроль дыхания, регулярность. Статический, динамический, PNF-стретчинг.
   - **Фокус:** Повышение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений, профилактика травм, снятие мышечных зажимов.
   - **Ключевые упражнения:** Растяжка всего тела по мышечным группам (задняя поверхность бедра, грудные, квадрицепсы и т.д.).
4. **Функциональный тренинг (развитие конца XX-XXI вв.):**
   - **Философия:** Подготовка тела к повседневным движениям и нестандартным нагрузкам.
   - **Принципы:** Тренировка движений, а не мышц; работа в разных плоскостях; использование нестабильных поверхностей; перенос силы на координацию.
   - **Фокус:** Развитие общей физической подготовки, проприоцепции, баланса, устойчивости.
   - **Ключевые упражнения:** Выпады с поворотом, "фермерская походка", упражнения на BOSU/кор-платформе, работа с медболами, петлями TRX.
5. **Body&Mind (Разумное тело):**

- **Объединяющая концепция для систем, где важен психофизический аспект: Йога**, **Цигун**, **Тайцзицюань**.
- **Философия:** Гармония тела, разума и духа. Работа с энергией (Ци, Прана). Движение как медитация.
- **Принципы:** Связь движения и дыхания, плавность, внутренняя концентрация, расслабление.
- **Фокус:** Стрессоустойчивость, мобильность суставов, баланс, дыхательная функция, психическое равновесие.
- **Ключевые элементы:** Комплексы асан (поз) и связок, плавные перемещения веса, дыхательные практики.

Часть 2: Практическая "Лаборатория систем" (60 мин)

Организация: Группа делится на 4-5 подгрупп (станций). Каждая станция осваивает и готовит к показу **один микро-комплекс (2-3 упражнения)** из определённой системы.

Задание для каждой подгруппы (15 мин на подготовку):

1. **Изучите** принципы и цели вашей системы (по раздаточному материалу).
2. **Освойте технику** 2-3 ключевых упражнений (по видеоматериалу или инструкции преподавателя).
3. **Подготовьтесь провести** эти упражнения для всей группы, объяснив:
   - К какой системе они относятся.
   - Каковы их цель и ключевой принцип.
   - На что обратить внимание при выполнении (ошибки, дыхание).

Распределение станций:

- **Станция 1: Пилатес (фокус на кор).** Упр.: "Втягивание живота" (дыхание), "Сотня" (подготовительный вариант).
- **Станция 2: Калланетика/статика.** Упр.: Статическое приседание у стены ("стульчик"), подъем ног лежа на боку с удержанием.
- **Станция 3: Стретчинг.** Упр.: Динамическая растяжка шеи и плеч, статическая растяжка задней поверхности бедра сидя.
- **Станция 4: Функциональный тренинг.** Упр.: "Выпад с касанием" (в трех плоскостях), планка с поочередным подъемом руки.
- **Станция 5: Body&Mind (Йога/Цигун).** Упр.: Комплекс "Приветствие Солнцу" (2-3 простейшие асаны), базовое дыхание "животом".

Этап "Ротация и презентация" (45 мин):

- Каждая станция проводит свой 5-7-минутный микро-комплекс для остальных участников, которые переходят от станции к станции.
- Ведущие станции выступают в роли инструкторов, участники — в роли занимающихся.
- **Важно:** Создать характерную для системы атмосферу (спокойную для йоги, сконцентрированную для пилатеса, энергичную для функционального тренинга).

Часть 3: Сравнение, синтез применение (25 мин)

Групповое обсуждение с преподавателем:

1. **"Найдите отличия":**
   - Чем **дыхание** в пилатесе (боковое, грудное) отличается от дыхания в йоге (глубокое диафрагмальное)?
   - Чем **темп** выполнения в калланетике отличается от темпа в функциональном тренинге?
   - Где больше работы для **разума** (концентрации), а где — для **мышц**?
2. **"Сильные стороны":** Для решения каких конкретных задач лучше подойдет каждая система?
   - *Восстановление после травмы, работа над осанкой?* → **Пилатес**.
   - *Снятие острого стресса, улучшение гибкости?* → **Йога/Стретчинг**.

- *Подготовка к нестандартным бытовым нагрузкам, общее укрепление?* → **Функциональный тренинг**.
- *Глубокое тонизирование "спящих" мышц, "дожигание" жира?* → **Калланетика**.

3. **Практическое задание "Конструктор":**
   - Разбейтесь на пары. Получите **"клиента"** с запросом (примеры: "Боли в пояснице от сидячей работы", "Желание подтянуть тело без ударных нагрузок", "Повышение устойчивости и баланса для горного туризма").
   - **Задача:** Предложить **комбинацию из 2-3 систем**, элементы которых лучше всего решат проблему. Обосновать.
   - *Пример ответа:* "Для клиента с болями в пояснице: начать с **стретчинга** для снятия спазма, затем **пилатес** для укрепления глубоких мышц кора, и в качестве поддерживающей практики — **цигун** для улучшения циркуляции и осознания тела".

Итоговая рефлексия (5 мин):

- **Главный вывод:** Современный специалист по физической культуре должен владеть широким спектром инструментов. Понимание философии и принципов разных систем позволяет не механически копировать упражнения, а **осознанно выбирать и комбинировать** наиболее эффективные средства для каждого конкретного человека и его целей.

Домашнее задание:

1. **Аналитическое:** Сравнить две любые системы по схеме: 1) Философия и цель, 2) Принципы, 3) Типичный клиент/показания, 4) Противопоказания.
2. **Творческое:** Составить 10-минутный утренний комплекс, интегрирующий элементы **не менее чем из двух** изученных систем (например, динамическая разминка из функционального тренинга + статическая растяжка из йоги).

Критерии оценки работы студента на занятии:

- **Понимание сути системы:** Способность объяснить её отличие от других.
- **Техническая грамотность:** Умение продемонстрировать и объяснить ключевое упражнение системы.
- **Методическая чёткость:** Качество проведения мини-комплекса для группы.
- **Аналитические способности:** Участие в обсуждении, умение аргументированно подбирать систему под задачу.

Это занятие формирует профессиональную широту взгляда и готовит студентов к работе в современном фитнес- и wellness-пространстве, где запрос на осознанные и специализированные практики постоянно растёт.

Практическое занятие №11

Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой

Тема: Техника безопасности и освоение базовых технических приёмов в футболе.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить и отработать технику ударов по мячу носком, серединой и боковыми частями подъёма; освоить технику остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
2. **Оздоровительная:** Развитие координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.

3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплинированности, соблюдения техники безопасности, взаимопомощи.

4. **Прикладная:** Формирование навыков, необходимых для организации и проведения занятий по футболу.

Тип урока: Комбинированный (изучение нового + совершенствование). **Место:** Спортивный зал или ровная площадка. **Инвентарь:** Футбольные мячи (по 1 на пару), конусы/фишки, жилетки, аптечка.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент (2 мин):

- Построение, приветствие, сообщение темы и целей урока.
- Проверка экипировки (спортивная форма, обувь без шипов/с шипами для зала, убраны украшения, часы).

2. Инструктаж по технике безопасности (5 мин – КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО!):

- **До занятия:** Проверить исправность инвентаря, отсутствие посторонних предметов на поле.
- **Во время занятия:**
  - Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений.
  - Внимательно слушать команды преподавателя.
  - Удары по мячу и передачи выполнять только по сигналу и в указанном направлении (никогда – в сторону людей).
  - При падении сгруппироваться, сделать перекат.
  - При выполнении прыжков приземляться на обе ноги, сгибая колени.
  - Не стоять на пути разбега или полета мяча.
  - При возникновении боли или травмы немедленно сообщить преподавателю.
- **После занятия:** Аккуратно сложить инвентарь.

3. Разминка (3 мин):

- **Бег в медленном темпе** с перемещениями: приставными шагами (левым/правым боком), спиной вперёд.
- **Общеразвивающие упражнения на месте** (в кругу или в шеренге):
  - Вращения в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах.
  - Наклоны корпуса, вращения туловища.
  - Махи ногами вперёд-в сторону.
  - Выпады с пружинящими покачиваниями.
  - Перекаты с пятки на носок.
  - **Специальные упражнения:** Бег с высоким подниманием бедра, захлёстом голени, «ёлочка».

II. Основная часть (30 минут)

1. Обучение технике остановки мяча (10 минут)

- **А. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (самый надёжный способ):**
  - **Показ и объяснение:** Опорная нога согнута в колене и рядом с местом остановки. Останавливающая нога развёрнута наружу. Мягким движением ноги навстречу мячу, внутренней стороной стопы «погасить» скорость мяча, слегка отводя стопу назад в момент касания.
  - **Самостоятельное выполнение:**
    - Имитация без мяча.
    - Остановка мяча, подкаченного партнёром с 3-5 метров (работа в парах).
- **Б. Остановка мяча подошвой:**

- **Показ и объяснение:** Используется для остановки катящегося или опускающегося мяча. Нога, останавливающая мяч, согнута в колене и поднята. В момент касания мячом подошвы нога мягко опускается вниз, амортизируя удар.
- **Самостоятельное выполнение:** Подкат партнёра → остановка подошвой.

2. Обучение технике ударов по мячу (15 минут)
Метод: от простого к сложному, у стены или в парах.

- **А. Удар носком (реже применяется, но прост для освоения):**
  - **Показ:** Разбег по прямой, опорная нога рядом с мячом, носок бьющей ноги оттянут, удар по центру мяча.
  - **Минус:** Неточность, невозможность придать сложную траекторию.
  - **Упражнение:** Удар по неподвижному мячу в стену с 3-5 м.
- **Б. Удар внутренней частью подъёма (пас, удар с близкой дистанции):**
  - **Показ:** Опорная нога рядом с мячом, носок бьющей ноги оттянут и развёрнут наружу. Удар наносится внутренней стороной подъёма по центру мяча. Корпус слегка наклонен над мячом.
  - **Упражнение:** Пас партнёру в ноги (работа в парах на расстоянии 5-7 м).
- **В. Удар серединой подъёма (силовой удар):**
  - **Показ:** Опорная нога на уровне мяча, бьющая нога отведена назад, голеностоп жёстко зафиксирован (носок оттянут вниз, «колодка»). Удар наносится точно центром подъёма по центру мяча. Взгляд на мяче, движение через мяч.
  - **Упражнение:** Удар по неподвижному мячу в стену/ворота. Задача – добиться звонкого, чистого удара.
- **Г. Удар внешней частью подъёма (для обводки, придания вращения):**
  - **Показ:** Подход к мячу под углом. Удар наносится внешней стороной стопы. После удара нога как бы «закручивает» мяч.
  - **Упражнение:** Попытка закрутить мяч, послав его партнёру по дуге.

3. Комбинированное упражнение (5 минут)

- **«Приём – передача»:** Работа в тройках. Игрок А пасует игроку Б. Игрок Б останавливает мяч внутренней стороной стопы и делает передачу внешней или внутренней частью подъёма игроку В. Игрок В останавливает и пасует А. Смена мест по кругу.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игра на внимание / Заминка (3 мин):

- **«Мяч капитану»** в кругу (лёгкие передачи, контроль остановки) или статическая растяжка мышц ног (икроножных, передней и задней поверхности бедра), паховая область.

2. Подведение итогов (2 мин):

- Построение.
- Анализ типичных ошибок:
  - При ударе: нефиксированный голеностоп, опорная нога далеко от мяча.
  - При остановке: жёсткая, неамортизирующая нога.
- Отметить лучших, кто правильно освоил технику.
- Объявить домашнее задание: отработать фиксацию голеностопа (упражнение «письмо носочком» в воздухе) и имитацию удара/остановки перед зеркалом.
- Собрать инвентарь.

Критерии оценки техники (для преподавателя):

- **Удар:**
  - Правильное положение опорной ноги.
  - Фиксированный, напряжённый голеностоп.
  - Удар по центру мяча нужной частью стопы.
  - Сопровождение мяча бьющей ногой после удара.
- **Остановка:**

- Своевременный выход к мячу.
- Мягкое, амортизирующее движение ноги назад в момент касания.
- Контроль мяча после остановки (остаётся близко к ноге).

Меры безопасности (повторение ключевых моментов):

- Все удары по воротам/стене выполняются только по единой команде, когда в секторе удара никого нет.
- При работе в парах/тройках – чёткий контроль дистанции.
- Запрещены подкаты и агрессивные действия.

Этот план обеспечивает высокую плотность урока, максимальную вовлечённость и, что самое важное, безопасное освоение базовых футбольных навыков.

Практическое занятие №12
Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

Тема: Основы судейства и тактика нападения: действия игрока без мяча.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить основные правила игры и жесты судьи. Освоить тактические приемы освобождения от опеки соперника (рывок, «открывание», смена направления).
2. **Развивающая:** Развитие игрового мышления, скорости реакции, периферического зрения.
3. **Воспитательная:** Формирование уважения к правилам, судье и сопернику.
4. **Прикладная:** Получить базовые навыки для организации и судейства учебной игры.

Тип урока: Комбинированный (изучение нового + практика тактических элементов).

Место: Спортивный зал, разметка для мини-футбола.

Инвентарь: Мячи, жилетки двух цветов, свисток, карточки (желтая/красная), конусы.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент (1 мин): Построение, приветствие, сообщение темы.

2. Мотивация (2 мин):

- «Что важнее для победы: мастерство одного игрока или слаженные действия команды? Сегодня научимся «читать» игру и грамотно двигаться без мяча».

3. Разминка с акцентом на изменение скорости и направления (5 мин):

- Бег с ускорениями по свистку.
- Перемещения приставными шагами, спиной вперед.
- Упражнение «Зеркало» в парах: один выполняет резкие движения и рывки, второй старается повторять (развитие реакции и внимания).

II. Основная часть (32 минуты)

Блок А: Правила и судейство (12 минут)

1. Ключевые правила (объяснение в кругу, 7 мин):

- **Нарушения, наказываемые штрафным ударом (с показом жестов):**
  - Игра рукой (*жест: указать на ладонь*).
  - Подножка, задержка соперника (*жест: движение руки сверху вниз*).
  - Опасная игра (высоко поднятая нога).
  - Толчок (*жест: две руки перед собой, как бы отталкивая*).

• **Нарушения, наказываемые свободным ударом (удар без права сразу забить гол):** Офсайд, игра вратаря за пределами штрафной площадки (в зале), опасная игра в своей штрафной.

• **Положение «вне игры» (офсайд):** Простое правило для зала: нельзя получать пас, находясь ближе к чужим воротам, чем мяч и **последний полевой игрок соперника** (кроме вратаря) в момент паса. Акцент на **момент паса**, а не приема.

• **Нарушения, наказываемые предупреждением (желтая карточка):** Неспортивное поведение, споры.

• **Нарушения, наказываемые удалением (красная карточка):** Грубая игра, агрессия.

2. Практика судейства (5 мин):

• **Упражнение «Свисток»:** Группа делится на две команды. Преподаватель демонстрирует игровые эпизоды (легкий толчок, игра рукой, пас из офсайда), студенты по свистку должны быстро показать правильный жест судьи и назвать нарушение. Ошибки разбираются.

Блок Б: Тактика нападения. Действия без мяча (20 минут)

Ключевой принцип: «Играют не ногами, а головой». Цель движений без мяча – создать пространство для себя или партнера.

1. Объяснение и показ трех основных способов «открыться» (5 мин):

• **Рывок (взрывное ускорение):** Резкий старт из статичного положения или после медленного движения для получения паса «на ход».

• **«Открывание» (уход на свободное место):** Отход от соперника или от мяча, чтобы растянуть оборону и получить мяч в более выгодной позиции. Часто выполняется по диагонали.

• **Обманное движение (финт без мяча):** Имитация рывка в одну сторону с последующим уходом в другую (смена направления). Например, шаг вперед → резкий уход назад или вбок.

2. Отработка в парах (упражнения, 15 мин):

• **Упр. 1. «Рывок на пас».** Игрок А с мячом. Игрок Б стоит спиной к А, прикрытый условным защитником (конусом). По сигналу (или зрительному контакту) Б делает резкий рывок в сторону, А отдает пас в ноги. **Акцент:** синхронность, пас не в спину, а в сторону рывка.

• **Упр. 2. «Открывание и прием».** Игрок А с мячом в центре. Игроки Б и В стоят в 10 метрах напротив, «прикрытые» конусами. Поочередно они «открываются» — делают шаг к А, а затем уходят по диагонали назад-вбок, освобождаясь от «опеки». А отдает пас тому, кто лучше освободился.

• **Упр. 3. «Финт и смена направления» (2х1).** Игрок А с мячом. Игрок Б атакует, пытаясь отобрать мяч. Задача А: используя обманное движение (покач корпусом), сместить защитника и отдать пас свободному игроку В. Роль защитника — пассивное давление.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Учебная игра с акцентом и подведением итогов (4 мин):

• Мини-игра 3х3 или 4х4 на половине зала.

• **Главное задание:** Команда, владеющая мячом, должна сделать не менее **трех передач**, прежде чем бить по воротам. Это заставит игроков больше двигаться без мяча, чтобы открыться под пас.

• Преподаватель активно комментирует, останавливает игру, указывая на правильные и ошибочные движения, имитирует судейство.

2. Рефлексия и домашнее задание (1 мин):

• **Вопросы классу:** «Какой способ освобождения от опеки был самым эффективным? Почему важно двигаться, даже когда у тебя нет мяча?»

• **Итог:** Грамотные перемещения без мяча — основа командной игры. Они запутывают защиту и создают голевые моменты.

• **ДЗ:** Посмотреть 10-минутный отрывок профессионального матча, отмечая, как нападающие освобождаются от опеки. Подготовить один пример для разбора.

Критерии оценки (для преподавателя):

• **Знание правил:** Правильное определение нарушений и соответствующих жестов.

• **Тактическое понимание:** Осознанное применение рывков, «открываний» и обманных движений в упражнениях.

• **Эффективность:** Способность создать себе или партнеру свободную зону для получения мяча.

• **Командное взаимодействие:** Поиск зрительного контакта, своевременность паса на открывшегося партнера.

Методические указания:

• Акцент на **качестве движения**, а не на скорости выполнения упражнений сначала.

• Постоянно напоминать о **зрительном контакте** между игроком с мячом и без мяча.

• Создавать положительную атмосферу, поощрять даже небольшие тактические успехи.

Это занятие формирует основу для понимания футбола как **интеллектуальной игры**, где мышление и командное взаимодействие ценятся не меньше, чем техническое мастерство.

Практическое занятие №13
Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Тема: Тактика защиты и нападения в футболе. Взаимодействие в парах и тройках.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовые тактические схемы в защите (персональная опека, подстраховка) и в нападении (стенка, скрещивание).
2. **Развивающая:** Развитие тактического мышления, коммуникации на поле, периферического зрения, умения быстро переключаться между атакой и обороной.
3. **Воспитательная:** Формирование командного духа, взаимовыручки, ответственности за свою зону и партнера.
4. **Прикладная:** Получить инструменты для организации командных тактических упражнений.

Тип урока: Совершенствование тактических умений.
Место: Спортивный зал с разметкой.
Инвентарь: Мячи, жилетки двух цветов, конусы, переносные мини-ворота (или конусы-ворота).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (7 минут)

1. Организационный момент (1 мин): Построение, сообщение темы. Деление на 2 команды (например, «красные» и «синие») сразу для удобства.
2. Мотивация (1 мин):

• «Хорошая техника — это кирпичи. Тактика — это проект дома. Сегодня учимся строить и атаку, и оборону».
3. Специальная разминка с тактическим уклоном (5 мин):

• Бег с изменением направления по сигналу (свисток = резко повернуться на 180°).

• Упражнение в парах в движении: один ведет мяч, второй перемещается рядом спиной вперед, имитируя прикрывание («ведение с тенью»).

• Короткие ускорения с последующей «закрывающей» стойкой (полуприсед, вес на передней части стопы).

II. Основная часть (33 минуты)

Блок А: Тактика защиты (15 минут)

Ключевые принципы:

1. **Персональная опека:** Ответственность за «своего» игрока.
2. **Подстраховка («крыло»):** Помощь партнеру, если его обыграли.
3. **Коммуникация:** Крики «Мой!», «Переключайся!», «Время!».

Упражнение 1: «Защита ворота 1х1+1» (5 мин)

• **Организация:** Ставится широкое конусное ворота (4-5 м). Атакующий (А) с мячом напротив ворот. Защитник (З) стоит перед ним. В 5 метрах сбоку от ворот стоит второй защитник (З2) — страхующий.

• **Задача А:** Обыграть защитника и забить в конусные ворота.

• **Задача З:** Не дать это сделать, используя правильную стойку (боком, в полуприседе), оттесняя к боковой линии.

• **Задача З2:** Если З обыгран, З2 моментально атакует нападающего, а З уходит на его позицию для подстраховки.

• **Акцент:** Взаимодействие защитников, крики «Иду!», «Крыло!».

Упражнение 2: «Защита зоны 2х2» (10 мин)

• **Организация:** Поле 15х20 м с двумя маленькими воротами. Игра 2 нападающих (Н1, Н2) против 2 защитников (З1, З2). Нападающие пытаются забить, защитники — отобрать мяч и контратаковать в противоположные ворота.

• **Задачи защитников:**

- **Ближайший к мячу** вступает в опеку (активно атакует).
- **Второй защитник** занимает позицию для подстраховки, перекрывая возможную передаку и путь к воротам.
- Постоянное движение «принцип ножниц»: если один пошел в отбор, второй страхует.

• **Типичная ошибка:** Оба защитника бегут за мячом, оставляя свободного игрока.

Блок Б: Тактика нападения (18 минут)

Ключевые принципы:

1. **Создание численного преимущества (2х1).**
2. **Использование простых комбинаций.**

Комбинация 1: «Стенка (отдай-и-выйди)» (8 мин)

• **Показ и объяснение:** Игрок А делает пас на игрока Б и сразу делает рывок вперед или по диагонали, чтобы получить мгновенный ответный пас в обход защитника.

• **Упражнение:** Выполняется на поле с одним пассивным защитником. Тройки (А, Б, защитник). А с мячом приближается к защитнику, делает пас на Б и делает рывок. Б в одно касание возвращает мяч А. Роль защитника — постепенно активизироваться.

• **Ключ:** Точность и скорость первого паса, резкость рывка, пас «в ноги» или «на ход».

Комбинация 2: «Скрещивание» (10 мин)

• **Показ и объяснение:** Два игрока бегут навстречу друг другу или по сходящимся курсам. В момент скрещивания мяч передается одному из них, что сбивает с толку защитников, которые могут столкнуться или потерять своих подопечных.

• **Упражнение 2х2 с вратарями (или конусными воротами):** Нападающие Н1 и Н2 начинают с флангов. По сигналу они движутся с мячом и без мяча по диагонали к центру, совершают скрещивание. В момент скрещивания игрок с мячом либо отдает пас партнеру, либо продолжает ведение. Защитники (З1, З2) пытаются этому помешать, оставаясь со своими игроками.

• **Акцент:** Синхронность движения, невербальная договоренность (взгляд), решительность.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Контрольная учебная игра с тактическим заданием (4 мин)

- Игра 3х3 или 4х4 на небольшом поле.
- **Задание для команд:**
  - *В атаке:* Обязательно попробовать сыграть хотя бы одну «стенку».
  - *В защите:* Не сбиваться в кучу, постоянно страховать партнера.
- Преподаватель останавливает игру для моментального анализа удачных и неудачных тактических решений.

2. Рефлексия, итоги, ДЗ (1 мин)

- **Вопросы:** «Что сложнее: правильно сыграть в «стенку» или организовать подстраховку? Почему?»
- **Итог:** Тактика — это язык команды. Защита и нападение — две стороны одной медали. Без слаженных действий в обеих фазах победы не добиться.
- **Домашнее задание:** Нарисовать схему комбинации «скрещивание» или «стенка» и подписать фазы движения игроков.

Критерии оценки тактических действий:

- **Защита:**
  - Правильный выбор позиции (между своим игроком и воротами).
  - Своевременный переход от опеки к подстраховке и обратно.
  - Эффективная коммуникация с партнером.
- **Нападение:**
  - Четкость и синхронность выполнения комбинации.
  - Соответствие выбранной комбинации игровой ситуации.
  - Результативность (созданный голевой момент или преимущество).

Методические указания:

- Сначала разучивать комбинации **без сопротивления**, затем с **пассивным**, и только потом с **активным сопротивлением**.
- Делать акцент на **первом контроле мяча** и **точности простого паса** — основа любой тактики.
- Поощрять громкие и четкие подсказки на поле.

Это занятие закладывает фундамент для командной игры, переводя ее из состояния «беготни за мячом» в осмысленное противоборство двух организованных систем.

Практическое занятие №14
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)

игра в футбол. Применение технико-тактических приемов в соревновательной деятельности.

Цели:

1. **Образовательная:** Закрепить и применить в игровых условиях изученные технические приемы (удары, остановки, ведение) и тактические схемы (защита, нападение, комбинации).
2. **Развивающая:** Развитие игрового мышления, умения принимать решения в условиях дефицита времени и давления соперника, адаптации к меняющейся ситуации.
3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, спортивной этики, уважения к сопернику, судье и правилам игры.
4. **Контрольная:** Оценить уровень усвоения материала цикла занятий по футболу.

Тип урока: Урок применения знаний и умений (игровой).
Место: Спортивный зал с разметкой для мини-футбола.
Инвентарь: Мячи, жилетки двух цветов, свисток, секундомер, карточки, переносные ворота (или обозначенные конусами).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент (2 мин):

- Построение, приветствие.
- Объявление темы и главной цели: **«Сегодня не просто игра, а демонстрация всего, чему научились. Каждая команда — это единый механизм»**.
- Назначение судейской бригады из учащихся (главный судья, помощник, секундометрист). Краткий инструктаж для них.
- Распределение по командам (2 команды по 5-6 человек, включая вратаря). Капитаны проводят жеребьевку.

2. Тактическая установка и разминка (6 мин):

- **Установка тренеров (капитанов) (2 мин):** Каждая команда уходит в свой угол зала. Капитан/тренер напоминает:
  - **В защите:** Кто за кем закреплен (персонально или по зонам), принцип подстраховки.
  - **В атаке:** Кто играет ближе к воротам, кто на флангах, какую комбинацию («стенку», «скрещивание») попробовать в первой же атаке.
- **Специализированная разминка команд (4 мин):**
  - Команды разминаются на своей половине поля.
  - **Вратари:** Разминка у ворот (ловля, отбивание, пас ногой).
  - **Полевые:** Короткие пассы в парах, удары по воротам с ближней дистанции, пробежка с ведением.

II. Основная часть (32 минуты)

Структура учебной игры:

- **Формат:** Мини-футбол 5 на 5 (4 полевых + вратарь). Поле 25-30 м х 15-20 м.
- **Время:** 2 тайма по **12 минут** «грязного» времени (останавливается при выходе мяча за линию ворот и при нарушениях) + **2 минуты** перерыва.
- **Правила:** По упрощенным правилам мини-футбола: ввод мяча от ворот — вратарем рукой; ауты — ногой; угловые. Акцент на соблюдении основных правил и техники безопасности.

1. Первый тайм (12 минут)

- **Задание перед таймом:** Сосредоточиться на **организации защиты** и **первом контроле мяча**.
- **Роль преподавателя:** Выполняет функцию супервайзера и комментатора. Останавливает игру в ключевые моменты для **микроанализа** (но не чаще -2-3 раза за тайм).
  - *Пример остановки:* После удачного отбора мяча защитником. «Отличный отбор! Обратите внимание, как Иван сначала занял правильную позицию, перекрыл направление передачи, а затем четко выбил мяч. Теперь главное – не спешить в атаке, дайте пас открывшемуся партнеру».
  - *Пример остановки:* После гола. «Гол забит! Давайте разберем, почему он получился. Защита, почему в центре штрафной оказался свободный игрок? Кто должен был его опекать?»

2. Перерыв (2 минуты)

- Команды уходят на совещание с капитаном/тренером.
- **Задание командам:** Проанализировать ошибки первого тайма и дать **одну конкретную тактическую установку** на второй тайм (например, «больше играть на флангах», «активнее прессинговать при вводе мяча вратарем соперника»).
- Преподаватель обходит команды, помогает сформулировать задачи.

3. Второй тайм (12 минут)

- **Задание перед таймом:** Акцент на **быстрые контратаки** после отбора и на **использование изученных комбинаций** («стенка», «скрещивание»).

• **Роль преподавателя:** Минимальное вмешательство в игру. Наблюдение и фиксация для итогового анализа. Поощрение попыток сыграть комбинационно.

4. Финальная серия пенальти (если нужен победитель) (6 минут)

• Если по итогам двух таймов ничья, проводится серия 3-х пенальти от каждой команды.

• Это дополнительное задание на психологическую устойчивость и технику удара с точки.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Построение, подведение итогов игры (3 мин):

• Объявление счета, поздравление победителей, благодарность проигравшим за борьбу.

• **Тактический разбор от преподавателя (ключевая часть):**

- Что получилось? (Например: «Хорошо работала подстраховка у синей команды», «Красные отлично применяли «стенку» на правом фланге»).
- Над чем работать? (Например: «Много потерь мяча из-за неточного первого паса», «Защитники часто бегут за мячом, оставляя зону»).
- Общая оценка судейства.

• Награждение (символическое) лучшего игрока, лучшего защитника, лучшего бомбардира.

2. Заминка, рефлексия, домашнее задание (2 мин):

• **Заминка:** Спокойная ходьба, упражнения на дыхание и растяжку основных мышечных групп.

• **Рефлексия:** «Что вы сегодня почувствовали в игре, чего не было в обычных упражнениях?»

• **Вывод:** Игра — это экзамен для навыков. Только в игре проявляются настоящие слабые и сильные стороны.

• **Домашнее задание:** Написать краткий самоанализ своей игры (3 сильных момента в технике/тактике и 3 момента, над которыми нужно работать).

Критерии оценки учебной игры (для преподавателя):

• **Техническая подготовленность:** Контроль мяча, точность передач, ударов, выбор способа обработки мяча.

• **Тактическая грамотность:**

- *В защите:* Расположение на поле, взаимодействие в парах, переход от атаки к обороне.
- *В нападении:* Выбор позиции без мяча, использование комбинаций, видение поля.

• **Физическая готовность:** Активность, работоспособность в течение всего игрового времени.

• **Психологические качества:** Воля к победе, самообладание, уважение к партнерам, соперникам, судье.

Меры безопасности в игре:

• Четкое соблюдение правил, исключающих грубую игру.

• Запрет на подкаты и опасные действия.

• Контроль за эмоциональным фоном, недопущение конфликтов.

Это занятие является кульминацией цикла, где теория и практика сливаются в единое целое — **настоящую игру**, что является самой мощной мотивацией для дальнейшего совершенствования.

Практическое занятие №15

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

Тема: Техника безопасности и строевая подготовка на занятиях гимнастикой.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить и отработать технику основных строевых упражнений и приемов (построения, перестроения, повороты, передвижения). Усвоить правила техники безопасности.
2. **Оздоровительная:** Формирование правильной осанки, чувства ритма, координации.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплинированности, внимательности, коллективизма, умения действовать по команде.
4. **Прикладная:** Формирование профессиональных компетенций будущего преподавателя/тренера по организации группы.

Тип урока: Урок изучения нового материала и первичного закрепления.
Место: Спортивный зал с четкой разметкой (линии, центры).
Инвентарь: Свисток, гимнастические коврики (для финальной части)

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент (2 мин):

- **Построение в шеренгу.** Приветствие. Доклад дежурного (при наличии). Сообщение темы и целей урока.
- **Внешний вид:** Проверка формы (обтягивающая или не мешающая движениям, без молний/пуговиц в области спины), обуви (чешки или плотно сидящие кроссовки), отсутствие украшений, часов.

2. Инструктаж по технике безопасности (5 мин – КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО!):

- **Общие требования:**
  - Заниматься только в присутствии преподавателя.
  - Не выполнять упражнения на неисправных или мокрых снарядах.
  - Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений и перемещениях.
- **Требования до начала занятия:**
  - Заправленная форма, убраны все посторонние предметы.
  - Провести разминку, особое внимание суставам (кисти, голеностопы, плечи, шея).
- **Требования во время занятия:**
  - Четко выполнять команды преподавателя.
  - **При выполнении строевых упражнений:** Соблюдать интервалы и дистанции, смотреть в затылок впередистоящему, не разговаривать.
  - При выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении – соблюдать безопасную дистанцию (вытянутые в стороны руки).
  - **При падении в строю:** Сгруппироваться, сделать перекат.
- **Требования по окончании занятия:** Аккуратно сложить инвентарь, организованно покинуть зал.

3. Ввод в тему. Специальная разминка в строю (3 мин):

- Выполняется на месте, в положении «Смирно!» и «Вольно!».
- Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» (отрабатываем повороты на месте).
- Упражнения на осанку: «Потянуться вверх – опуститься», «Свести лопатки – расслабить».
- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Строевые приемы на месте (10 минут)

• **Исходное положение «Смирно!»:** Пятки вместе, носки развернуты под углом 60°, ноги выпрямлены, руки прижаты к бедрам, пальцы полусогнуты, голова прямо, смотреть перед собой.

• **Исходное положение «Вольно!»:** По команде левую ногу расслабленно отставить на шаг в сторону, вес равномерно распределен, руки за спиной.

• **Повороты на месте (по разделениям и вместе):**

1. **«Напра-ВО!»:** Поворот на правой пятке и левом носке на 90° вправо. Показ, выполнение по разделениям: «Делай – РАЗ!» (подняться на носках), «Два!» (резкий поворот), «Три!» (опуститься на всю стопу). Затем выполнение вместе.
2. **«Нале-ВО!»** – аналогично, с опорой на левую пятку.
3. **«Кру-ГОМ!»** – поворот на 180° через левое плечо. Важно: не сходить с места.

• **Разучивание:** Показ преподавателем → выполнение по разделениям всем классом → выполнение вместе по команде.

Блок Б: Построения и перестроения (12 минут)

• **Основная стойка в строю:** Интервал – на вытянутую руку, дистанция – на вытянутую руку вперед.

• **Построение в одну шеренгу:** Команда **«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!»**. Учащиеся строятся слева от направляющего (обычно самого высокого) по росту.

• **Расчет: «На первый-второй – РАССЧИТАЙСЬ!»**. Поворот головы, четкий ответ, возврат головы в И.П.

• **Перестроение из одной шеренги в две:** После расчета: **«В две шеренги – СТРОЙСЯ!»**. Вторые номера делают шаг левой назад, приставляют правую и становятся в затылок первым.

• **Перестроение из одной шеренги в колонну по три (четыре) поворотом в движении:** Объяснение принципа: группа двигается, по команде **«Нале-ВО!»** каждый выполняет поворот на месте и продолжает движение в новом направлении, образуя колонну.

Блок В: Передвижения строем. Размыкание и смыкание (8 минут)

• **Строевой шаг:** Показ. Руки двигаются вперед до уровня пряжки ремня, назад – до отказа в плече. Нога выносится на 15-20 см от пола, ставится твердо на всю стопу. Корпус прямой.

• **Команды для начала движения: «Строевым шагом – МАРШ!», «Обычным шагом – МАРШ!»**.

• **Команды для остановки: «Группа – СТОЙ!»** (подается под левую ногу, далее шаг правой и приставка левой).

• **Размыкание: «На один (два) шага от середины (направо, налево) – РАЗОМКНИСЬ!»**. Учащиеся от центра расходятся, отмеряя шаги приставным шагом.

• **Смыкание: «К середине (направо, налево) – СОМКНИСЬ!»**. Выполняется приставными шагами.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Закрепляющее упражнение «Лабиринт» (3 мин):

• Преподаватель дает серию команд для передвижения по залу с поворотами и перестроениями («Налево в обход зала шагом – МАРШ!», «Напра-ВО!», «В одну колонну – СТРОЙСЯ!», «На месте – СТОЙ!»).

• Цель: проверить слаженность и внимание группы.

2. Построение. Подведение итогов. Рефлексия (2 мин):

• Построение в одну шеренгу. Команда «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

• **Вопросы для рефлексии:** «Какая команда была самой сложной? Почему важна четкость в строевой подготовке?» (Ответ: безопасность, организованность, основа для последующих действий).

• **Объявление оценок** (за активность, точность выполнения).

• **Домашнее задание:** Продумать и записать комплекс из 5 строевых команд для построения группы из 10 человек из исходного положения «в рассыпную».

Критерии оценки (для преподавателя):

• **Техника выполнения:** Четкость, резкость движений, правильная стойка «Смирно!», угол поворота.

• **Дисциплина и внимание:** Реакция на команды с первого раза, отсутствие разговоров, сосредоточенность.

• **Слаженность в коллективе:** Сохранение равнения, интервалов, дистанции.

• **Внешний вид:** Подтянутость, осанка.

Методические указания:

• Команды отдавать **громко, четко, повелительным тоном**.

• Показ должен быть **безукоризненным**.

• Использовать **метод контраста**: показать правильное и неправильное выполнение.

• Сочетать выполнение **всем составом, по отделениям, индивидуально**.

Это занятие закладывает **культуру движения и дисциплину**, которые являются абсолютно необходимыми для безопасного и эффективного проведения любых последующих занятий по гимнастике.

Практическое занятие №16

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

Тема: Техника выполнения общеразвивающих и прикладных упражнений в гимнастике.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить и закрепить технику выполнения ОРУ без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч), а также базовых прикладных упражнений.
2. **Развивающая:** Комплексное развитие всех физических качеств (сила, гибкость, координация, ловкость, скоростно-силовые) через многообразие упражнений.
3. **Воспитательная:** Воспитание взаимопомощи (работа в парах, группах), смелости и решительности (упражнения в равновесии), ответственности при работе со снарядами.
4. **Прикладная:** Формирование методического багажа для проведения разминок и занятий общей физической подготовкой (ОФП).

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков (практикум по станциям). **Место:** Спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками, скамейками, матами, простейшими тренажерами (эспандеры, резиновые амортизаторы). **Инвентарь на группу:** Скакалки, гимнастические палки, малые мячи, набивные мячи (1-3 кг), гимнастические скамейки, маты.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (7 минут)

1. Организационный момент. Техника безопасности (3 мин):

• Построение. Приветствие. Сообщение темы.

• **Ключевые правила ТБ:**

- **С предметами:** Контролировать дистанцию! (Особенно со скакалками и палками).
- **В парах:** Согласованность действий, начинать с малой амплитуды.

- **На снарядах/тренажерах:** Использовать только по назначению, страховка партнера.
- **Прикладные упражнения:** Четкое соблюдение зон выполнения (особенно для метания).

2. Разминка в движении (4 мин): *Цель: подготовить суставы и мышцы к разнообразной работе.*

- Ходьба с различными движениями рук (круги, махи).
- Бег в медленном темпе с изменением направления.
- **Специально-беговые упражнения:** Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами.
- Ходьба с восстановлением дыхания.

II. Основная часть (33 минуты) – Работа по станциям (ротация)

Организация: Группа делится на 4 подгруппы (станции). На каждой станции — свой комплекс упражнений. Время на станции: 7 **минут** (5 мин. работа, 2 мин. переход и организация).

Станция 1: ОРУ без предметов и в парах.

- **Задание:** Выполнить комплекс на все группы мышц.
- **Содержание:**
  - Наклоны и повороты головы.
  - Круговые движения плечами, руками.
  - Наклоны и повороты туловища.
  - Выпады, приседания.
  - **В парах:** Упражнения на сопротивление (стоя спиной друг к другу, передача партнера на спину с наклоном; приседания спиной друг к другу с замком под локти).
- **Метод:** Проводит назначенный лидер подгруппы.

Станция 2: ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка).

- **Задание:** Освоить базовые манипуляции с предметами.
- **Содержание:**
  - Со скакалкой: Прыжки на двух ногах, поочередно, вращение скакалки в сторону.
  - С гимнастической палкой: Хват, перехваты, вращения, наклоны и повороты с палкой на плечах, выпады с выносом палки вперед.
- **Метод:** Инструктаж и контроль со стороны преподавателя на этой станции.

Станция 3: Прикладные упражнения (равновесие, лазанье, переноска).

- **Задание:** Выполнить комплекс прикладных навыков.
- **Содержание:**
  - **Равновесие:** Ходьба по рейке гимнастической скамейки (или по линии на полу) с различными положениями рук; стойка на одной ноге ("ласточка").
  - **Лазанье:** По гимнастической стенке разноименным и одноименным способом.
  - **Поднимание и переноска груза:** Переноска набивного мяча в парах (сидя спиной друг к другу, встать и перенести; переноска на вытянутых руках).

Станция 4: Прикладные упражнения (метание/ловля, прыжки, элементы на тренажерах).

- **Задание:** Развить координацию и взрывную силу.
- **Содержание:**
  - **Метание и ловля:** Броски малого мяча в стену и ловля после отскока; броски набивного мяча (1 кг) из-за головы партнеру в руки.
  - **Прыжки:** Прыжки через скакалку (со станции 2), прыжки в длину с места "с кочки на кочку" (по матам).

- **На тренажерах (эспандер/резина):** Базовые тяговые движения для спины (тяга к животу сидя).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игровое задание на закрепление (3 мин): «Полоса прикладных препятствий».

- **Маршрут для всей группы (поточно):**

1. Перенос набивного мяча (5 м).
2. «Лазанье» под 2-3 гимнастическими скамейками.
3. Пробежка по скамейке (равновесие).
4. Прыжок в длину с места через "ров" (2 мата).
5. Точный бросок малого мяча в обруч или корзину.

- Цель: Выполнить быстро, технично и дружно.

2. Построение. Итоги. Рефлексия. Д/З (2 мин):

- Построение, восстановление дыхания (упражнение «Вдох-выдох» с подниманием и опусканием рук).
- **Рефлексия:** «Какие упражнения дались легче/сложнее? Где вы почувствовали наибольшую нагрузку?»
- **Краткий итог:** «ОРУ — фундамент любой тренировки. Прикладные упражнения — это навыки для жизни и спорта».
- **Домашнее задание:** Составить и записать в тетрадь комплекс из 8 ОРУ с гимнастической палкой для развития гибкости и подвижности суставов.

Критерии оценки техники выполнения:

- **ОРУ:** Четкость, амплитуда, фиксация положений, правильное дыхание.
- **Упражнения в равновесии:** Отсутствие лишних колебаний, сосредоточенность, положение головы прямо.
- **Лазанье:** Согласованность движений рук и ног, безопасный спуск (нижний ползу).
- **Метание и ловля:** Структура движений (замах, бросок, проводка), мягкость приема мяча кистями.
- **Прыжки:** Эластичное, амортизирующее приземление на обе ноги.

Методические указания для преподавателя:

- **Принцип наглядности:** Показ упражнения должен быть идеальным.
- **Принцип доступности:** От простого к сложному (сначала на полу, потом на скамейке).
- **Принцип страхования:** Личное присутствие на самых сложных станциях (равновесие, работа у стенки).
- **Команды:** Четкие, обеспечивающие синхронность при групповом выполнении.

Это занятие дает студентам не только двигательный опыт, но и богатейший **методический инструментарий** для их будущей профессиональной деятельности.

Практическое занятие №17
Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)

Тема: Освоение техники элементов на брусьях (брусья разной высоты / параллельные брусья).

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовые исходные положения, простейшие элементы и соединения на брусьях. Совершенствовать технику ранее изученных элементов.
2. **Развивающая:** Развитие силы (рук, плечевого пояса, кора), координации, смелости, ориентации в пространстве.

3. **Воспитательная:** Воспитание взаимопомощи и ответственности при страховке, настойчивости в преодолении страха.

4. **Прикладная:** Формирование профессиональных навыков обучения и страховки на гимнастических снарядах.

Тип урока: Урок изучения нового материала и совершенствования (раздельно-групповой для юношей и девушек).
Место: Гимнастический зал с комплектом брусьев, маты (основные и страховочные).
Инвентарь: Магнезия, тренировочные петли (лотки), шведская стенка, скамейки.

Ход урока (45 минут)

I. Общая вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (5 мин – ОСОБЕННО ВАЖНО!):

• Построение, приветствие. Разделение на группы: девушки и юноши.

• **Инструктаж по технике безопасности на брусьях:**

- Запрещено заниматься без преподавателя и без полного покрытия снаряда матами.
- Обязательна разминка и разогрев мышц (особенно плечевых и лучезапястных суставов).
- **Страховка и помощь – обязательны!** Преподаватель определяет пары для взаимной страховки. Показываются основные хваты для страховки (под грудь, за предплечье, за бедро).
- Использование магнезии для надежности хвата.
- Запрещено спрыгивать со снаряда без команды преподавателя и не в зону приземления.
- Сохранять безопасную дистанцию от работающего на снаряде.

2. Общая и специальная разминка (5 мин):

• **Общая (все вместе):** Бег, ОРУ на все группы мышц (особо тщательно: вращения в плечах, кистях, наклоны корпуса, отжимания).

• **Специальная (раздельно):**

- **Девушки:** Упражнения на хват и толчок: висы на низкой перекладине/шведской стенке, поднимание ног в висе, отжимания от скамейки.
- **Юноши:** Упражнения на силу и упор: отжимания в упоре на брусьях на полу (между двумя скамейками), статические удержания в упоре, махи в упоре на параллельных брусьях (имитация на полу).

II. Основная часть (30 минут) – Работа по группам

ГРУППА ДЕВУШЕК: Брусья разной высоты

Задачи: Освоение виса, упора, маховых элементов.

1. **Подводящие упражнения на низкой жерди/шведской стенке (7 мин):**
   - Вис присев, вис стоя.
   - Из виса присев – разгибая ноги, вис лежа (прогнувшись).
   - Подъем переворотом в упор на низкой жерди с помощью (преподаватель поддерживает за ноги и поясницу).
2. **Основная часть на снаряде (8 мин):** *Работа с полной страховкой!*
   - **Исходные положения:** Вис на верхней жерди, вис лежа на нижней жерди.
   - **Элемент 1: Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.** Выполняется с помощью. Акцент: активный мах ногой, опора на руки, быстрое переворачивание.
   - **Элемент 2: Из упора на нижней жерди – соскок махом назад с поворотом на 90/180°.** Акцент: оттолкнуться руками, приземление лицом к снаряду.
3. **Соединение (5 мин):** Подъем переворотом в упор → 2-3 маха в упоре → соскок махом назад. Отработка слитности.

ГРУППА ЮНОШЕЙ: Параллельные брусья

Задачи: Освоение упора, махов, статических элементов.

1. **Подводящие упражнения на полу/низких брусьях (7 мин):**
   - Передвижение в упоре на руках по брусьям (ноги на полу).
   - Махи в упоре на брусьях (ноги не отрываются от пола, работа корпусом).
   - Отжимания в упоре на брусьях (с самопомощью ног или с поддержкой партнера).
2. **Основная часть на снаряде (8 мин):** *Работа с полной страховкой!*
   - **Исходное положение:** Упор на руках.
   - **Элемент 1: Махи в упоре.** Задача: научиться набирать амплитуду за счет движения ног и таза. Страховка сбоку, поддержка за плечо и бедро для корректировки маха.
   - **Элемент 2: Стойка на плечах (с помощью).** Из седа ноги врозь → перекат назад → выход в стойку на плечах с поддержкой (партнер фиксирует голени). Акцент: опора на плечи, а не на шею, локти разведены.
3. **Соединение (5 мин):** Из упора → 3-5 махов → сед ноги врозь → перекат в стойку на плечах (с помощью) → кувырок вперед в сед → соскок махом вперед (с поддержкой).

III. Общая заключительная часть (5 минут)

1. Построение, восстановление (2 мин):

- Общее построение.
- Упражнения на дыхание, на расслабление и растяжку мышц плечевого пояса, предплечий, груди (очень важно!).

2. Анализ, рефлексия, Д/З (3 мин):

- **Краткий анализ типичных ошибок:**
  - *Девушки:* Слабый мах, страх перевернуться, недостаточный толчок руками.
  - *Юноши:* Сгорбленность в упоре, сгибание рук в махе, боязнь наклона в махе вперед-назад.
- **Рефлексия:** «Что было самым сложным в техническом или психологическом плане?»
- **Итог:** Успех на брусьях зависит от трех факторов: **сила хвата и упора, точная техника маха, решительность.**
- **Домашнее задание:**
  - Для всех: Упражнения для укрепления хвата (вис на перекладине), отжимания.
  - Индивидуально: Составить план-схему изученного соединения с указанием ключевых точек для страховки.

Критерии оценки техники (для преподавателя):

- **Девушки (брусья разной высоты):**
  - Четкость фиксации висов и упоров.
  - Амплитуда и слитность маха при подъеме переворотом.
  - Стабильность и собранность при приземлении в соскоке.
- **Юноши (параллельные брусья):**
  - Прямые руки и собранное тело в упоре.
  - Амплитуда махов (выше линии брусьев).
  - Техника выполнения статического элемента (стойка на плечах: правильная точка опоры, выпрямленное тело).

Методические указания для преподавателя:

- **Неукоснительное правило:** Один человек на снаряде — один страхующий (минимум). Преподаватель лично страхует при выполнении нового элемента.
- **Использование дополнительного оборудования:** Тренировочные петли (лотки) для облегчения выхода в упор, дополнительные маты для психологического комфорта.
- **Индивидуальный подход:** Для более подготовленных – усложнение (больше махов, выше амплитуда). Для новичков – больше времени на подводящие упражнения.

• **Психологическая поддержка:** Поощрение, создание позитивной атмосферы, борьба со страхом.

Это занятие формирует не только двигательные навыки, но и **культуру работы со сложным гимнастическим снарядом**, что является основой безопасности и эффективности всего учебного процесса.

Практическое занятие №18
Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)

Тема: Освоение техники элементов на бревне (девушки) и на перекладине (юноши).

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовые передвижения, стойки, повороты на бревне. Освоить вис, мах, подъем переворотом на перекладине.
2. **Развивающая:** Развитие вестибулярного аппарата, координации, равновесия (бревно); развитие динамической силы, смелости, ориентации в пространстве (перекладина).
3. **Воспитательная:** Воспитание точности, концентрации внимания, взаимопомощи при страховке.
4. **Прикладная:** Формирование навыков обучения и страховки на гимнастических снарядах.

Тип урока: Урок изучения нового материала и совершенствования (раздельно-групповой).

Место: Гимнастический зал с бревном, перекладиной, полным набором матов.
Инвентарь: Магнезия, тренировочные мостики, низкая перекладина/брусья для подводящих упражнений, гимнастический конь (для страховки на перекладине)

Ход урока (45 минут)

I. Общая вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (5 мин):

• Построение. Разделение на группы. Объявление темы.

• **Ключевые моменты ТБ:**

- **Для бревна:** Запрещено находиться в зоне возможного падения (сбоку от снаряда). Страхующий стоит близко к бревну, готов поддержать за руку или под грудь.
- **Для перекладины:** Обязательна страховка при соскоках и сложных элементах. Зона приземления должна быть полностью покрыта матами в 2-3 слоя. Запрещено спрыгивать на прямые ноги.
- **Общее:** Проверить надежность креплений снарядов. Использовать магнезию.

2. Общая и специальная разминка (5 мин):

• **Общая (все вместе):** Бег, ОРУ (особое внимание на голеностоп, колени, плечевые и лучезапястные суставы).

• **Специальная (раздельно):**

- **Девушки:** Упражнения на равновесие на полу: стойка на носках, «ласточка», повороты на 180° на одной ноге. Ходьба по узкой линии (между волейбольных линий).
- **Юноши:** Упражнения на хват и пресс: висы на перекладине (разными хватами), подъемы ног в висе, маховые движения туловищем.

II. Основная часть (30 минут) – Работа по группам

ГРУППА ДЕВУШЕК: Гимнастическое бревно (низкое или среднее)

Задачи: Освоение уверенного передвижения, основных стоек и простейших поворотов.

1. **Подводящие упражнения на полу/на линии (7 мин):**
   - Повторение «ласточки», полуприседа, шага с носка.
   - **Упражнение «Бревно на полу»:** Гимнастическая палка или линия. Отработка: ходьба приставным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, поворот на 180° на двух ногах переступанием.
2. **Работа на низком бревне (8 мин):** *Страховка сбоку, за руку.*
   - **Элемент 1: Подход к снаряду и запрыгивание в упор присев.** С мостика или без. Важно: мягкое, уверенное приземление в центр бревна.
   - **Элемент 2: Основная стойка и ходьба.** Встать в основную стойку (прямая осанка, взгляд вперед, не под ноги). Ходьба простым шагом (4-5 шагов). Акцент: постановка ноги с носка, корпус стабилен.
   - **Элемент 3: Поворот на 90° и 180° (переступанием).** Из основной стойки, на носках, мелкими шагами.
3. **Соединение (комбинация) на низком бревне (5 мин):**
   - Запрыгивание в упор присев → встать в основную стойку → ходьба (4 шага) → поворот на 180° → ходьба назад (2 шага приставными шагами) → соскок прогнувшись прыжком на две ноги (с приземлением в гимнастическую стойку: руки в стороны, пятки вместе).

ГРУППА ЮНОШЕЙ: Перекладина (низкая и высокая)

Задачи: Освоение маха в висе и базового силового элемента.

1. **Подводящие упражнения на низкой перекладине (7 мин):**
   - Вис лежа, вис стоя согнувшись.
   - **Раскачивание в висе.** Задача: почувствовать маятник телом.
   - **Подтягивание из виса.** Подготовка силы.
2. **Работа на высокой перекладине (со страховкой и гимнастическим конем!) (8 мин):**
   - **Элемент 1: Вис и мах в висе.** Правильный хват (сверху, большой палец снизу), положение тела (прямое, не сгибаться). Задача: выполнить 3-5 махов небольшой амплитуды. Страховка: страхующий стоит сбоку, может слегка подтолкнуть в область таза для задания амплитуды.
   - **Элемент 2: Подъем переворотом (с помощью).** Ключевой элемент. Исходное положение: вис, мах назад. С началом маха вперед – мощно поднять согнутые ноги к перекладине и, разгибая и направляя ноги за перекладину, перевернуться в упор. **Помощь решающая:** преподаватель поддерживает одной рукой под спину, другой под ноги, помогая выполнить переворот. Можно использовать толчок от гимнастического коня.
3. **Соединение (5 мин):**
   - Из виса → 2-3 маха → подъем переворотом (с помощью) → упор → махом назад соскок (с поддержкой за руку и спину) с приземлением спиной к снаряду.

III. Общая заключительная часть (5 минут)

1. Построение, заминка (2 мин):

- Общее построение.
- Упражнения на восстановление дыхания, на растяжку запястий, плеч, икроножных мышц.

2. Анализ, рефлексия, Д/З (3 мин):

- **Анализ ошибок:**
  - *Девушки:* Страх, взгляд вниз, сутулая спина, «шлепки» ногами при ходьбе.
  - *Юноши:* Слабый хват, несогласованность маха и подтягивания в подъеме переворотом, раннее сгибание рук.

• **Рефлексия:** «Что требует большей концентрации: равновесие на бревне или динамика на перекладине?»

• **Итог:** На бревне побеждает **точность и концентрация**. На перекладине – **взрывная сила и четкая координация движений**.

• **Домашнее задание:**

- *Девушки:* Тренировать равновесие дома: стоять на одной ноге с закрытыми глазами (у стены для безопасности) по 30 секунд.
- *Юноши:* Укрепление хвата и пресса: вис на турнике (максимальное время), подъемы коленей в висе.

Критерии оценки техники:

• **Девушки (бревно):**

- Уверенность и плавность движений на снаряде.
- Высокая, фиксированная стойка (прямая спина, поднятый подбородок).
- Четкость и законченность соскока.

• **Юноши (перекладина):**

- Амплитуда и прямые руки в махе.
- Техника подъема переворотом (слитность подтягивания и переворота).
- Контролируемое приземление после соскока.

Методические указания для преподавателя:

• **Бревно:** Начинать только на низком бревне. Страхующий должен идти вдоль снаряда, следуя за занимающейся, готовый поддержать в любой момент. Первое время можно разрешить легкое касание пальцами снаряда для баланса.

• **Перекладина:** Подъем переворот – сложный элемент. Допустимо использовать **петли-лотки** для ног на начальном этапе. Страхующий должен стоять сбоку, готовый подхватить под спину и ноги. Никогда не отпускать занимающегося в момент переворота.

• **Позитивная мотивация:** Эти снаряды психологически сложны. Важно хвалить за каждое удачное выполнение, даже частичное.

Это занятие закладывает основу для выполнения классических гимнастических комбинаций, развивая не только физические, но и важнейшие волевые и координационные качества.

Практическое занятие №19 .

Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)

Тема: Освоение техники опорного прыжка (девушки: «углом» с косого разбега; юноши: «ноги врозь»).

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить технику опорного прыжка через гимнастического коня, изучить фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до опоры, толчок руками, полет после опоры, приземление.
2. **Развивающая:** Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, смелости, ориентировки в пространстве.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, взаимной ответственности при страховке, уверенности в своих силах.
4. **Прикладная:** Формирование навыков обучения, помощи и страховки при выполнении опорных прыжков.

Тип урока: Урок изучения нового материала (строго дифференцированный по полу).

Место: Гимнастический зал с конем в длину (для юношей) и в ширину или наискосок (для девушек), гимнастическим мостиком, страховочными матами (в несколько слоев в зоне

приземления и наскока).
Инвентарь: Гимнастический конь, мостик, маты, магнезия, дополнительные маты-«горки» для уменьшения высоты, тренировочный конь (если есть).

Ход урока (45 минут)

I. Общая вводная часть (12 минут)

1. Организационный момент и подробный инструктаж по ТБ (7 мин – НАИБОЛЕЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ!):

- Построение. Разделение на группы.
- **Детальный инструктаж:**
  - **Общие правила:** Прыжок выполняет только один человек по команде преподавателя. Запрещено находиться на пути разбега, в зоне приземления и сбоку от снаряда. Вся группа стоит в указанном месте.
  - **Обязанности страхующих (назначает преподаватель):**
    - **1-й страхующий (главный):** Стоит сбоку от коня со стороны толчка руками, готов подхватить за плечо и руку при потере равновесия в фазе полета или приземления.
    - **2-й страхующий:** Находится с другой стороны коня, дублирует первого.
    - **Преподаватель** лично страхует на этапе освоения, стоя рядом с местом отталкивания руками.
  - **Требования к выполнению:** Обязательная разминка голеностопа, коленей. Четкое выполнение команд: «На исходную позицию!», «К выполнению готовьсь!», «Можно!».
  - **После прыжка:** Уйти с дорожки приземления, освободив место для следующего.

2. Специальная разминка (5 мин):

- **Общая:** Бег с ускорениями, ОРУ на все группы мышц.
- **Специальная (раздельно):**
  - **Для девушек (акцент на толчок одной и мах другой):** Выпады, махи ногой вперед и в сторону, прыжки на месте с подниманием бедра.
  - **Для юношей (акцент на мощный толчок и разведение ног):** Приседания с выпрыгиванием, прыжки в длину с места, упражнение «разножка» на полу (прыжок ноги вместе → ноги врозь).

II. Основная часть (28 минут) – Работа по группам

ГРУППА ДЕВУШЕК: Прыжок «углом» с косого разбега
(Конь стоит в ширину, мостик установлен под углом ~30 градусов к снаряду)

Задачи: Освоить наскок на мостик, толчок ногами и руками, фазу полета с прямыми ногами.

1. **Подводящие упражнения на полу/у снаряда (8 мин):**
   - Имитация наскока на мостик: с 1-2 шагов шаг на маховую ногу, приставка толчковой → мах руками вперед-вверх.
   - **Прыжок «в упор присев» на коня (конь низкий, с дополнительными матами):** С косого разбега → наскок на мостик → толчок ногами → упор присев на коне (колени вместе) → соскок прогнувшись. **Цель:** Отработать наскок и толчок.
   - **Прыжок через коня «согнувшись» (наскок, толчок, пролет над конем в группировке, соскок).**
2. **Разучивание прыжка «углом» (7 мин):**
   - **Исходное положение:** Косой разбег (3-5 шагов).
   - **Техника:** Наскок на мостик на две ноги, мощный толчок ногами с одновременным махом руками вперед. **Полет до опоры:** Тело прямое, ноги вместе. **Опора:** Руки ставятся на дальнюю треть коня, плечи подаются вперед, происходит энергичный толчок руками. **Полет после опоры:** Тело остается прямым («угол» между

телом и ногами – 180°), ноги не сгибаются. **Приземление:** Мягко на обе ноги, руки в стороны, небольшой присед для амортизации.

- **Выполнение:** Сначала с помощью (преподаватель поддерживает под живот и бедро в фазе полета), затем самостоятельно. Конь с горкой матов.

3. **Совершенствование (3 мин):** Повторение прыжка с акцентом на высоту полета и фиксацию позы. Увеличение длины разбега до 5-7 шагов.

ГРУППА ЮНОШЕЙ: Прыжок «ноги врозь» через коня в длину *(Конь стоит в длину, высота ~120-130 см для начала)*

Задачи: Освоить мощный толчок ногами, фазу полета с разведенными ногами, сильный толчок руками.

1. **Подводящие упражнения (8 мин):**
   - Прыжки через линию «ноги вместе → ноги врозь».
   - **Прыжок «согнувшись» через козла (низкого):** Акцент на толчок руками.
   - **Прыжок «в упор присев» на коня в длину (конь низкий, с матами):** Отработка разбега, наскока, толчка ногами.
2. **Разучивание прыжка «ноги врозь» (7 мин):**
   - **Исходное положение:** Прямой разбег (7-9 шагов).
   - **Техника:** Наскок на мостик на две ноги, резкий толчок ногами с активным махом руками вперед. **Полет до опоры:** Быстрое, широкое разведение ног в стороны (как в шпагате). **Опора:** Руки ставятся на ближнюю часть коня, мощный, почти отталкивающий толчок руками (очень важно!). **Полет после опоры:** Ноги сводятся вместе, тело прямое. **Приземление:** Как у девушек.
   - **Ключевой момент:** Толчок руками должен быть направлен не только вверх, но и вперед, чтобы «пронести» тело над снарядом.
   - **Выполнение:** С толчком от мостика, установленного вплотную к коню (фаза полета до опоры минимальна). Постепенно мостик отодвигается. Обязательная страховка.
3. **Совершенствование (3 мин):** Акцент на амплитуду разведения ног и силу отталкивания руками. Попытка выполнить с более высокой скоростью разбега.

III. Общая заключительная часть (5 минут)

1. Организованный уход со снарядов, построение (1 мин).
2. Заминка (1 мин): Легкий бег, ходьба, упражнения на дыхание, встряхивание ног и рук.
3. Анализ, итоги, Д/З (3 мин):

- **Разбор типичных ошибок:**
  - *Девушки:* Слабый наскок на мостик, согнутые ноги в полете, слабый толчок руками («проваливание» на снаряд).
  - *Юноши:* Недостаточное разведение ног, сгибание ног и тела в полете, слабый, «надерживающий» толчок руками вместо мощного отталкивания.
- **Рефлексия:** «Какая фаза прыжка показалась самой сложной для контроля?»
- **Главный итог:** Успех в опорном прыжке на 90% зависит от **правильной техники**, а не от силы. Ключ – **мощный толчок ногами с мостика и энергичный, направленный толчок руками**.
- **Домашнее задание:**
  - Мысленно проигрывать фазы прыжка (идеомоторная тренировка).
  - Упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, запрыгивания на тумбу.

Критерии оценки прыжка:

- **«Зачетно» (техника освоена):**
  - **Девушки:** Прямые ноги в полете, четкая опора на конь, приземление без падения, сохранение направления.
  - **Юноши:** Широкое разведение ног в стороны, мощный отталкивающий толчок руками, собранное тело в полете после толчка.

• **«Незачетно» (требует доработки):** Падение при приземлении, невыполнение ключевой формы прыжка (ноги согнуты, не разведены), касание снаряда телом, отсутствие фазы полета.

Методические указания для преподавателя:

• **Приоритет – безопасность.** Никакой спешки. Лучше сделать меньше попыток, но качественно.

• **Использование разметки** на полу для места толчка на мостике и приземления.

• **Индивидуальный подход:** Для боящихся – максимально снизить высоту коня (использовать «горку» из матов), разрешить более короткий разбег.

• **Психологический настрой:** Создать атмосферу поддержки. Первый удачный прыжок – большое событие, его нужно отметить.

Это занятие является кульминацией базового курса гимнастики и дает студентам яркое ощущение достижения и преодоления.

Практическое занятие №20
Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

Тема: Освоение базовых акробатических элементов и стоек.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить технику выполнения базовых акробатических элементов (кувырки, стойки, равновесия) с учетом последовательности и мер безопасности.
2. **Развивающая:** Развитие вестибулярного аппарата, пространственной ориентации, ловкости, гибкости, силы рук и плечевого пояса.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплинированности, взаимопомощи при страховке, преодоления страха.
4. **Прикладная:** Формирование базы для составления акробатических комбинаций и навыков страховки.

Тип урока: Урок изучения нового материала и первичного закрепления (работа по станциям/потокам).

Место: Гимнастический зал с ровным, полностью застеленным матами покрытием.

Инвентарь: Гимнастические маты (основные и дополнительные для страховки), наклонная плоскость (для обучения кувыркам), стенка.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (5 мин):

• Построение. Сообщение темы.

• **Детальный инструктаж по ТБ в акробатике:**

- Запрещено выполнять элементы без команды преподавателя и вне матов.
- **Обязательная страховка** для стоек и переворотов. Показ основных приемов страховки: у плеча, у бедра, поддержка за ноги.
- **Правило «пустого коридора»:** Между матами и при выполнении поточных упражнений сохранять безопасную дистанцию.
- Запрещено выполнять элементы при плохом самочувствии или боли в шее/спине.
- **Группировка** – основа безопасности! Повторение плотной группировки (подтянуть колени к груди, обхватить голени).

2. Специальная разминка (5 мин): *Нацелена на разогрев мышц шеи, спины, запястий, развитие гибкости.*

• Вращения и наклоны головы (очень осторожно!).

• Вращения в плечах, кистях.
• Наклоны вперед, прогибы назад («кошка»).
• Выпады, перекаты на спине в группировке («качалочка»).
• Упражнения для пресса и спины (быстро).

II. Основная часть (30 минут) – Работа по элементам (поточный метод или станции)

Организация: Группа делится на потоки или работает на разных матах по элементам разной сложности. Преподаватель перемещается между группами.

1. Группа элементов на полу (кувырки, перекаты) – 15 мин

• **а) Кувырок вперед:** С упора присев, оттолкнуться ногами, перекатиться на спину, не разбивая группировку, встать в упор присев. **Подводящее:** С наклонной плоскости или с поддержкой под спину.

• **б) Кувырок назад:** Из упора присев спиной к направлению движения, перекатиться на спину, в момент касания мата лопатками опереться руками около головы (пальцы к плечам) и, отталкиваясь, перевернуться, встать в упор присев. **Ключ:** Активная работа рук. **Страховка обязательна!** (поддержать под спину).

• **в) Длинный кувырок:** Из полуприседа, махом руками вперед-вниз выполнить кувырок через голову с полетной фазой. Более мощное отталкивание ногами.

• **г) Кувырок через плечо («полуколесо»):** Из стойки ноги врозь, наклон вперед, опора на одну руку, мах ногой → перекат через спину по диагонали (с лопатки на противоположное бедро), встать. Важно для безопасного падения.

2. Группа статических элементов и стоек – 15 мин

• **а) «Ласточка» (равновесие на одной ноге):** Стойка на одной, другая назад, туловище горизонтально, руки в стороны. Тренировка на полу.

• **б) Стойка на лопатках («березка»):** Из положения лежа на спине, поднять таз и ноги вертикально вверх, руками поддержать спину (локти на полу). **Безопасный и базовый элемент.**

• **в) Мост:** Из положения лежа на спине, согнуть ноги и, опираясь на руки, прогнуться, подняв таз. Или из положения стоя (с поддержкой у стены или с помощью партнера). **Акцент на гибкость, не допускать боли в пояснице.**

• **г) Стойка на голове и руках:** Из упора присев, поставить голову (лбовая часть) и руки на мат треугольником (голова вперед), медленно выпрямить ноги вверх. **Только с партнерской страховкой!** Страхующий стоит сбоку, поддерживает за голени.

• **д) Стойка на руках:** У стены или с помощью двух партнеров. Махом одной и толчком другой ноги выйти в вертикальное положение. **Главная страховка – партнер, стоящий сбоку, готовый поддержать за ноги и туловище.**

• **е) Переворот боком («колесо»):** Изучается по частям: 1) Стойка ноги врозь, руки в стороны. 2) Наклон, поочередная опора на руки. 3) Мах ногой. **Выполняется только при уверенном выполнении всех частей и с обязательной страховкой** (страхующий стоит за спиной, держит за пояс).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Построение, восстановление (2 мин):

• Построение на свободном месте.
• Упражнения на дыхание, на расслабление шеи, встряхивание рук и ног.

2. Итоги, рефлексия, Д/З (3 мин):

• **Анализ типичных ошибок:**
  ○ *В кувырках:* Слабая группировка (удар копчиком), разведение коленей, неправильная постановка рук в кувырке назад.
  ○ *В стойках:* Сгорбленная спина, боязнь падения, отсутствие мышечного контроля.

• **Рефлексия:** «Какой элемент заставил вас больше всего сконцентрироваться? Почему?»

• **Ключевой итог:** Акробатика – это школа контроля над телом. Безопасность и качество важнее скорости и количества.

• **Домашнее задание:**

- Отрабатывать группировку и перекаты на мягкой поверхности дома.
- Упражнения для укрепления запястий (отжимания на кулаках/пальцах) и пресса.
- Составить простую акробатическую связку из 3 освоенных элементов (например: кувырок вперед → стойка на лопатках → кувырок назад).

Критерии оценки техники выполнения:

• **Кувырки:** Плотность группировки, плавность переката, завершенность (выход в четкий упор присев).

• **Стойка на лопатках:** Вертикальное положение ног, фиксация (3 сек.), опора на лопатки и руки, а не на шею.

• **Мост:** Высота подъема таза, прямые руки и ноги, положение головы.

• **«Ласточка»:** Горизонтальность корпуса и поднятой ноги, фиксация, прямая опорная нога.

• **Стойки (на голове/руках):** Прямое тело, контроль, время удержания (для начального уровня достаточно 2-3 секунд).

Методические указания для преподавателя:

• **Принцип «от простого к сложному»:** Не переходить к следующему элементу, пока не освоен предыдущий.

• **Индивидуальный подход:** Для менее подготовленных – больше подводящих упражнений и поддержки. Для сильных – усложнение (длиннее кувырок, фиксация стойки).

• **Обязательная страховка:** Преподаватель лично страхует при первом выполнении сложных элементов (стойки, колесо). Затем назначает ответственных и обученных партнеров.

• **Создание позитивной атмосферы:** Акробатика связана со страхом. Важны поддержка, юмор, разбор ошибок без унижения.

Это занятие дает студентам не только двигательные навыки, но и **уверенность в возможностях своего тела**, что является важнейшим результатом физического воспитания.

Практическое занятие №21
Совершенствование акробатических элементов

Тема: Совершенствование техники акробатических элементов. Составление и выполнение акробатических комбинаций.

Цели:

1. **Образовательная:** Довести технику изученных элементов до стабильного выполнения, начать освоение более сложных вариантов (кувырок прыжком, длинный кувырок с фазой полета, «колесо» с приходом в стойку). Научить составлять и выполнять простые комбинации.
2. **Развивающая:** Развитие мышечной памяти, координации в условиях связок, повышение вестибулярной устойчивости.
3. **Воспитательная:** Воспитание самоконтроля, умения анализировать и исправлять свои ошибки, ответственности при самостоятельной работе в парах.
4. **Прикладная:** Формирование навыка судейства и методического анализа акробатической комбинации.

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков, применения знаний на практике.

Место: Гимнастический зал, полностью застеленный матами, с четкой разметкой

(дорожка для комбинаций).
Инвентарь: Маты, свисток, секундомер, карточки с заданиями для комбинаций, мел/лента для разметки.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (7 минут)

1. Организационный момент и напоминание о ТБ (2 мин):

• Построение. Сообщение темы: «Сегодня не просто повторяем, а шлифуем, соединяем и показываем!».

• **Ключевые напоминания по ТБ:** Контроль дистанции, страховка в стойках и при новых попытках, разминка суставов.

2. Специальная разминка с элементами акробатики (5 мин):

• **Динамическая разминка в движении:** Бег, перекаты в группировке в движении, «зайчики» (прыжки с упором на руки).

• **Мимикрия (повторение элементов на полу в облегченном варианте):**

- Имитация толчка руками в кувырке назад из положения лежа на спине.
- «Ласточка» с опорой рукой о колено.
- Выход в мост из положения лежа и обратно.
- Имитация маха для «колеса» у стены.

II. Основная часть (33 минуты)

Этап 1: «Акробатический конструктор» – совершенствование элементов по станциям (15 мин)

Группа делится на 4 мини-группы. Каждая группа 3 минуты работает на своей станции, затем по команде происходит переход по кругу.

• **Станция 1: Кувырки (точность и слитность).**

- **Задание:** Выполнить подряд без остановки: кувырок вперед → кувырок назад → длинный кувырок. **Усложнение:** Кувырок вперед прыжком (с небольшим предварительным подскоком).

• **Станция 2: Статика и равновесие (фиксация).**

- **Задание:** «Ласточка» (фиксация 5 сек.) → мост (фиксация 5 сек.) → стойка на лопатках (фиксация 10 сек.). Взаимная проверка качества позы.

• **Станция 3: Стойки и полуперевороты (с страховкой).**

- **Задание:** Стойка на голове и руках (с партнером, фиксация 5 сек.) → мягкий выход в кувырок вперед. **Для продвинутых:** Попытка «колеса» с приходом в стойку на одну ногу, другую назад («ласточку»).

• **Станция 4: Связки двух элементов.**

- **Задание:** «Колесо» (с подстраховкой) → кувырок вперед. Или: Длинный кувырок → перекат назад в стойку на лопатках.

Этап 2: Составление и первая прогонка комбинации (8 мин)

• **Задание для всего класса:** Составить единую базовую комбинацию на 6-8 счетов. Преподаватель предлагает схему, студенты предлагают элементы.

- **Пример схемы:** Начальное положение → 2 разнонаправленных кувырка → статический элемент → динамический элемент → соскок/финальная поза.
- **Пример комбинации:** И.П. – основная стойка. 1) Кувырок вперед прыжком → 2) Кувырок назад → 3) Стойка на лопатках («березка», фиксация) → 4) Перекат вперед в упор присев → 5) «Колесо» (или его имитация – мах ногой с наклоном) → 6) «Ласточка» (фиксация) → 7) Приставить ногу, основная стойка, руки вверх.

• Разучивание комбинации по частям всем классом под счет преподавателя.

Этап 3: Отработка и «сдача» комбинаций в малых группах (10 мин)

• Класс возвращается в мини-группы (из этапа 1).

• **Задание:** За 10 минут отработать и подготовить показательное выполнение:

1. Базовой комбинации (для всех).

2. **Усложненного варианта на выбор** (одно из): заменить простой кувырок на длинный; добавить «мост» после «березки»; выполнить «колесо» с выходом в стойку.

• Группы работают самостоятельно, распределяют роли (исполнитель, страхующий, счетчик).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Показательные выступления и взаимооценка (3 мин)

• Каждая мини-группа по очереди демонстрирует свою отработанную базовую комбинацию.

• **Задание для зрителей (по карточке-критерию):** Оценить по 3 пунктам: 1) **Техника** (группировка, прямоту ног/спины); 2) **Фиксация** статических элементов; 3) **Связность** (отсутствие пауз между элементами).

• Преподаватель дает итоговый комментарий по каждой группе.

2. Итоги, рефлексия, Д/З (2 мин)

• **Итог:** Акробатическая комбинация – это гимнастический рассказ, где каждый элемент – слово. Важна не только правильность «слов», но и «грамматика» – связность и логика перехода.

• **Рефлексия:** «Что сложнее: выполнить элемент чисто самому или синхронизироваться в группе для показа?»

• **Домашнее задание:**

1. **Индивидуальное:** Выучить наизусть последовательность базовой комбинации и мысленно ее проигрывать (идеомоторная тренировка).
2. **Творческое (по желанию):** Придумать и зарисовать схему своей авторской комбинации из 4-5 элементов.

Критерии оценки («зачет» за комбинацию):

• **Полнота:** Выполнены все заявленные элементы комбинации.

• **Техника:** Отсутствие грубых ошибок (падения, сильное сгибание ног в кувырках, отсутствие фиксации).

• **Связность:** Комбинация выполняется без неоправданных пауз и дополнительных шагов между элементами.

• **Законченность:** Четкое начало и финальная поза.

Методические указания для преподавателя:

• **Акцент на качестве,** а не на скорости выполнения.

• **Дифференциация заданий:** Для слабых групп – разрешить выполнение комбинации с упрощенными элементами (например, вместо «колеса» – мах ногой с наклоном). Для сильных – требовать фиксации и амплитуды.

• **Роль преподавателя:** На этом занятии вы превращаетесь из инструктора в **режиссера-постановщика и судью**. Меньше показываете, больше корректируете и организуете.

• **Создание атмосферы поддержки:** Взаимооценка должна быть конструктивной. Подчеркивать прогресс по сравнению с прошлым занятием.

Это занятие подводит итог акробатическому блоку, переводя разрозненные умения в целостный навык, что соответствует принципу **системности в физическом воспитании**.

Практическое занятие №22
Освоение и совершенствование акробатической комбинации

Тема: Совершенствование и выполнение зачетной акробатической комбинации.

Цели:

1. **Образовательная:** Довести технику акробатической комбинации до стабильного, уверенного выполнения. Сформировать навык целостного воспроизведения связки элементов под оценку.

2. **Развивающая:** Развитие координации в условиях целостного действия, мышечной памяти, концентрации внимания, эмоциональной устойчивости.

3. **Воспитательная:** Воспитание ответственности за результат, умения мобилизоваться в «зачетной» ситуации, взаимоподдержки в группе.

4. **Прикладная:** Освоение процедуры приема нормативов по гимнастике, формирование навыка объективного судейства.

Тип урока: Урок контроля и коррекции знаний и умений.
Место: Гимнастический зал с четко размеченной акробатической дорожкой (длина 10-12 м, ширина 1.5 м).
Инвентарь: Маты, покрывающие всю дорожку, свисток, секундомер, судейские протоколы (можно упрощенные), мел, флажки для обозначения зон (старт/финиш).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (7 минут)

1. Организационный момент и настрой (2 мин):

- Построение у акробатической дорожки. Четкое объявление: «Сегодня – зачетная работа. Цель – показать все, чему научились, в одной чистой и уверенной комбинации».
- Назначение судейской бригады из учащихся (2-3 человека). Им выдаются протоколы и проводится 30-секундный инструктаж: оценивать по 5-балльной шкале за **Технику**, **Связность** и **Артистичность** (осанка, фиксация, уверенность).

2. Специализированная разминка «под комбинацию» (5 мин):

- Проводит назначенный учащийся под контролем преподавателя.
- **Последовательность:** Легкий бег → ОРУ на гибкость и суставы → **Имитационные упражнения:**
  - Махи ногой («колесо»).
  - Перекаты назад с постановкой рук (кувырок назад).
  - «Ласточка» на каждую ногу.
  - Выход в «мост» и обратно.
  - Прыжок вверх с взмахом рук (финальная поза).

II. Основная часть (33 минуты)

Этап 1: Финальная репетиция в группах (15 минут)

- Класс делится на 3 группы (например, по рядам). Каждая группа получает свою зону матов.
- **Задание для групп:** Провести **3 полноценные генеральные репетиции** комбинации. Работа организована по принципу **потока**:
  1. **Первый участник** становится на исходную позицию.
  2. По команде **«Начали!»** выполняет комбинацию.
  3. Дойдя до финальной позы, становится **судьей-наблюдателем** для следующего.
  4. **Второй участник** начинает после того, как первый освободил половину дорожки.
- **Роль преподавателя:** Ходит между группами, дает **точечные корректирующие команды** («Сильнее мах в колесе!», «Фиксируй «березку»!», «Выпрямись в финале!»). Не останавливает поток, комментарии – после выполнения.

Этап 2: Зачетное выполнение (18 минут)

- **Организация:** Устанавливается официальная обстановка. У дорожки – стол судей. Вызываются по 3 участника из разных групп.
- **Порядок вызова:** Список или по желанию. Участник выходит на линию старта, подает рапорт: «Учащийся [Фамилия] к выполнению зачетной комбинации готов!».
- **Команды преподавателя (главного судьи):** «**Приготовиться!**» (участник занимает И.П.) → «**Начать!**».
- **Выполнение:** Участник выполняет комбинацию. Судьи оценивают.

• **После выполнения:** Участник возвращается в строй. Преподаватель **немедленно** объявляет **оценочный комментарий** (не балл, а анализ): «Иванов – хорошо, но кувырок назад с задержкой, потеря темпа. Петрова – отлично, четкая фиксация, не хватило только улыбки!».

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Построение. Объявление результатов и награждение (3 мин):

• Построение перед судейским столом.

• Краткий общий анализ: «Какие ошибки победили сегодня? – Отсутствие фиксации и спешка между элементами».

• Объявление **лучших троих** по мнению судейской бригады и преподавателя. Вручение символических грамот/отметок в журнале.

• Объявление, что **все, кто выполнил комбинацию целиком без падений, получают «зачет»**.

2. Рефлексия и итоговое задание (2 мин):

• **Рефлексия:** «Что далось вам сложнее всего при выполнении целой комбинации по сравнению с отдельными элементами?» (Ответы: распределение сил, концентрация, борьба с волнением).

• **Итоговая установка:** Акробатическая комбинация – это первый опыт целостного гимнастического упражнения. Принципы, освоенные здесь (ритм, фиксация, законченность), – основа для любых спортивных комбинаций.

• **Домашнее задание (письменное):** Написать **самоанализ** своей зачетной работы: 1) Какой элемент в комбинации удался лучше всего и почему? 2) Над каким элементом нужно работать в первую очередь? 3) Оцените свою готовность по 10-балльной шкале и аргументируйте оценку.

Протокол судейства (упрощенный)

	Фамилия	Техника (0-5)	Связность (0-5)	Артистичность (0-5)	**Итог**	Примечание

Критерии:

• **Техника (5 баллов):** Правильность формы элементов (группировка, прямые ноги в «колесе» и «ласточке»), отсутствие грубых ошибок (падение, невыполнение).

• **Связность (5 баллов):** Комбинация выполняется как единое целое, без пауз и лишних шагов между элементами. Динамичный переход от статики к динамике.

• **Артистичность (5 баллов):** Осанка, собранность, взгляд направлен вперед, четкое начало и завершение (фиксация финальной позы), общее впечатление уверенности.

Методические указания для преподавателя:

• **Создание атмосферы:** Важен баланс между официальной зачетной обстановкой и поддерживающей, доброжелательной атмосферой. Аплодисменты после каждого выступления – обязательны.

• **Объективность и поддержка:** В комментариях после выполнения используйте **правило «бутерброда»**: сначала позитив, затем конструктивная критика, затем ободрение.

• **Дисциплина времени:** Жесткий тайминг – залог успеха урока. Репетиция 15 мин, зачет 18 мин – не отступать.

• **Резерв для отстающих:** Для тех, кто не готов, предусмотреть **упрощенный вариант комбинации** (например, без «колеса» или с упрощенной статикой). Главное – дать опыт успешного завершения целого действия.

Это занятие является важным **рубежным контролем** и мотивационным событием, которое показывает студентам их реальный прогресс и дает ощущение спортивного достижения.

Практическое занятие №23

Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча

Тема: Техника безопасности. Стойки, перемещения и передача мяча сверху двумя руками в волейболе.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить и отработать основные стойки волейболиста, способы перемещения (приставные шаги, скачок). Освоить технику передачи мяча сверху двумя руками.
2. **Развивающая:** Развитие координации, скорости реакции, чувства мяча, ориентировки на площадке.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, внимательности к командам, взаимопомощи при работе в парах.
4. **Прикладная:** Формирование базовых навыков для организации учебной игры и проведения разминки.

Тип урока: Урок изучения нового материала.
Место: Спортивный зал с волейбольной разметкой (или имитацией), сетка может быть опущена или не натянута на первых этапах.
Инвентарь: Волейбольные мячи (1 на пару), свисток, конусы/фишки для ограничителей.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент (2 мин):

- Построение, приветствие, сообщение темы.
- Проверка формы и обуви (кроссовки с нескользкой подошвой, отсутствие украшений).

2. Инструктаж по технике безопасности (4 мин – ОБЯЗАТЕЛЬНО!):

- **Общие правила:**
  - Внимательно слушать команды преподавателя.
  - Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, особенно с мячом.
- **Специфичные для волейбола:**
  - **Перед занятием:** Проверить отсутствие посторонних предметов на площадке, надежность крепления стоек и сетки.
  - **Во время занятия:**
    - При падении сгруппироваться, сделать перекат на бок/спину.
    - Не выполнять прием мяча (особенно снизу) на прямые ноги или одной рукой, если можно избежать.
    - **Контроль за мячом:** Не бить мяч в потолок или окна. Ловить мяч, летящий за пределы площадки, а не отбивать его случайно.
    - При перемещении смотреть не только на мяч, но и на окружающих игроков.
  - **После занятия:** Аккуратно собрать мячи.

3. Специальная разминка с элементами волейбола (4 мин):

- Бег с изменением направления по свистку.
- **Перемещения в стойке:** Приставные шаги вправо-влево, вперед-назад в низкой стойке (руки согнуты и вынесены вперед).
- **«Челночный бег» с касанием линии** (имитация перемещения к сетке и в защиту).
- Вращения в плечевых, лучезапястных, голеностопных суставах.
- Прыжки на месте с имитацией верхней передачи (выпрыгивание, движение кистями).

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Стойки и перемещения (10 минут)

1. Объяснение и показ (2 мин):

• **Исходная стойка (стойка ожидания):** Ноги на ширине плеч, одна чуть впереред, колени согнуты, тяжесть тела на передней части стопы. Корпус наклонен вперед, руки согнуты и вынесены перед грудью. Взгляд направлен вперед.

• **Стойка для передачи сверху (высокая):** Ноги чуть шире плеч, сильно согнуты в коленях (угол ~90°), руки уже подготовлены для приема мяча (согнуты в локтях, кисти перед лицом).

• **Способы перемещения:**

- **Приставные шаги** – для небольших смещений.
- **Двойной шаг или скачок** – для быстрого выхода под мяч.
- **Бег** – для перемещения на большее расстояние.

2. Отработка стоек и перемещений без мяча (упражнения, 8 мин):

• **«Тень»:** Учащиеся в колонне. Первый выполняет различные перемещения (приставные шаги, выпады, скачки), остальные повторяют как «тень».

• **По сигналу:** Преподаватель дает зрительный или звуковой сигнал (указывает направление рукой/свистит), учащиеся из исходной стойки выполняют перемещение в указанную зону (обозначенную конусом) и принимают нужную стойку.

• **«Зеркало» в парах:** Один перемещается, второй старается сохранить с ним зеркальное положение.

Блок Б: Передача мяча сверху двумя руками (20 минут)

1. Подводящие упражнения и объяснение техники (5 мин):

• **Имитация передачи без мяча у стены/в паре.** Акцент на положение рук: пальцы разведены и напряжены, образуют «ковшик», большие пальцы направлены друг на друга, локти разведены. Движение ног (разгибание) + движение рук (разгибание в локтях и кистях).

• **Показ в замедленном темпе:** «Ноги-руки-кисти». Встреча с мячом на уровне лба.

2. Отработка техники передачи (15 мин – по принципу «от простого к сложному»):

• **Упр. 1. «Работа с собственным мячом» (самостоятельно):** Подбросить мяч перед собой невысоко и поймать его в «ковшик» у лба. Затем – подбросить и выполнить передачу над собой на небольшую высоту.

• **Упр. 2. Передача в стену** (расстояние 1-1,5 м). Задача: добиться стабильного, мягкого отскока от стены, чтобы мяч возвращался в руки.

• **Упр. 3. Передача в парах** (расстояние 2-3 м, затем 4-5 м).

- Сначала – передача с собственного подбрасывания.
- Затем – ловля мяча, подброшенного партнером, и немедленная передача обратно.
- Наконец – непрерывные передачи друг другу. **Ключевое указание:** «Направляй передачу партнеру в голову!».

• **Упр. 4. Передача после перемещения** (в тройках). Игрок А с мячом. Игрок Б стоит в 3 метрах в исходной стойке. А набрасывает мяч в сторону от Б. Б должен переместиться (скачком или приставными шагами), выйти под мяч и точно передать его игроку В (или обратно А).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игровое упражнение на закрепление (3 мин): «Кто точнее?»

• Учащиеся в парах становятся на расстоянии 5 метров друг от друга.

• Между ними ставится мишень (обруч, конус, нарисованный на полу круг).

• Задача: выполнить 5 передач подряд, стараясь, чтобы мяч после передачи партнера опускался в круг/около мишени. Пара, выполнившая задание первой или точнее всех, побеждает.

2. Построение, подведение итогов, Д/З (2 мин):

• Построение.

• **Вопрос для рефлексии:** «Что важнее для точной передачи: работа ног (выход под мяч) или работа рук?» (Ответ: сначала – ноги, потом – руки).

• **Итог:** Передача сверху – основной и самый точный элемент в волейболе. Его основа – правильная стойка и своевременный выход под мяч.

• **Домашнее задание:**

1. Ежедневно выполнять 3 подхода по 10-15 имитаций передачи сверху у стены, обращая внимание на форму кистей.
2. Найти и посмотреть 2-минутный ролик с разбором техники передачи сверху у профессиональных игроков.

Критерии оценки техники передачи (ключевые ошибки для исправления):

• **Низкое/высокое положение рук** (встреча с мячом не у лба).

• **«Проводка» мяча пальцами** (мяч должен отскакивать упругим, коротким движением).

• **Полное выпрямление рук в локтях** (движение должно быть пружинистым).

• **Прием мяча на ладони или прямые пальцы**.

• **Неподвижные ноги** (передача только за счет рук).

Это занятие закладывает **технический фундамент** для всего последующего изучения волейбола. Успех в игре начинается с безупречного первого паса.

Практическое занятие №24
Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

Тема: Техника атакующих и защитных приёмов в волейболе: подача, нападающий удар, приём мяча снизу и в падении.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовую технику нижней/верхней подачи, нападающего удара, приёма мяча снизу двумя руками и основ техники падения (перекат, падение на бедро).
2. **Развивающая:** Развитие координации «разбег-прыжок-удар», скоростно-силовых качеств, ловкости, смелости при выполнении падений.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, взаимной страховки при отработке падений, настойчивости.
4. **Прикладная:** Формирование базовых навыков для организации учебной игры и судейства.

Тип урока: Комбинированный (изучение нового + совершенствование). **Место:** Спортивный зал с волейбольной сеткой (высота для юношей ~2.43м, для девушек ~2.24м или ниже для обучения). **Инвентарь:** Волейбольные мячи (много!), маты для отработки падений, конусы, дополнительная сетка/лента для имитации.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент и ТБ (4 мин – ОСОБЫЙ АКЦЕНТ НА ПАДЕНИЯХ!):

• Построение. Объявление темы.

• **Усиленный инструктаж:**

- **Перед отработкой падений:** Обязательная специальная разминка суставов (голеностоп, колени, тазобедренные, запястья). Маты должны быть плотно сдвинуты.
- **Техника безопасности при падениях:** Не приземляться на прямую руку или локоть. При падении на бок/бедро – сгруппироваться, сделать перекат. При падении на спину – подбородок прижать к груди. Страховка партнёра.

- **При нападающем ударе:** Контроль дистанции при разбеге. Удар по мячу только в своей зоне. Запрещено заходить под сетку.

2. Специальная разминка (4 мин):

• Бег, ОРУ.

• **Спец.упражнения:** Имитация подачи (без мяча), имитация разбега на 3 шага и прыжка с замахом, перекаты на спине и с боку на бок на матах.

II. Основная часть (32 минуты)

Блок А: Подача и нападающий удар (17 минут)

1. Подача (7 мин):

• **а) Нижняя прямая (базовая):** И.п. – лицом к сетке, левая нога впереред (для правшей), мяч на левой руке. Замах правой рукой назад, подброс мяча на 20-30 см, удар снизу-сзади по мячу основанием ладони. **Отработка:** Подача через сетку с укороченного расстояния (3-4 метра), затем с лицевой линии. Цель – перебить сетку.

• **б) Верхняя прямая (для подготовленных):** Подброс над головой, удар в высшей точке выпрямленной рукой.

2. Нападающий удар (10 мин): *Изучение по фазам!*

• **Фаза 1: Разбег (2-3 шага) и прыжок.** Разбег по диагонали, последний шаг стопорящий, прыжок с двух ног с активным взмахом рук. Отработка без мяча, с имитацией удара.

• **Фаза 2: Замах и удар.** В прыжке замах бьющей рукой назад, удар по мячу в высшей точке раскрытой ладонью. **Подводящее упр.:** Удар по неподвижному мячу: партнёр держит мяч на вытянутой руке на нужной высоте, нападающий выполняет прыжок и удар.

• **Фаза 3: Связка «подброс – удар».** Нападающий стоит в 2-3 м от сетки. Преподаватель или партнёр с противоположной стороны набрасывает мяч в зону 3 (около сетки). Нападающий выполняет разбег, прыжок и удар через сетку. **Страховка сетки!**

Блок Б: Приём мяча и техника падений (15 минут)

1. Приём мяча снизу двумя руками (5 мин): *Повторение и совершенствование.*

• **Техника:** Низкая стойка, руки выпрямлены и сведены вместе, ударное движение задаётся ногами и плечами. **Упражнение:** Приём нижней подачи партнёра с расстояния 6-7 метров. Цель – принять и направить мяч партнёру-пасующему (в зону 2/3).

2. Техника падений (10 мин – ТОЛЬКО НА МАТАХ И СО СТРАХОВКОЙ!):

• **а) Перекат на спине (основа):** Из низкой стойки, выпад в сторону за мячом, касание мяча одной рукой, группировка и перекат на спину-плечо.

• **б) Падение на бедро-бок:** Из низкой стойки, скользящий выпад в сторону, мяч принимается одной рукой на ребро ладони/предплечье, плавное падение на бедро и бок с перекатом на спину. **Главное – мягкость!**

• **в) Приём мяча одной рукой в падении (упражнение):** Преподаватель мягко набрасывает мяч в 2-3 метрах от игрока. Игрок выполняет падение на бедро, принимает мяч одной рукой и старается направить его вверх, в центр площадки.

• ***Важно:*** Не отрабатывать падения на твёрдом полу. Сначала – имитация перекатов, затем – с неподвижным мячом, затем – с набросом.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Упражнение на связь элементов «Защита – Контратака» (3 мин):

• Группа делится на две команды по разные стороны сетки.

• **Схема:** Игрок команды А выполняет нижнюю подачу. Игрок команды Б принимает мяч снизу (или в падении, если надо) и направляет его пасующему (стоящему у сетки). Пасующий выполняет верхнюю передачу на нападающего, который делает нападающий удар (или просто перебивает мяч через сетку). Акцент на последовательности и безопасности.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• **Анализ ошибок:** По подаче – недолёт/перелёт. По нападающему удару – не тот темп разбега, удар не в высшей точке. По падениям – страх, жёсткое приземление.

• **Итог:** Волейбол – игра контрастов. Нападение требует смелости и взрывной силы, защита – самоотверженности и готовности к падению. Без одного не бывает другого.

• **Домашнее задание:**

1. Укреплять кисть для подачи и удара: сжимание теннисного мяча.
2. Мысленно проигрывать последовательность разбега для нападающего удара (3 шага: маленький, большой, стопорящий).

Критерии оценки техники (на что обращать внимание):

• **Подача:** Стабильность попадания в площадку, техника подброса.

• **Нападающий удар:** Скоординированность разбега и прыжка, контакт с мячом впереди себя и выше головы.

• **Приём снизу:** Низкое положение таза, плоскость предплечий для приёма, контроль направления.

• **Падение:** Безопасная техника (перекат), преодоление страха, попытка сыграть мяч.

Методические указания:

• **Дифференциация:** Для новичков – больше времени на подачу и приём снизу. Падения – только ознакомительно. Для подготовленных – ввести верхнюю подачу и акцентированный удар.

• **Страховка на падениях:** Преподаватель лично страхует первые попытки, стоя на коленях рядом с матами.

• **Дозировка:** Падения – энергозатратный и травмоопасный элемент. 2-3 качественных попытки на человека достаточно.

Это занятие выводит студентов на новый уровень понимания волейбола как **целостной игры**, где атака и защита неразрывно связаны.

Практическое занятие №25
Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Тема: Тактические основы игры в волейбол: взаимодействие в нападении и защите.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовые тактические схемы в нападении (первый, второй темп) и в защите (приём подачи, расположение при блоке, игра в поле).
2. **Развивающая:** Развитие тактического мышления, умения «читать» игру, коммуникации на площадке, скорости принятия решений.
3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, взаимопонимания, ответственности за свою тактическую роль.
4. **Прикладная:** Формирование навыков организации командных тактических упражнений и начального судейства.

Тип урока: Урок применения знаний и умений (тактический практикум). **Место:** Волейбольная площадка с чёткой разметкой. **Инвентарь:** Волейбольные мячи (много), жилеты двух цветов, конусы для обозначения зон, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (7 минут)

1. Организационный момент и мотивация (2 мин):

• Построение у лицевой линии. Сообщение темы: «Сегодня играем умом. Техника — это инструмент, тактика — это инструкция по его применению».

• Быстрое деление на 2 команды (по 6 человек, если позволяет численность, или по 4 для игры 4х4).

2. Тактическая разминка (5 мин):

• Бег с перемещениями в зоны (1-6).

• **Упражнение «Команды»:** Игроки перемещаются в случайном порядке. По свистку преподаватель показывает номер зоны (1-6) — все игроки должны занять указанную зону. По второму свистку — номер расстановки (например, «5-1» — пять в нападении, один пасующий). Цель: мобилизовать внимание и знание позиций.

• Имитация работы связки «приём — передача — удар» на своих местах.

II. Основная часть (33 минуты)

Блок А: Тактика нападения (17 минут)

Ключевая идея: Обмануть блок соперника разнообразием атак.

Упражнение 1: «Игра связующего» (7 мин)

• **Цель:** Научить пасующего (связующего) выбирать точку атаки.

• **Организация:** Команда в расстановке. Соперник — 1 блокирующий у сетки.

• **Схема:** Принимается подача (или наброс от преподавателя). Связующий из зоны 3 (или 2) отдаёт передачу:

- **1-й вариант (высокий темп):** Высокую передачу на края сетки (зоны 4 или 2) для завершающего удара.
- **2-й вариант (короткий пас):** Короткую передачу перед собой для атаки игроком зоны 3 (первый темп, «взлёт»).

• **Задание для нападающих:** Атаковать из своих зон, предупреждая связующего криком «Я!» или жестом.

Упражнение 2: «Атака первого темпа» (5 мин)

• **Цель:** Отработать быструю атаку из центра сетки.

• **Организация:** Связующий у сетки. Центральный блокирующий (зона 3) делает разбег и прыжок на короткий быстрый пас от связующего (так называемый «взлёт» или «метр»).

• **Ключ:** Синхронность! Передача должна быть короткой и точной, удар — почти без замаха, в момент высшей точки прыжка.

Упражнение 3: «Обманный удар (скидка)» (5 мин)

• **Цель:** Научить использовать скидку в ситуацию, когда блок поставлен.

• **Организация:** Нападающий готовится к силовому удару, но в последний момент мягко перекидывает мяч коротким касанием за блок или в незащищённую зону.

• **Отработка:** В паре с пасующим. После передачи нападающий имитирует замах и выполняет скидку.

Блок Б: Тактика защиты (16 минут)

Ключевая идея: Предугадать атаку и закрыть наиболее вероятное направление.

Упражнение 4: «Система приёма подачи «углом вперёд» (5 мин)

• **Цель:** Правильно расположиться для приёма сильной подачи.

• **Организация:** Команда принимает подачу. Игроки зон 1, 6 и 5 смещаются так, чтобы образовать «карман» для приёма: игрок зоны 6 ближе к лицевой линии, игроки 1 и 5 — ближе к боковым, все смотрят на подающего. Связующий готовится к выходу к сетке.

• **Отработка:** Команда занимает позиции. Преподаватель или игрок с другой стороны выполняет подачу. Команда ловит мяч (для начала), затем принимает.

Упражнение 5: «Работа блока и защитников» (6 мин)

• **Цель:** Согласовать действия блока и игроков задней линии.

• **Организация:** На одной стороне — 2 нападающих (зоны 4 и 3) и пасующий. На другой — 2 блокирующих и 2 защитника (зоны 1 и 5).

• **Схема:** Атакующая команда разыгрывает атаку (например, передача в зону 4). Защищающаяся команда:

1. **Блокирующие:** Ставят сдвоенный блок в зоне 4 (зоны 3 и 4 смыкаются).
2. **Защитники:** Игрок зоны 5 смещается под блок для приёма скидки, игрок зоны 1 смещается вглубь площадки для приёма отскока от блока или сильного удара по линии.

• **Коммуникация:** Блокирующие кричат «Блок!» или «Линия!», направляя защитников.

Упражнение 6: «Игра в защите после сброса» (5 мин)

• **Цель:** Научить защитников «доигрывать» мяч после неудачной атаки соперника.

• **Организация:** Преподаватель набрасывает мяч в зону защиты (между игроками). Защитники должны сыграть между собой (пас снизу) и вывести мяч на своего связующего у сетки для контратаки.

• **Ключ:** Первое касание — на приём, второе — на точный пас, третье — на атаку.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Учебная игра с тактическим заданием (3 мин)

• Игра 4 на 4 или 6 на 6 до 5 очков.

• **Задание для команд:**

- *В атаке:* Обязательно попробовать сыграть хотя бы один первый темп (короткий пас) и одну скидку.
- *В защите:* Выстроиться в «углом вперёд» при приёме подачи и пытаться ставить сдвоенный блок при атаке с края.

• Преподаватель останавливает игру для быстрого разбора тактических удач и ошибок.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин)

• **Ключевой вопрос:** «Что оказалось сложнее: организовать свою атаку или предугадать атаку соперника?»

• **Итог:** Волейбольная тактика — это шахматы на скорости. Важна не только ваша комбинация, но и реакция на действия соперника.

• **Домашнее задание:** Посмотреть 1 тайм профессионального матча (можно в записи), отмечая:

1. Какую систему приёма подачи использует команда?
2. Сколько игроков обычно ставят в блок?

Критерии оценки тактических действий:

• **Взаимодействие:** Слышит ли игрок партнёров, отдаёт ли он своевременные и понятные команды («Мой!», «Скидка!», «Блок!»)?

• **Позиционная игра:** Правильно ли занимает зону при приёме подачи и в защите? Своевременно ли смещается при смене позиций?

• **Выбор решения:** Делает ли связующий разнообразные передачи? Выбирает ли нападающий между ударом и скидкой в зависимости от блока?

• **Скорость переключения:** Как быстро команда переходит от приёма к атаке и от атаки к организации блока/защиты?

Это занятие принципиально меняет восприятие волейбола, переводя его из разряда «перебросок мяча» в плоскость **стратегического командного противостояния**.

Практическое занятие №26
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Тема: Учебно-тренировочная игра в волейбол с акцентом на применение технико-тактических приемов.

Цели:

1. **Образовательная:** Закрепить и применить в игровых условиях изученные технические элементы (подача, передача, нападение, прием) и тактические схемы (расположение при приеме, взаимодействие в нападении, работа блока и защиты).
2. **Развивающая:** Развитие игрового мышления, умения принимать решения в условиях дефицита времени и эмоционального давления, адаптации к действиям соперника.

3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, уважения к сопернику и судейским решениям, умения играть по правилам.

4. **Контрольная:** Оценить уровень усвоения материала цикла занятий по волейболу в интегральной форме.

Тип урока: Урок применения знаний и умений (игровой).
Место: Волейбольная площадка с сеткой.
Инвентарь: Волейбольные мячи, жилеты двух цветов, судейская вышка (или стул), свисток, судейские жетоны (красный/желтый), протокол игры.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент (3 мин):

• Построение. Объявление темы: «Сегодня — экзамен на звание команды. Показываем не просто игру, а грамотную игру».

• Формирование **двух команд** (по 6-8 человек). Назначение **капитанов**.

• Формирование **судейской бригады** из учащихся:

- **1-й судья** (на вышке/стуле).
- **2-й судья** (у сетки, следит за заступом, касанием сетки).
- **Секретарь** (ведет счет, записывает составы).
- **Судьи на линии** (2 человека, показывают «в площадке»/«аут»).

2. Тактическая установка и разминка (5 мин):

• **Установка тренеров (капитанов) (2 мин):** Команды расходятся на свои половины. Капитан дает краткую установку, напоминая:

1. **Систему приема подачи** («углом вперед» или «лодочкой»).
2. **Главную тактическую задачу в нападении** (например, «стараемся первую передачу всегда отдавать связующему в зону 3», «чаще играем скидку»).
3. **Задачу в защите** (например, «при атаке с 4-й зоны обязательно ставим сдвоенный блок»).

• **Совместная разминка команд (3 мин):** Команды занимают свои половины. Общая легкая разминка (бег, ОРУ) переходит в специальную: верхние и нижние передачи в парах, подачи, нападающие удары в своей зоне (при наличии свободного пространства).

II. Основная часть (32 минуты)

Структура учебной игры:

• **Формат:** Игра проводится по **упрощенным правилам** для учебных целей.

• **Вариант правил (для повышения активности и отработки элементов):**

1. **Розыгрыш очка:** Каждый розыгрыш мяча начинается с **подачи** от судьи или игрока (обязательный элемент).
2. **Ограничение атак:** Первую передачу после приема подачи можно атаковать только **с задней линии** (зон 1, 6, 5). Это заставляет играть через связующего.
3. **«Три касания»:** Поощряется правило трех касаний, но не строго наказывается за нарушение.

• **Время:** 2 тайма по **12 минут** чистого времени (останавливается по свистку судьи для разбора) или игра до 15 очков.

1. Первый тайм (12 минут)

• **Главное задание для обеих команд:** Сосредоточиться на **качественном приеме подачи** и **первой передаче связующему**.

• **Роль преподавателя:** Выполняет функцию **главного тренера и комментатора**. Останавливает игру свистком в ключевые моменты **для тактического разбора** (2-3 раза за тайм).

- *Пример остановки:* После удачного приема сложной подачи и результативной атаки. «Отличная работа! Обратите внимание, команда «А» приняла подачу игроком зоны 5, точный пас на связующего, и быстрая атака в зоне 3 застала блок врасплох. Вот она – схема в действии!»

- *Пример остановки:* После ошибки в расстановке при приеме. «Свисток! Давайте разберем. Подача ушла в угол. Где должны были стоять защитники зон 1 и 6 при системе «углом вперед»? Почему образовалась брешь?»

2. Перерыв (2 минуты)

- Команды уходят на свои половины. Капитан и игроки проводят «летучку»: что получается, что нет.
- **Задание от преподавателя:** Дать **одну конкретную тактическую корректировку** на второй тайм. Например: «Команда «А» – больше скидок, так как соперник активно блокирует. Команда «Б» – игроку зоны 6 смещаться ближе к линии при приеме».

3. Второй тайм (12 минут)

- **Главное задание:** Акцент на **игре в защите** (блок, подстраховка) и **контратаках**.
- **Введение дополнительного правила:** За удачно сыгранный **сдвоенный блок** или за **прием мяча в падении** с последующим продолжением атаки команда получает **дополнительное очко** (по решению судьи-преподавателя). Это мотивирует на самоотверженные действия в защите.
- **Роль преподавателя:** Минимальное вмешательство. Оценка игрового поведения.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Построение, подведение итогов игры (3 мин):

- Построение у сетки. Объявление счета. Благодарность обеим командам и судейской бригаде.
- **Тактико-технический разбор от преподавателя:**
  - Что удалось? (Например: «Хорошо работала связка пасующий-нападающий у команды «красных», уверенно принимали подачу «синие»).
  - Какие системные ошибки остались? (Например: «Много подач в сетку», «Связующие бегали за каждой первой передачей», «Защита реагировала с опозданием»).
  - Общая оценка судейства.
- **Награждение (символическое):** Лучшему игроку (по решению команд), лучшему защитнику, самому результативному нападающему.

2. Заминка, рефлексия, домашнее задание (2 мин):

- **Заминка:** Спокойная ходьба, упражнения на расслабление плечевого пояса, кистей, растяжка ног.
- **Рефлексия (опрос по цепочке):** «Один позитив от сегодняшней игры и один пункт для работы».
- **Итог:** Учебная игра – это зеркало, которое показывает, какие навыки «рабочие», а какие – лишь теоретические. Победа – в деталях и слаженности.
- **Домашнее задание:** Написать **краткий тактический анализ** сыгранного матча: 1) Какая комбинация/тактический ход соперника была самой неудобной? 2) Какую свою удачную схему можно взять на вооружение?

Критерии оценки в учебной игре (наблюдение преподавателя):

- **Техническая реализация:** Стабильность подачи, процент успешных первых передач, эффективность нападающих ударов (не в аут/блок).
- **Тактическая грамотность:**
  - *Прием подачи:* Правильность расположения, выбор игрока на прием.
  - *Атака:* Разнообразие (сила/скидка), выбор направления, взаимодействие со связующим.
  - *Защита:* Организация блока (смыкание, количество игроков), работа в поле (предугадывание, подстраховка).
- **Командное взаимодействие и коммуникация:** Наличие и четкость команд («Моя!», «Играй!», «Блок!»), взаимопонимание без слов.
- **Игровые качества:** Собранность, воля к победе, уважение к решениям судей.

Это занятие является завершающим аккордом, позволяющим студентам почувствовать себя не просто обучающимися, а **играющими волейболистами**, что является высшей формой мотивации и оценки проделанной работы.

Практическое занятие №27
Инструктаж по ТБ и ОТ. Выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника. Изучение двушажного классического хода

Тема: Техника безопасности и экипировка лыжника. Изучение основ классического двушажного хода.

Цели:

1. **Образовательная:** Усвоить правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Научиться подбирать и подгонять лыжный инвентарь. Изучить технику скользящего шага и основы попеременного двушажного классического хода.
2. **Развивающая:** Развитие координации, чувства равновесия, ритмичности движений.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплинированности, ответственности за исправность инвентаря, взаимопомощи.
4. **Прикладная:** Формирование жизненно важных навыков подготовки к занятиям на открытом воздухе в зимних условиях.

Тип урока: Вводный урок изучения нового материала.
Место: Спортивный зал (или специально отведённое помещение с твёрдым ровным покрытием, имитирующим снег).
Инвентарь: Комплекты лыж, палок и ботинок (по количеству студентов), рулетка, набор отвёрток для креплений, учебные плакаты/схемы, видеопроектор (по возможности).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (15 минут)

1. Организационный момент (2 мин):

- Построение. Приветствие. Сообщение темы. Важность лыжной подготовки для здоровья и общей выносливости.

2. Инструктаж по технике безопасности и охране труда (8 мин – ОСОБЕННО ВАЖНО!):

- **Требования к месту занятий:** Проверить трассу на отсутствие посторонних предметов, ям, опасных спусков. Границы трассы должны быть обозначены.
- **Требования к погодным условиям:** Занятия не проводятся при температуре ниже -20°C, при сильном ветре и метели.
- **Требования к обучающимся:**
  - Одежда должна соответствовать погоде, не сковывать движений и не допускать переохлаждения или перегрева.
  - **Обязателен головной убор и варежки/перчатки.**
  - Сообщать преподавателю о недомогании, обморожении (побеление кожи, покалывание).
  - Соблюдать дистанцию: на лыжне – не менее 3-4 м, при спуске – не менее 30 м.
  - **При падении на спуске:** Быстро освободить лыжню, отползти в сторону.
  - При поломке инвентаря или падении не уходите с трассы без разрешения преподавателя.
  - Запрещено снимать варежки и касаться металлических частей инвентаря голыми руками.
- **Действия в аварийной ситуации (замерзание, травма):** Немедленно сообщить преподавателю.

3. Подбор и подгонка лыжного инвентаря (5 мин):

• **Выбор лыж:** Длина лыж = рост + 15-20 см (классический ход). Проверка гибкости (прогиба) и равномерности.

• **Выбор палок:** Длина = рост минус 25-30 см. Упор палки должен быть чуть сзади ноги в момент толчка.

• **Подгонка креплений:** По размеру ботинка. Носок ботинка фиксируется под рантом, пятка свободно поднимается. **Практическая часть:** Студенты под руководством преподавателя подбирают себе инвентарь, проверяют длину.

II. Основная часть (25 минут)

Блок А: Освоение исходных положений и техники без лыж (10 мин) *Проводится в зале без лыж, имитация на месте и в движении.*

1. **Имитация стойки лыжника:** Ноги слегка согнуты, корпус наклонен вперед, взгляд направлен на 10-15 м вперед.
2. **Имитация скользящего шага (без палок):** Перенос веса с одной ноги на другую, отталкивание стопой. Упражнение «Самокат» – скольжение на одной ноге.
3. **Имитация попеременной работы рук и ног (двушажного хода):**
   - Стоя на месте: мах правой рукой вперед одновременно с шагом левой ногой (разноименные рука и нога). Отработка координации «рука-нога».
   - Передвижение по залу: скользящие шаги с активной работой рук, отталкиваясь от пола стопой.

Блок Б: Освоение техники на лыжах (15 мин) *Проводится в зале (или на утоптанном снегу во дворе) на лыжах, но без палок.*

1. **Освоение чувства лыж:** Стойка лыжника, переступание на месте, приставные шаги в сторону.
2. **Скользящий шаг на лыжах (основа хода):**
   - И.п. – стойка лыжника.
   - **Фаза 1: Скольжение на одной лыже.** Перенести вес тела на правую лыжу, левую расслабить.
   - **Фаза 2: Толчок и скольжение.** Слегка присесть на опорной (правой) ноге и оттолкнуться ею, перенося вес тела на левую лыжу для скольжения.
   - **Цель:** Добиться длинного, прямолинейного скольжения на одной лыже.
3. **Согласование работы рук и ног (с палками, но без отталкивания):**
   - Скользящий шаг с палками, зажатыми под мышками (для фиксации корпуса).
   - Затем – свободное ношение палок, имитация постановки палки в снег в такт шагам (правая палка – при толчке левой ногой).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Подведение итогов занятия в зале (2 мин):

• Построение. Снятие и аккуратная укладка инвентаря (сколачивание снега, установка лыж в стойку).

• Краткий опрос: «Назовите три главных правила безопасности на лыжне», «Как проверить длину лыж?».

2. Рефлексия и домашнее задание (3 мин):

• **Рефлексия:** «С каким новым ощущением (с лыжами на ногах) вы столкнулись сегодня?» (Чувство длины, скольжение, баланс).

• **Итог:** Правильно подобранный инвентарь и знание ТБ – 50% успеха. Остальные 50% – это техника, основа которой – длинное скольжение.

• **Домашнее задание:**

1. Подготовить соответствующую погоде одежду для следующего занятия на улице (принцип многослойности: термобелье, флис, ветрозащитная мембрана).
2. Найти и посмотреть видео (2-3 мин) с техникой классического двушажного хода, обращая внимание на фазу свободного скольжения.

Методические указания и критерии контроля:

• **ТБ:** Не отпускать группу на снег без полного усвоения инструктажа.
• **Инвентарь:** Проверить каждую пару лыж и креплений лично перед занятием.
• **Техника (на данном этапе):** Оценивается не скорость, а **правильность**:
  ○ Умение удерживать равновесие на одной лыже.
  ○ Прямолинейность следа при скольжении.
  ○ Начальное понимание координации «разноименных руки и ноги».
• **Индивидуальный подход:** Для неуверенных студентов первые упражнения проводить у опоры (стенки зала).

Это занятие формирует **базовую культуру лыжника**, что является обязательным условием для эффективных, безопасных и здоровьесберегающих занятий на последующих уроках.

Практическое занятие №28
ОФП. Закрепление техники переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные. Отработка техники конькового хода.

Тема: Совершенствование техники лыжных ходов. Переходы между ходами. Освоение конькового хода.

Цели:

1. **Образовательная:** Закрепить навык переключения с одновременных ходов (бесшажный, одношажный) на попеременный двушажный ход в зависимости от рельефа. Начать освоение базовой техники конькового хода (полуконьковый ход).
2. **Развивающая:** Развитие специфической лыжной выносливости, координации при смене ритма, чувства равновесия при коньковом отталкивании.
3. **Воспитательная:** Воспитание настойчивости, способности анализировать и корректировать свои движения, взаимопомощи при отработке.
4. **Прикладная:** Формирование умения эффективно передвигаться по подготовленной лыжне, выбирая оптимальный способ.

Тип урока: Урок совершенствования и изучения нового материала. **Место:** Подготовленная лыжная трасса (желательно с участками разного рельефа: равнина, пологий подъем). Обязательно наличие лыжни для классического хода и укатанной широкой площадки для конька. **Инвентарь:** Лыжи с мазью держания для классического хода (или с насечкой), лыжные палки, соответствующая погодная экипировка.

Ход урока (45 минут)

• **Важное допущение:** Учащиеся уже владеют основами классических ходов (попеременного двушажного и одновременных).

I. Вводная часть (10 минут) – На лыжне

1. Организационный момент и повторение ТБ (3 мин):

• Построение на лыжах. Проверка экипировки и самочувствия.
• Краткий инструктаж: дистанция при отработке конькового хода увеличивается (из-за размашистых движений), особая осторожность на общих трассах.

2. Специальная разминка на лыжах (7 мин):

• **Без палок:** Скользящий шаг, «самокат», переступание с ноги на ногу, пружинистые приседания на месте.
• **С палками:** Попеременный двушажный ход в спокойном темпе (200 м) → одновременный бесшажный ход (100 м) → снова попеременный. Цель – «вспомнить» ощущения.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Совершенствование переходов между ходами (15 минут)

• **Место:** Равнинный участок трассы с четкой лыжней.

• **Объяснение:** Переходы используются для смены работающих групп мышц, отдыха рук или ног, изменения темпа. Главное – выполнять переход **без потери скорости**.

1. **Упражнение 1: «Переход по команде» на месте.** Группа движется попеременным ходом. По свистку преподавателя все одновременно переходят на одновременный бесшажный ход на 10-15 циклов, затем по второму свистку – обратно на попеременный. Акцент на плавность, перенос центра тяжести.
2. **Упражнение 2: «Выбор хода по рельефу».** Группа проходит отрезок 300-400 м с изменяющимся рельефом.
   - **Пологий подъем (до 5°):** Попеременный двушажный ход (самый эффективный).
   - **Равнина:** По выбору – мощный одновременный одношажный ход или попеременный для отдыха.
   - **Плавный спуск:** Одновременный бесшажный ход для поддержания скорости.
   - Преподаватель комментирует и указывает, какой ход использовать на каждом отрезке.

Блок Б: Освоение техники конькового хода (15 минут)

• **Место:** Широкая укатанная площадка (без лыжни!). Идеально – участок для конькового хода.

• **Объяснение:** Коньковый ход – это отталкивание внутренним ребром (кантом) лыжи с постановкой её под углом. Основное движение – **в сторону**, а не назад.

1. **Подводящие упражнения без палок (8 мин):**
   - **«Конёк на месте»:** Стоя на лыжах параллельно, оттолкнуться кантом одной лыжи в сторону, перенеся вес на другую. Вернуться в исходное положение. Смена ноги. Цель – почувствовать отталкивание ребром.
   - **Полуконьковый ход (самый важный для начала!):** Скольжение по лыжне одной лыжей (правой), вторая (левая) постоянно отталкивается кантом в сторону. Затем сменить ногу. Руки с палками за спиной или вытянуты для равновесия.
   - **Скольжение в «елочку»:** Постановка лыж под углом, отталкивание внутренними кантами обеих лыж попеременно.
2. **Подключение работы рук (одновременный полуконьковый ход) (7 мин):**
   - Исходное положение: после отталкивания ногой, лыжи сведены параллельно.
   - В момент сведения лыж выполняется **одновременный толчок палками** (как в одновременном бесшажном ходе).
   - **Цикл:** Оттолкнуться левой ногой в сторону → во время скольжения на правой лыже свести лыжи → выполнить толчок двумя палками → перенести вес на левую лыжу и оттолкнуться правой ногой и т.д.
   - **Ключевая ошибка новичков:** Работа руками и ногами вразнобой. Нужен ритм: **толчок ногой – скольжение – толчок руками**.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Закрепляющее задание и заминка (3 мин):

• **Задание «Два круга»:** Пройти равнинный круг (300 м), применяя изученные переходы между классическими ходами. Затем пройти круг на коньковой площадки, используя полуконьковый ход.

• **Заминка:** Спокойное скольжение классическим попеременным ходом без усилий, восстановление дыхания.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение (лыжи снять, воткнуть в снег).

• **Анализ типичных ошибок:**
   - *В переходах:* Резкая остановка, потеря темпа.

- *В коньке:* Отталкивание назад (как в классике), а не в сторону; отсутствие фазы одноопорного скольжения; рассогласованность рук и ног.

• **Главный итог:** Мастерство лыжника – в богатстве его технического арсенала. Умение вовремя переключиться и правильно выбрать ход экономит силы и увеличивает скорость.

• **Домашнее задание:**

1. Выполнить 3 подхода по 20 приседаний на одной ноге (пистолетик у стены) для развития мышц, необходимых для конькового отталкивания.
2. Просмотреть замедленное видео работы ног в коньковом ходе, обращая внимание на угол постановки лыжи.

Критерии оценки (на данном этапе):

• **Переходы между ходами:** Плавность, сохранение скорости скольжения, правильный выбор хода под рельеф.

• **Коньковый ход (полуконьковый):**

- Правильное отталкивание внутренним ребром лыжи.
- Наличие выраженной фазы одноопорного скольжения.
- Согласованность одновременного отталкивания палками с фазой сведения лыж.

Методические указания:

• **Инвентарь:** Для отработки конька лучше иметь отдельные лыжи (более жесткие, без мази держания) или использовать лыжи с насечкой, предварительно очистив ее от снега на тренировочном участке.

• **Индивидуальный подход:** Для слабо подготовленных – больше времени на полуконьковый ход без палок. Для сильных – можно дать задание на согласование в полном коньковом ходе (попеременном двухшажном).

• **Показ:** Преподаватель должен лично показывать элементы, двигаясь вместе с группой.

Это занятие значительно расширяет технические возможности учащихся, переводя их из разряда начинающих лыжников в разряд продвинутых, способных эффективно передвигаться по современной трассе.

Практическое занятие №29
ОФП. Закрепление техники преодоления подъемов и спусков. Отработка техники перехода с хода на ход

Тема: Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах. Тактика перехода с хода на ход в зависимости от рельефа.

Цели:

1. **Образовательная:** Закрепить технику преодоления подъемов («елочкой», «лесенкой», скользящим шагом) и спусков (в основной, высокой, низкой стойках). Совершенствовать тактически обоснованные переходы с одного лыжного хода на другой.
2. **Развивающая:** Развитие специфической силовой выносливости (при подъемах), смелости и контроля скорости (при спусках), оперативного тактического мышления.
3. **Воспитательная:** Воспитание самообладания, взаимопомощи и страховки на сложных участках, ответственности за свою технику.
4. **Прикладная:** Формирование умения безопасно и эффективно проходить маршрут с переменным рельефом.

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков (прикладной). **Место:** Лыжная трасса с заранее выбранным и безопасным **учебным склоном** (пологий, без резких поворотов, с длинным выкатом) и участком с подъемом разной крутизны.

Обязательно наличие лыжни и свободной площадки. **Инвентарь:** Лыжи классические (с мазью держания!), палки, соответствующая экипировка.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут) – У подножья учебного склона

1. Организационный момент и усиленный инструктаж по ТБ (5 мин):

- Построение на лыжах. Проверка креплений и экипировки.
- **Ключевые правила ТБ на спусках и подъемах:**
  - **На спуске:** Выдерживать дистанцию не менее 30-50 м. При падении быстро освобождать трассу, отползая в сторону. Запрещено спускаться «паровозиком».
  - **На подъеме:** При подъеме «елочкой» или «лесенкой» уступать дорогу спускающимся, не пересекать линию спуска.
  - **Общее:** При первых признаках усталости или потери контроля — остановиться и отдохнуть. Любое недомогание — немедленно преподавателю.

2. Специальная разминка на лыжах (5 мин):

- Скользящий шаг, махи ногами и руками на месте.
- **Имитация стоек спуска:** На ровном месте — принять основную, высокую и низкую стойки. Покачивания из стороны в сторону для чувства баланса.
- Легкий подъем «лесенкой» (5-6 шагов) для разогрева мышц.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Техника преодоления подъемов (12 минут)

- **Место:** Пологий (3-5°) и средний (5-10°) подъемы.
- **Метод:** Объяснение и отработка по мере увеличения крутизны.

1. **Пологий подъем (до 5°): Скользящим шагом** (попеременный двушажный ход). Корпус сильнее наклонен вперед, уменьшается длина шага, увеличивается частота. Акцент на полное отталкивание палкой.
2. **Средний подъем (5-10°): Подъем «елочкой»** (V-образное положение лыж).
   - Техника: Носки лыж разведены в стороны, внутренние ребра (канты) врезаются в снег. Попеременные шаги с отталкиванием палками. Чем круче подъем, тем шире «елочка».
   - Упражнение: Подъем на 20-30 м с контролем постановки лыж.
3. **Крутой подъем (на ознакомление): Подъем «лесенкой»** (боком к склону).
   - Техника: Встать боком к склону, лыжи параллельно на ребрах. Шаг вверх «приставным шагом» с опорой на нижнюю палку. Верхняя палка служит для равновесия.
   - Упражнение: Подняться на 5-10 метров в одну и другую сторону.

Блок Б: Техника спусков и торможения (13 минут)

- **Место:** Учебный пологий склон с длинным безопасным выкатом.

1. **Стойки спуска (отработка наверху, перед спуском):**
   - **Основная (средняя):** Ноги полусогнуты, корпус чуть наклонен вперед, руки впереди, палки кольцами назад. Универсальная, устойчивая.
   - **Высокая:** Ноги почти прямые, корпус выпрямлен. Для уменьшения скорости.
   - **Низкая:** Глубокий присед, корпус сильно наклонен вперед. Для увеличения скорости и аэродинамики.
2. **Прямой спуск в основной стойке (5-6 спусков):** Задача — проехать прямо, сохраняя равновесие, не раскачиваясь. Взгляд вперед, а не на лыжи.
3. **Торможение «плугом» (базовый способ):**
   - **Исходное положение:** В движении на небольшой скорости.
   - **Техника:** Носки лыж свести вместе, пятки развести в стороны. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Давление на пятки увеличивает тормозной эффект. Колени согнуты и сведены.

- **Отработка:** Сначала на ровном месте, затем на самом пологом участке склона. Задача — не остановиться, а уверенно контролировать скорость.

Блок В: Связка «Подъем-Спуск-Переход хода» (5 минут)

• **Мини-трасса:** Подъем «елочкой» на небольшой бугорок → переход в основную стойку спуска → прямой спуск → на выкате переход на попеременный двушажный ход для продолжения движения по равнине.

• **Акцент:** Плавность и подготовленность. Перед подъемом заранее перестроить лыжи в «елочку». В конце спуска — заранее принять нужную стойку для перехода на скользящий шаг.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка и задание на внимание (3 мин):

• Спокойное передвижение попеременным ходом по равнине вокруг учебной зоны.

• **Упражнение «Рельеф по команде»:** Преподаватель командует: «Подъем!» — все имитируют «елочку» на месте; «Спуск!» — принимают основную стойку; «Равнина!» — имитируют скользящий шаг.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение (лыжи снять).

• **Анализ ошибок:** На подъеме — недостаточная закантовка лыж («елочка» проскальзывает). На спуске — прямая, жесткая стойка, приводящая к падению; страх и «задняя» посадка.

• **Главный итог:** Искусство лыжника — в непрерывной адаптации к рельефу. Правильно выбранный способ подъема и стойка спуска экономят силы и гарантируют безопасность.

• **Домашнее задание:**

1. Укрепление мышц ног: приседания с задержкой в нижней точке (имитация низкой стойки спуска).
2. Просмотреть короткое видео о технике торможения «плугом» и поворота «упором» (полуплугом).

Критерии оценки (на данном этапе):

• **Подъем «елочкой»:** Уверенная постановка лыж на ребро, отсутствие проскальзывания, эффективное использование палок.

• **Прямой спуск:** Устойчивость, собранность стойки, контроль направления.

• **Торможение «плугом»:** Способность целенаправленно увеличить и уменьшить скорость, симметричность «плуга».

• **Переходы:** Осознанность смены способа передвижения в зависимости от участка трассы.

Методические указания:

• **Безопасность — абсолютный приоритет.** Первые спуски выполняются только после уверенного освоения стоек и торможения на ровном месте.

• **Индивидуальный подход:** Для неуверенных — больше времени на отработку «плуга» на ровной площадке и спуски с поддержкой преподавателя (он едет рядом). Для сильных — усложнить задание: спуск в низкой стойке, подъем на скорость.

• **Позитивный настрой:** Спуски вызывают страх. Важно создать атмосферу поддержки, хвалить за каждое удачное выполнение, даже если спуск был медленным, но контролируемым.

Это занятие является критически важным для формирования **самостоятельного, уверенного лыжника**, способного справляться с основной массой рельефа на любительских трассах.

Практическое занятие №30
Закрепление элементов тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. Сдача норматива 3000м. (д)/5000 м. (ю)

Тема: Тактика лыжных гонок и сдача контрольного норматива.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить тактические приемы обгона и финиширования в лыжных гонках. Выполнить контрольный норматив на дистанции (3000 м – девушки, 5000 м – юноши) с применением изученных технических и тактических навыков.
2. **Развивающая:** Развитие специальной лыжной выносливости, волевых качеств, умения распределять силы на дистанции, тактического мышления в условиях утомления.
3. **Воспитательная:** Воспитание спортивного характера, упорства, умения преодолевать себя, уважения к сопернику, честности в соблюдении правил гонки.
4. **Контрольная:** Оценить уровень общей и специальной физической подготовленности, а также степень овладения техникой лыжных ходов.

Тип урока: Урок контроля и оценки знаний, умений, навыков (соревновательный).
Место: Заранее подготовленная, размеченная и измеренная кольцевая лыжная трасса длиной 1-2 км (чтобы уложиться в норматив). Трасса должна быть безопасной, без пересечений, с четко обозначенными зонами старта и финиша.
Инвентарь: Лыжи, палки, секундомеры, протоколы для судей, флажки/конусы для разметки, аптечка, горячий чай в термосах (по возможности).

Ход урока (45 минут + время на гонку)

I. Вводная часть (15 минут)

1. Организационный момент и инструктаж (8 мин):

- Построение на стартовой поляне. Объявление темы и задачи: «Сегодня – ваша личная гонка. Цель – не просто проехать, а провести её грамотно и показать свой максимум».
- **Детальный инструктаж:**
  - **Правила гонки:** Каждый участник проходит дистанцию **индивидуально** (раздельный старт с интервалом 15-30 сек). Результат – личное время.
  - **Обгон:** Обгоняемый лыжник **обязан** уступить лыжню (трассу) по первой просьбе («Лыжню!»). Обгонять можно только на широких участках, убедившись в безопасности.
  - **Финиш:** Финишная черта пересекается **обеими лыжами**. После финиша – уйти с финишного створа, не мешая другим.
  - **Медицинский контроль:** При резком ухудшении самочувствия (головокружение, тошнота, боль в сердце) – **НЕМЕДЛЕННО** прекратить гонку и сообщить ближайшему судье или преподавателю.
  - **Судьи:** Назначаются ответственные за старт, финиш, контроль промежуточных кругов.

2. Специальная разминка (7 мин): *Проводится каждым индивидуально, но в отведенной зоне.*

- 5-7 минут спокойного передвижения попеременным двушажным ходом с ускорениями по 30-40 м (2-3 раза).
- Растяжка основных мышечных групп (икры, квадрицепсы, спина).
- Психологический настрой: концентрация на своем дыхании и технике.

II. Основная часть (Время зависит от количества учащихся и их скорости)

Этап 1: Объяснение и отработка тактических элементов (10 минут)

Проводится с группой до старта первых участников.

1. **Тактика обгона:**

- **Ситуация:** Вы догоняете впереди идущего лыжника.
- **Действия:** За 20-30 м до него оценить участок трассы (где есть место для обгона). Подойти на дистанцию 3-5 м и громко и четко скомандовать: **«Лыжню, пожалуйста!»**. Обгон производить **слева** (если не оговорено иное), прибавив темп. После обгона не «резать», а плавно вернуться на лыжню.
- **Отработка:** Парами проехать 50-100 м, имитируя обгон на широком участке.

2. **Тактика финиширования:**

- **За 200-300 м до финиша:** Увеличить частоту движений (шагов, отталкиваний палками), перейти на самый мощный из доступных ходов (часто – одновременный одношажный).
- **За 50-100 м:** Максимально возможное ускорение. Работать **только на результат**, не оглядываясь на соперников. Взгляд – на финишную черту.
- **Последние метры:** Полное выкладывание, «бросок» грудью вперед на финишной линии (не теряя контроля над лыжами).

Этап 2: Сдача норматива – контрольная гонка (Время проведения)

- **Организация старта:** Участники стартуют по заранее составленному списку с интервалом 15-30 секунд (для исключения массовых скоплений и удобства судейства). Стартер дает команды: «На старт!» (участник занимает позицию), «Внимание!», «Марш!» (включается секундомер).
- **Организация трассы:** На каждом километре (или круге) – судья-счетчик, который фиксирует номер участка и может оказать первую помощь.
- **Организация финиша:** Два судьи с секундомерами. Один фиксирует порядок прихода, второй – время. Секретарь записывает данные в протокол.
- **Роль преподавателя:** Контролирует общую ситуацию, находится в районе старта-финиша или на ключевом участке трассы, мотивирует участников, следит за соблюдением ТБ.

Этап 3: Восстановление после финиша (5 минут обязательных для каждого финишировавшего)

- **Запрещено:** Останавливаться и стоять на месте, садиться или ложиться на снег.
- **Обязательно: Не останавливаясь**, перейти на очень медленное, восстанавливающее скольжение (5-7 мин), глубоко дыша. Снять лыжи, одеться теплее, выпить теплый несладкий чай.

III. Заключительная часть (После финиша последнего участника, 5 минут)

1. Построение, предварительные итоги (3 мин):

- Построение (все участники уже должны быть в теплой одежде).
- Объявление предварительных результатов (первые три места среди юношей и девушек). Благодарность всем за волю и труд.
- Краткий тактический разбор: «Кто удачно спланировал гонку? У кого получилось применить обгон или мощно финишировать?»

2. Рефлексия, заключительное слово, Д/З (2 мин):

- **Рефлексия:** «Ваше главное открытие о себе на этой дистанции?»
- **Итоговое слово:** Норматив сдан. Независимо от времени, каждый, кто добросовестно прошел всю дистанцию, – уже победитель. Лыжи – это не только про скорость, но и про диалог с собой, про выносливость духа.
- **Домашнее задание:**

1. **Обязательное:** Написать краткий отчет-самоанализ: «Моя первая гонка на 3(5) км». Распределение сил, ошибки, ощущения, выводы.
2. **Рекомендательное:** Составить план самостоятельных тренировок на следующий сезон для улучшения результата

Критерии оценки (норматив выставляется по времени):

- **«Зачет»:** Преодоление всей дистанции с соблюдением правил и без нарушений ТБ.

• **Оценка (по шкале учебного заведения):** В соответствии с нормативными таблицами на 3000/5000 м.

• **Дополнительно можно оценить:** Применение разнообразной техники ходов, тактическую грамотность (обгон, финиш), умение распределить силы.

Методические указания:

• **Медицинский допуск:** Только для здоровых учащихся. При малейших сомнениях – отстранить от норматива, дать альтернативное задание.

• **Погодные условия:** При температуре ниже -18-20°С, сильном ветре норматив **переносится** или отменяется.

• **Экипировка:** Контролировать, чтобы все были одеты по погоде, не было открытых участков кожи.

• **Психологическая поддержка:** Для многих это первая в жизни гонка. Важны поддержка, адекватная мотивация («победить себя», а не других), создание атмосферы общего праздника и достижения.

Это занятие является важным **рубежом**, завершающим цикл лыжной подготовки и дающим учащимся объективную оценку своего физического развития и волевых качеств.

Практическое занятие №31
Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.

Тема: Основы атлетической гимнастики с использованием собственного веса и свободных отягощений.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить технику выполнения базовых силовых упражнений с собственным весом и с отягощениями (гантели). Изучить принципы составления комплексов для развития основных мышечных групп.
2. **Развивающая:** Развитие силовой выносливости, укрепление мышечного корсета, улучшение нейромышечной связи.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, внимательности к технике, взаимопомощи при страховке.
4. **Прикладная:** Формирование навыка самостоятельного проведения силовой тренировки для поддержания физической формы.

Тип урока: Урок изучения нового материала и первичного закрепления. **Место:** Спортивный зал, оборудованный гимнастическими матами, зеркалами (желательно), наличием гантелей разного веса (от 1 до 8-10 кг). **Инвентарь:** Гантели, гимнастические маты, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (5 мин):

• Построение. Сообщение темы: «Сила – это навык. Сегодня учимся его развивать правильно и безопасно».

• **Ключевые правила ТБ в атлетической гимнастике:**

- **Разминка обязательна.** Холодные мышцы и связки – путь к травме.
- **Техника важнее веса.** Сначала учимся делать правильно с малым весом или без него.
- **Контроль дыхания:** Усилие (фаза подъема) – **выдох**, расслабление (фаза опускания) – **вдох**. Не задерживать дыхание!
- **Работа с отягощениями:**
  - Проверить надежность замков на грифе (если есть).
  - Поднимать/опускать снаряды плавно, без рывков.

- При работе с партнером – четкая договоренность и команды.
  - Сохранять правильную осанку (нейтральное положение позвоночника, не прогибать поясницу).

2. Специальная суставно-мышечная разминка (5 мин):

- Вращения во всех крупных суставах (голеностоп, колени, таз, плечи, локти, кисти).
- Динамическая растяжка: махи ногами, выпады с поворотами, наклоны.
- Легкие силовые упражнения: 10-15 приседаний без веса, 10 отжиманий от стены.

II. Основная часть (30 минут)

Метод: Круговой тренинг или работа по станциям. Каждое упражнение выполняется **3 подхода по 10-15 повторений** (или до чувства умеренного жжения в мышцах). Отдых между подходами 60-90 сек.

Станция 1: Мышцы рук и плечевого пояса.

- **Упражнение 1: Отжимания от пола (вариант: с колен или от скамьи).** Ладони чуть шире плеч, локти под углом 45° к корпусу. Тело прямое. **Акцент:** грудные мышцы, трицепс.
- **Упражнение 2: Сгибания рук с гантелями на бицепс (стоя).** Локти прижаты к корпусу, подъем за счет сгибания в локтевом суставе, не раскачиваться. **Веса легкие** (для начала 2-4 кг).

Станция 2: Мышцы спины.

- **Упражнение 3: Тяга гантели к поясу в наклоне (с упором на скамью/колено).** Спина параллельна полу, лопатка приводится к позвоночнику. **Акцент:** широчайшие мышцы спины.
- **Упражнение 4: Гиперэкстензия (или «лодочка» лежа на животе).** Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса на 20-30 см от пола. **Акцент:** разгибатели спины.

Станция 3: Мышцы живота (пресс).

- **Упражнение 5: Скручивания лежа.** Поясница прижата к полу, подъем только лопаток, выдох на усилии. Не тянуть себя за шею.
- **Упражнение 6: Подъем ног лежа на спине (или «велосипед»).** Поясница прижата, медленное контролируемое движение. **Акцент:** нижняя часть пресса.

Станция 4: Мышцы ног и ягодиц.

- **Упражнение 7: Приседания с собственным весом (или с гантелями у плеч).** Спина прямая, таз отводится назад как при приседании на стул, колени не выходят за носки.
- **Упражнение 8: Выпады с гантелями (или без).** Шаг вперед, опускаемся до прямого угла в коленях, колено задней ноги почти касается пола. Спина прямая.
- **Упражнение 9: Подъем на носки (стоя, с гантелью в одной руке).** Укрепление икроножных мышц.

Организация: Группа делится на 4 подгруппы. Каждая начинает со своей станции. Через 5-7 минут (после выполнения 3 подходов двух упражнений) – переход по кругу.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка и стретчинг (3 мин):

- **Обязательно!** Медленная ходьба, восстановление дыхания.
- **Статическая растяжка проработанных мышц (удержание 20-30 сек):**
  - Грудные: растяжка у стойки/в дверном проеме.
  - Спина: поза «ребенка» (сидя на пятках, наклон вперед).
  - Бицепс бедра: наклоны к прямым ногам.
  - Квадрицепс: стоя, подтянуть пятку к ягодице.
  - Икры: выпад с опорой на стену.

2. Итоги, рефлексия, Д/З (2 мин):

- **Анализ ошибок:** Круглая спина в тягах и приседаниях, рывки, задержка дыхания, неправильная амплитуда.

• **Главный итог:** Результат в силовом тренинге дает **регулярность и прогрессия нагрузки** (постепенное увеличение веса или повторений), а не разовые подвиги.

• **Рефлексия:** «Какая мышечная группа сегодня «отозвалась» больше всего?»

• **Домашнее задание:**

1. Составить свой комплекс из **5 упражнений** с собственным весом для утренней зарядки (1 упражнение на каждую группу: ноги, спина, грудь, пресс, плечи).
2. Выучить наизусть правило дыхания во время силовых упражнений.

Критерии оценки техники (для преподавателя):

• **Положение позвоночника:** Сохранение естественных изгибов (нейтральной спины) во всех упражнениях.

• **Амплитуда и контроль:** Полная, подконтрольная амплитуда движения без «читинга» (раскачки).

• **Дыхание:** Соблюдение принципа «выдох на усилии».

• **Темп:** Выполнение в среднем темпе (2-3 сек на подъем, 2-3 сек на опускание).

Методические указания:

• **Принцип «от простого к сложному»:** Сначала отжимания от стены, потом от скамьи, потом от пола. Сначала приседания без веса, потом с гантелями.

• **Индивидуальный подход:** Подбор веса гантелей индивидуально. Для девушек и начинающих – минимальный вес (1.5-3 кг). Важно ощущение работы мышц, а не преодоление веса.

• **Показ и акцент:** При показе упражнения четко называть целевую мышечную группу: «Сейчас мы будем чувствовать работу широчайших мышц спины...».

• **Страховка:** При работе с гантелями в выпадах или тягах страховка не требуется, но контроль за техникой – постоянный.

Это занятие дает студентам **инструментарий** для самостоятельных безопасных силовых тренировок, что является основой физического самосовершенствования во взрослой жизни.

Практическое занятие №32
Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования

Тема: Освоение упражнений с использованием современного фитнес-оборудования.

Цели:

1. **Образовательная:** Познакомиться с устройством, назначением и техникой безопасности при работе на новом фитнес-оборудовании (петли TRX, фитбол, эспандеры, кор-платформы). Освоить базовые упражнения.
2. **Развивающая:** Развитие функциональной силы, стабилизации кора, баланса, координации и гибкости.
3. **Воспитательная:** Воспитание интереса к инновациям в фитнесе, дисциплины при работе с оборудованием, взаимопомощи.
4. **Прикладная:** Формирование навыка составления тренировочных программ с использованием современного оборудования.

Тип урока: Урок-практикум изучения нового (работа по станциям).
Место: Спортивный зал, оборудованный для функционального тренинга.
Инвентарь (4 станции):

1. Петли TRX (подвесные тренажеры) – 2 комплекта.
2. Фитболы (гимнастические мячи разного размера).
3. Резиновые эспандеры/ленты разного сопротивления.
4. Кор-платформа (нестабильная платформа) или BOSU.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент (2 мин):

• Построение. Объявление темы: «Сегодня – лаборатория современного фитнеса. Изучаем новые инструменты для силы и координации».

2. Инструктаж по технике безопасности для каждого типа оборудования (5 мин):

• **TRX:** Проверить надежность крепления карабина и анкерной точки. Регулировать длину ремней только при снятой нагрузке. Не делать резких, неконтролируемых движений.

• **Фитбол:** Проверить отсутствие порезов, правильный размер (при сидении угол в коленях 90°). Не прокалывать. Осторожно, может укатиться.

• **Эспандеры:** Проверить целостность ленты, надежность креплений (ручек, карабинов). Не отпускать натянутую ленту. Избегать контакта с острыми краями.

• **Кор-платформа/BOSU:** Убедиться, что платформа стоит на нескользящей поверхности. Первые упражнения выполнять с опорой.

3. Функциональная разминка (3 мин):

• Упражнения на мобильность суставов и активацию кора: планка на локтях (20 сек), «собака-птица», вращения плечами с эспандерной лентой (легкое сопротивление).

II. Основная часть (30 минут) – Работа на станциях

Организация: Группа делится на 4 подгруппы. На каждой станции – карточка с описанием 2-3 упражнений. Время на станции: **6-7 минут** (ознакомление, выполнение, смена).

Станция 1: Петли TRX (Функциональная сила и стабильность)

• **Упр. 1: Приседания с опорой (для обучения).** Держась за ручки, отклониться назад, выполнить присед. Акцент на технику.

• **Упр. 2: «Роу» (тяга к себе).** Лицом к точке крепления, отклониться, тело прямое, подтянуть себя к рукам, сводя лопатки.

• **Упр. 3: Упор лежа (отжимания).** Ноги в петлях, руки на полу. Усложненная планка/отжимания.

Станция 2: Фитбол (Равновесие, кор, гибкость)

• **Упр. 1: Приседания у стены с мячом.** Мяч между поясницей и стеной, выполнить присед. Контроль осанки.

• **Упр. 2: Скручивания на мяче.** Лежа поясницей на мяче, стопы на полу, выполнить подъем корпуса.

• **Упр. 3: Гиперэкстензия на мяче.** Лежа животом на мяче, зафиксировать ноги, поднять корпус.

Станция 3: Эспандеры/Резиновые ленты (Изолированная и комплексная работа мышц)

• **Упр. 1: Тяга эспандера к поясу в наклоне.** Имитация тяги штанги, акцент на спину.

• **Упр. 2: Разведения рук (для дельт).** Встать на ленту, поднимать прямые руки через стороны.

• **Упр. 3: Приседания с лентой выше колен.** Лента создает сопротивление для отведения бедер, активирует ягодичные.

Станция 4: Кор-платформа/BOSU (Баланс, проприоцепция)

• **Упр. 1: Статические выпады.** Стоя на платформе (выпуклой/мягкой стороной вверх), удерживать равновесие.

• **Упр. 2: Приседания на нестабильной опоре.** Мягко, с контролем.

• **Упр. 3: Планка на BOSU (выпуклой стороной вниз, руками за края).** Максимальная активация стабилизаторов.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Итоговый комплекс «Функциональная связка» (3 мин):

• Преподаватель проводит быструю 3-минутную круговую тренировку, объединяя оборудование:

- 30 сек – Приседания с эспандером над коленями.
- 30 сек – «Роу» на TRX.
- 30 сек – Планка на BOSU.
- 30 сек – Скручивания на фитболе.

• Цель: показать принцип интеграции оборудования в одну тренировку.

2. Рефлексия, итоги, Д/З (2 мин):

• **Вопрос для рефлексии:** «Какое оборудование стало для вас самым неожиданным/интересным с точки зрения ощущений?»

• **Итог:** Современное оборудование – не для «качки», а для умного, безопасного и функционального развития тела. Оно учит управлять своим весом в пространстве.

• **Домашнее задание:**

1. **Творческое:** Придумать одно комплексное упражнение, которое можно выполнить с двумя видами изученного оборудования (например, присед на BOSU с тягой эспандера).
2. **Аналитическое:** Сравнить обычные отжимания и отжимания в петлях TRX. В чем принципиальная разница в работе мышц? (Ответ: в TRX добавляется работа на стабилизацию корпуса).

Критерии оценки работы студента на занятии:

• **Соблюдение ТБ:** Правильное обращение с оборудованием.

• **Техника выполнения:** Контроль осанки, отсутствие рывков, понимание целевой мышечной группы.

• **Вовлеченность:** Активное освоение упражнений на всех станциях.

• **Аналитические способности:** Умение ответить на вопрос о разнице в воздействии оборудования.

Методические указания для преподавателя:

• **Акцент на «почему»:** Объяснять не только «как», но и «зачем»: «BOSU нужен не для того, чтобы упасть, а чтобы заставить ваши мелкие стабилизирующие мышцы работать в十倍 интенсивнее».

• **Создание успеха:** Настроить оборудование так, чтобы упражнение было выполнимо для всех (например, TRX – под большим углом для облегчения).

• **Демонстрация прогрессии:** Показать, как усложнить каждое упражнение (например, на TRX: чем ближе тело к горизонтали, тем сложнее).

Это занятие выводит студентов на передний край фитнес-технологий, развивая их **профессиональную компетентность** и личную **физическую грамотность**.

Практическое занятие №33
Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах

Тема: Основы работы на силовых и кардиотренажерах.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить устройство, назначение и правила безопасного использования основных силовых (блочных, рычажных) и кардиотренажеров (беговая дорожка, эллипс, велотренажер). Освоить технику выполнения базовых упражнений.
2. **Развивающая:** Развитие силовых качеств, общей выносливости, формирование навыка осознанного управления нагрузкой.
3. **Воспитательная:** Воспитание культуры поведения в тренажерном зале, дисциплины, уважения к оборудованию, взаимопомощи.

4. **Прикладная:** Формирование умения самостоятельно построить безопасную базовую тренировку в тренажерном зале.

Тип урока: Урок-практикум (ознакомление и первичное освоение). **Место:** Тренажерный зал (или зал, оборудованный тренажерами). **Инвентарь:** Силовые тренажеры (жим ногами, тяга верхнего блока, сведение рук в «бабочке», разгибание ног в станке), кардиотренажеры (беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер), дезинфицирующие салфетки.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и общий инструктаж (5 мин):

• Построение вне зоны тренажеров. Объявление темы: «Сегодня вы становитесь операторами сложных механизмов – вашего тела и тренажеров. Безопасность и понимание – на первом месте».

• **Универсальные правила тренажерного зала:**

- **Разминка – святое.** Без нее к тренажерам не подходить.
- **Спроси, если не знаешь.** Не садись на незнакомый тренажер.
- **Сброс веса.** После себя убирай вес (снимай диски, возвращай вес в исходное положение).
- **Гигиена.** Используй полотенце, протирай тренажер после себя.
- **Очередь.** Не занимай тренажер надолго, если кто-то ждет. Делай подходы по очереди.
- **Техника важнее веса.** Никакого эго! Начинаем с минимальных весов.

2. Специальная разминка (5 мин): *Проводится в свободной зоне.*

• Суставная гимнастика (особенно плечи, колени, поясница).

• Динамическая растяжка: выпады с поворотами, махи ногами.

• Легкое кардио 3 мин на любом свободном кардиотренажере (например, ходьба на дорожке или эллипсе) для повышения ЧСС и разогрева мышц.

II. Основная часть (30 минут) – Практикум по станциям

Организация: Группа делится на 3-4 подгруппы. Каждая подгруппа начинает с одного типа тренажеров. Ротация каждые 7-8 минут.

Станция А: Кардиотренажеры (7-8 мин)

• **Цель:** Научиться правильно начинать, заканчивать работу и контролировать нагрузку.

• **Беговая дорожка:** Как встать/сойти (на ремни по бокам!), кнопка экстренной остановки, регулировка скорости и угла наклона. **Задание:** Ходьба 3 мин со скоростью 5-6 км/ч.

• **Эллиптический тренажер (орбитрек):** Положение тела (прямая спина, не сутулиться), работа полной стопой. **Задание:** Работа 3 мин с умеренным сопротивлением.

• **Велотренажер:** Настройка высоты сиденья (в нижней точке нога почти выпрямлена), положение спины. **Задание:** Езда 3 мин со средней нагрузкой.

Станция Б: Силовые тренажеры на верх тела (7-8 мин)

• **Цель:** Освоить правильную посадку и траекторию движения.

• **Тяга верхнего блока к груди (для спины):** Настройка высоты валиков, хват шире плеч, движение к верхней части груди, сводя лопатки. **Без рывка!**

• **Сведение рук в тренажере («бабочка» или Peck-Deck) (для груди):** Регулировка сиденья (рукоятки на уровне плеч), спина прижата, движение плавное, в конечной точке не сводить рукоятки до удара.

Станция В: Силовые тренажеры на низ тела (7-8 мин)

• **Цель:** Научиться фиксировать корпус и чувствовать работу целевых мышц.

• **Жим ногами в тренажере:** Постановка ног (широкая – для ягодиц и приводящих, узкая – для квадрицепсов), **главное – не разгибать колени полностью и не отрывать поясницу от спинки**.

• **Разгибание ног в станке (на квадрицепс):** Регулировка валика (над голеностопом), плавное движение без инерции.

На каждой станции преподаватель или подготовленный студент:

1. Показывает устройство тренажера (регулировки, фиксаторы).
2. Демонстрирует технику с минимальным весом.
3. Контролирует выполнение каждого учащегося (1 подход из 10-12 повторений).
4. Поправляет основные ошибки: рывки, круглую спину, неправильную амплитуду.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка и основы растяжки на тренажерах (3 мин):

• **Обязательно!** 2-3 минуты легкой ходьбы на дорожке для снижения ЧСС.

• **Статическая растяжка с использованием тренажеров (удержание 20-30 сек):**

- Для груди: встать в дверном проеме тренажера для «бабочки», опереться предплечьями на рукоятки и податься вперед.
- Для спины: повиснуть на перекладине тяги верхнего блока (если позволяет конструкция).
- Для ног: используя стойку тренажера для растяжки квадрицепса и бицепса бедра.

2. Итоги, рефлексия, Д/З (2 мин):

• **Анализ типичных ошибок:** Гонка за весом, игнорирование настроек сиденья/спинки, задержка дыхания.

• **Главный итог:** Тренажеры – отличный и безопасный инструмент для новичка. Они задают правильную траекторию и изолируют мышцу. Ваша задача – «вложить» в это движение сознательное мышечное усилие.

• **Рефлексия:** «Какой тренажер заставил вас больше всего задуматься о технике?»

• **Домашнее задание:**

1. Составить памятку «5 железных правил тренажерного зала» с иллюстрациями.
2. Подготовить ответ: почему кардиотренажеры называют «кардио», а силовые – «силовыми»? Какие системы организма они тренируют в первую очередь?

Критерии оценки освоения материала:

• **Знание ТБ:** Умение включить, настроить и безопасно завершить работу на тренажере.

• **Техника выполнения:** Контролируемая амплитуда, правильная посадка/постановка, сохранение нейтрального положения позвоночника.

• **Понимание назначения:** Сможет ли студент назвать целевую мышечную группу для каждого изученного тренажера.

• **Культура поведения:** Аккуратная работа, сброс веса, использование полотенца.

Методические указания для преподавателя:

• **Принцип «нулевого веса»:** На силовых тренажерах сначала выставлять минимальный вес или даже пустой стек, чтобы отработать траекторию.

• **Индивидуальный подход:** Помогать с настройкой тренажеров под разный рост (особенно важно для жима ногами и тяги верхнего блока).

• **Дозировка нагрузки:** На первом занятии – ОДИН подход на каждом тренажере, только для ознакомления с техникой. Цель – не устать, а понять.

Это занятие снимает психологический барьер перед тренажерным залом, давая студентам **ключи от царства** самостоятельных и безопасных тренировок, что является бесценным навыком для здоровья во взрослой жизни.

Практическое занятие №34

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу

Тема: Техника безопасности. Базовые элементы баскетбола: перемещения, остановки, передачи и ведение мяча.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить и отработать базовые стойки, способы перемещения и остановок в баскетболе. Освоить технику ловли-передачи и ведения мяча на месте и в движении.
2. **Развивающая:** Развитие координации, чувства мяча (ball handling), ловкости, периферического зрения, скорости реакции.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, внимательности к сигналам, взаимопомощи в парах.
4. **Прикладная:** Формирование навыков проведения разминки и базовых упражнений с мячом.

Тип урока: Урок изучения нового материала.
Место: Спортивный зал с баскетбольной разметкой (или ее имитацией).
Инвентарь: Баскетбольные мячи (по возможности, каждый ученик или один на пару), свисток, конусы.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (4 мин):

- Построение. Приветствие. Сообщение темы.
- **Ключевые моменты ТБ в баскетболе:**
  - Проверить исправность щитов и отсутствие посторонних предметов на площадке.
  - Снять украшения, часы. Ногти коротко подстрижены.
  - Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, особенно с ведением и передачами.
  - При падении сгруппироваться, сделать перекат.
  - Внимательно слушать звуковые сигналы (свисток) во время упражнений.

2. Специальная разминка с мячами (6 мин): *Если мячей хватает – выдать сразу.*

- Бег с ведением мяча (на месте, затем в медленном движении).
- **ОРУ с мячом:** Вращения мяча вокруг корпуса, головы, передача из руки в руку («восьмерки» вокруг и между ног), перекаты мяча по полу стопой.
- **Упражнения на кисти:** Сильное сжимание мяча, быстрые передачи с небольшой амплитудой от груди в положении сидя.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Перемещения, стойки, остановки (8 минут)

- **Базовая стойка баскетболиста (стойка готовности):** Ноги на ширине плеч, одна чуть впереди, колени согнуты, центр тяжести смещен на переднюю часть стопы, спина прямая, руки согнуты и готовы к действию.
- **Перемещения:**
  - Приставные шаги вправо-влево (в защитной стойке).
  - Бег спиной вперед (взгляд через плечо).
  - Бег с изменением направления по сигналу (свисток/хлопок).
- **Остановки:**

- **Два шага (в движении):** Прыжок-шаг на одну ногу (амортизация), приставка второй. **Ключ:** Первый шаг немного длиннее, чтобы погасить инерцию. Отработка без мяча, затем с ловлей мяча на остановке.

Блок Б: Ловля и передача мяча (10 минут)

- **Положение «треугольника» для приема:** Руки вытянуты навстречу мячу, пальцы расставлены и расслаблены, большие пальцы смотрят друг на друга, образуя «воронку» или «треугольник».
- **Передача двумя руками от груди (основная):** Из стойки, мяч у груди, пальцы на боках мяча. Шаг в сторону передачи, одновременное разгибание рук и кистей (мячу придается обратное вращение). Партнеру – в область груди.
- **Передача с отскоком от пола:** Точка удара – на 2/3 расстояния до партнера. Мяч должен отскочить партнеру в пояс.
- **Упражнения:**

1. Передачи в парах на месте (расстояние 3-4 м): от груди, с отскоком.
2. Передачи в движении («Давай-беги»): Игрок А передает игроку Б и бежит на его место. Б ловит, передает следующему и бежит.

Блок В: Ведение мяча (12 минут)

- **Исходное положение:** Ноги согнуты, корпус наклонен, рука, ведущая мяч, активная, вторая – для защиты. Взгляд вперед, а не на мяч!
- **Техника:** Отталкивание мяча в пол кончиками пальцев, не ладонью. Мяч контролируется на уровне колена-пояса.
- **Упражнения (по нарастанию сложности):**

1. **Ведение на месте:** Правой, левой, попеременно, с изменением высоты отскока (низкое/высокое).
2. **Ведение в движении по прямой:** Вначале медленно, затем с ускорением по сигналу. По зрительному сигналу (поднятая рука преподавателя) – остановка в два шага.
3. **Ведение с изменением направления:** Обведение конусов «змейкой». Смена ведущей руки при смене направления.
4. **Ведение по слуховому сигналу:** Учащиеся свободно ведут мяч в пределах площадки. По хлопку/свистку – необходимо немедленно взять мяч в руки, остановиться или сменить руку/направление.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игровое упражнение на закрепление «Передача-Ведение-Остановка» (3 мин):

- Учащиеся делятся на 2 колонны у лицевой линии. Первый в колонне с мячом.
- По сигналу: делает передачу от груди преподавателю/стенке, получает обратный пас, начинает ведение до противоположной линии, выполняет остановку в два шага, возвращается обратно ведением и отдает мяч следующему.
- Акцент на технику всех элементов.

2. Построение, подведение итогов, Д/З (2 мин):

- Построение. Сбор мячей.
- **Анализ ошибок:** При ведении – «шлепанье» ладонью, взгляд в пол. При передаче – скованность кистей, передача в ноги. При остановке – пробежка.
- **Итог:** Баскетбол начинается с контроля над мячом и своим телом. Без надежного паса и уверенного ведения не будет игры.
- **Домашнее задание:**

1. Ежедневно по 5 минут выполнять «разминку кистей» с любым мячом (теннисным, баскетбольным): перебирать пальцами, вращать на пальце, сильно сжимать.
2. Потренировать остановку в два шага без мяча, имитируя ловлю во время ходьбы по квартире.

Критерии оценки техники (на данном этапе):

- **Стойка и перемещения:** Низкий центр тяжести, готовность к действию.
- **Ловля:** Мяч берется мягко, пальцами, без хлопка.

• **Передача:** Точность, обратное вращение мяча, работа ног (шаг).
• **Ведение:** Контроль мяча кончиками пальцев, взгляд поднят, мяч на уровне пояса.
• **Остановка:** Четкость, отсутствие лишних шагов.

Методические указания:

• **Акцент на «мягких» руках:** Мяч нужно не ловить, а «гасить», как яйцо. Кисти должны быть расслаблены.

• **Борьба со «взглядом в пол»:** Использовать упражнения, где необходимо смотреть на преподавателя/партнера (ведение с поднятой головой, передача по зрительному сигналу).

• **Дозировка:** Не перегружать упражнениями на ведение – это утомительно для кистей новичков.

Это занятие закладывает **двигательный фундамент** для всего последующего обучения, превращая неуверенные движения в осознанные навыки.

Практическое занятие №35
Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча

Тема: Техника выполнения бросков мяча в баскетболе с различных положений.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить технику броска одной рукой от плеча (основной), броска от груди, а также броска после ловли и после ведения.
2. **Развивающая:** Развитие «чувства кольца», координации «ноги-руки», мелкой моторики кисти, силы ног для прыжка.
3. **Воспитательная:** Воспитание терпения, настойчивости в отработке точного движения, взаимопомощи при подборе мячей.
4. **Прикладная:** Формирование навыка обучения технике броска и организации упражнений на точность.

Тип урока: Урок изучения нового материала и первичного закрепления. **Место:** Баскетбольная площадка с несколькими кольцами (для распределения группы). Щиты с регулируемой высотой (по возможности). **Инвентарь:** Баскетбольные мячи (минимум 1 на двоих), конусы, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и мотивация (2 мин):

• Построение у центральной линии. Сообщение темы: «Сегодня учимся главному – завершать атаку. Каждый бросок – это история».

• Напомнить о ТБ, особенно при бросках с нескольких точек (контроль траектории, чтобы не попасть в соседа).

2. Специальная разминка с акцентом на кисть и прыжок (8 мин):

• Бег, ОРУ.

• **Упражнения с мячом:**

- Вращения мяча вокруг корпуса, между ног.
- Перекатывание мяча по руке от кисти до плеча и обратно (правой и левой).
- Имитация броска без мяча: из приседа – выпрыгивание с выносом воображаемого мяча.
- «Разминка кисти»: быстрые, короткие передачи мяча об пол одной рукой с щелчком кисти.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Освоение техники броска одной рукой от плеча (с места) (12 минут) *Это основа всех бросков. Разбираем по фазам у кольца, затем отходим.*

1. **Исходное положение:** Ноги на ширине плеч, колени согнуты, мяч на кисти бросающей руки, вторая рука поддерживает сбоку.
2. **Фаза замаха:** Мяч поднимается к точке над плечом (у правши – над правым плечом). Локоть под мячом, не оттопырен.
3. **Работа ног:** Выпрямление ног (не прыжок пока) дает начальный импульс.
4. **Фаза выпуска:** Рука полностью выпрямляется в локте, кисть делает резкое, направленное вниз движение («закрывается», как будто залезаешь в корзину сверху). Указательный и средний пальцы – последние, с которыми расстается мяч. **Мяч должен получить обратное вращение (backspin).**
5. **Проводка:** Рука после броска остается вытянутой в направлении кольца, кисть «смотрит» в пол.

Упражнения:

- **Бросок с одного метра:** Отработка движения кисти. Цель – чистый «чистый» отскок от щита или кольца.
- **Бросок со средней дистанции (3-4 м):** Подключение работы ног. Акцент на полном завершении движения.

Блок Б: Бросок от груди и бросок в движении (10 минут)

1. **Бросок от груди (реже, но нужен):** Аналогично передаче от груди, но с более высокой траекторией и завершающим движением кистей. Используется на дальней дистанции или в быстром прорыве.
2. **Бросок в движении (с двух шагов) – КЛЮЧЕВОЙ элемент!**
   - **Шаг 1:** Ловля мяча или окончание ведения на **правой ноге** (для правши). Мяч подхватывается двумя руками.
   - **Шаг 2: Левой ногой** делается широкий стопорящий шаг, тело немного разворачивается к щиту, мяч выносится в замах.
   - **Прыжок:** Отталкивание левой ногой, выпрыгивание **вверх** (не вперед!). В высшей точке прыжка выполняется бросок одной рукой, как с места.
   - **Приземление:** После броска.

Упражнения (от простого к сложному):

- Броски от груди со средней дистанции.
- Броски в движении **без мяча**, отработка шагов (правый-левый-прыжок).
- Броски в движении **с навесной подачей** (преподаватель/партнер мягко набрасывает мяч на шаг).

Блок В: Связка «ведение – бросок» (8 минут)

Цель: объединить навыки.

1. **Ведение с остановкой и броском с места:** Ведение от 3-очковой линии, остановка в два шага, набор очков и бросок с места.
2. **Ведение с броском в движении:** Ведение от центра, перед штрафной линией подхватить мяч и выполнить бросок в движении с двух шагов.
3. **Упражнение «Эстафета бросков»:** Группа делится на команды. Первый игрок ведет мяч от лицевой линии, выполняет бросок с любого места до касания кольца/попадания, ловит отскок и передает следующему. За попадание – дополнительное очко команде.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игровое упражнение «21 очко» (вариант для зала) (3 мин):

- Игрок стоит на позиции, выполняет бросок.
  - За попадание с места – 2 очка.
  - За попадание в движении – 3 очка.
  - За попадание со штрафной – 1 очко.
- Задача каждого: набрать как можно больше очков за 5 попыток. Упражнение на концентрацию и ответственность за каждый бросок.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение. Сбор мячей.

• **Анализ ошибок:** Бросок «грудью», а не кистью (нет обратного вращения); в броске в движении – прыжок вперед, а не вверх; сбитые шаги.

• **Итог:** Хороший бросок – это как подпись, он должен быть всегда одинаковым. Повторяемость – ключ к меткости.

• **Домашнее задание:**

1. **Обязательное:** Ежедневно 10-15 минут отрабатывать движение кисти: бросать теннисный мяч или носки, свернутые в комок, в корзину для мусора с дистанции 2-3 метра, акцентируя щелчок кисти.
2. **Дополнительное:** Снять на телефон свой бросок с места (сбоку) и сравнить с техникой профессионального игрока (найти в интернете). Найти 1-2 отличия.

Критерии оценки техники броска:

• **Стабильность:** Одно и то же исходное положение и движение.

• **Работа кисти:** Четкое завершающее движение, обратное вращение мяча.

• **Координация:** Согласованность работы ног, корпуса и рук.

• **Траектория:** Оптимальная дуга полета мяча (не слишком плоская, не слишком крутая).

Методические указания:

• **Использование щита:** Для начинающих учить бросать **в щит**, используя точку отскока. Это проще и нагляднее.

• **Близкая дистанция:** Начинать нужно в 1-2 метрах от кольца, чтобы не формировать неправильный силовой стереотип (когда ребенок бросает с далекой дистанции всем телом).

• **Индивидуальная коррекция:** Подходить к каждому, поправлять локоть, положение кисти, направление прыжка.

Это занятие дарит самое ценное в баскетболе – **радость от попадания**, что является мощнейшим мотиватором для дальнейших тренировок.

Практическое занятие №36
Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Тема: Тактические основы защиты и нападения в баскетболе.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовые тактические схемы в защите (персональная опека, подстраховка, «зональная защита 2-3») и в нападении (быстрый прорыв, нападение через центрового, заслоны).
2. **Развивающая:** Развитие тактического мышления, умения «читать» игру, коммуникации на площадке, периферического зрения.
3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, взаимопонимания, ответственности за свою тактическую зону и партнера.
4. **Прикладная:** Формирование навыков организации командных тактических упражнений.

Тип урока: Урок применения знаний и умений (тактический практикум). **Место:** Баскетбольная площадка с разметкой. **Инвентарь:** Мячи, жилеты двух цветов, конусы, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент и мотивация (2 мин):

• Построение у центрального круга. Сообщение темы: «Сегодня играем не в «пятнашки» с мячом, а в баскетбол. Учимся думать за пятерых».

• Деление на 2 команды по 5-6 человек (жилетки/без жилеток).

2. Тактическая разминка «Связки» (6 мин):

• В парах: Один – нападающий с мячом, второй – защитник. Нападающий ведет мяч, защитник перемещается в защитной стойке, не вырывая мяч.

• В тройках: Два нападающих против одного защитника. Отработка передачи и движения без мяча («открывание»).

• Командами: Быстрый пас по кругу (5 игроков) с имитацией передачи в кольцо.

II. Основная часть (32 минуты)

Блок А: Тактика защиты (17 минут)

Ключевые принципы:

1. **«Мой игрок – моя проблема»** (Персональная опека).
2. **«Помоги товарищу»** (Подстраховка).
3. **«Не пропусти к кольцу»** (Контроль «своей» зоны).

Упражнение 1: «Защитная стойка и «подпускание» (5 мин)

• **Цель:** Научить правильному положению между своим игроком и кольцом.

• **Организация:** В парах (нападающий с мячом/без мяча, защитник).

• **Задача защитника:** Находиться на расстоянии вытянутой руки, одной рукой мешать передаче/броску, второй – контролировать направление движения. При ведении – «подпускать» нападающего к боковой линии, а не к центру.

Упражнение 2: «Подстраховка и переключение» (7 мин)

• **Цель:** Отработать взаимодействие двух защитников.

• **Организация:** 2 нападающих (Н1, Н2) против 2 защитников (З1, З2) на одной половине площадки.

• **Схема:** Н1 с мячом пытается обыграть З1. Если З1 проигрывает, З2 должен моментально сделать шаг навстречу Н1 (подстраховка), а З1 – переключиться на Н2. **Ключ:** Крики «Мой!», «Переключайся!».

Упражнение 3: «Зонная защита 2-3» (ознакомление) (5 мин)

• **Цель:** Познакомить с принципом защиты зоны, а не игрока.

• **Расстановка:** 2 игрока под кольцом, 3 – по дуге над 3-очковой линией.

• **Принцип:** Защищать свою зону, передавая игроков с мячом «из рук в руки». При передаче мяча по периметру защита смещается «скольжением».

Блок Б: Тактика нападения (15 минут)

Ключевые принципы:

1. **Создавай численное преимущество** (Быстрый прорыв).
2. **Используй сильные стороны команды** (Игра через высокого/броскового).
3. **Освобождай партнера** (Заслон).

Упражнение 4: «Быстрый прорыв 2х1» (7 мин)

• **Цель:** Отработать выход на преимущество.

• **Организация:** Два нападающих против одного защитника. Начинается с передачи от щита.

• **Задача нападающих:** Быстро разбежаться по краям, вести мяч, не пересекаясь, и гарантированно завершить атаку пасом или броском. **Ключ:** Растянуть одного защитника на две угрозы.

Упражнение 5: «Заслон («скрин») на мяче и вне мяча» (8 мин)

• **Заслон на мяче:** Игрок без мяча (Заслоняющий) ставит заслон защитнику игрока с мячом (Опекун), чтобы тот мог свободно пройти или сделать бросок. После постановки заслона – «открываться» под кольцо.

• **Заслон вне мяча:** Для освобождения партнера под бросок.

• **Отработка:** В тройках (нападающий с мячом, заслоняющий, защитник). Разобрать два варианта.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Учебная игра с тактическим заданием (3 мин)

• Игра 3 на 3 или 4 на 4 на одну корзину.

• **Задание для команд:**

- *В защите:* Обязательно использовать подстраховку. Кричать «Подстраховка!».
- *В нападении:* Обязательно поставить хотя бы один заслон за игру.

• Преподаватель останавливает игру для разбора удачных и неудачных тактических решений.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин)

• **Вопрос для рефлексии:** «Что сложнее: правильно защищаться или правильно атаковать? Почему?»

• **Итог:** Хорошая защита рождает легкое нападение. Тактика – это язык, на котором команда разговаривает на площадке. Без этого языка – только суета.

• **Домашнее задание:** Нарисовать на листе бумаги расстановку «зонной защиты 2-3» и стрелками показать, как она должна смещаться при передаче мяча из одного угла в другой.

Критерии оценки тактических действий:

• **Взаимодействие в защите:** Правильное положение между своим игроком и кольцом, своевременная подстраховка, коммуникация.

• **Взаимодействие в нападении:** Осознанные передачи, умение «открываться» без мяча, попытка сыграть в пас, а не в индивидуальное проход.

• **Понимание схем:** Способность занять правильную позицию при объявлении защиты «2-3».

Методические указания:

• Сначала отрабатывать тактику **без сопротивления**, затем с **пассивным**, и только потом с **активным сопротивлением**.

• Использовать **метод «остановки и разбора»**: заморозить игровую ситуацию и спросить у игроков, что они должны делать в данный момент.

• Поощрять громкие и четкие подсказки на площадке («Заслон!», «Справа!», «Меняйся!»).

Это занятие принципиально меняет восприятие игры, переводя её из состояния «беготни за мячом» в осмысленное **командное противостояние**, что и является сутью баскетбола.

Практическое занятие №37
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Тема: Учебная игра в баскетбол. Применение технико-тактических приёмов в соревновательной деятельности.

Цели:

1. **Образовательная:** Закрепить и применить в игровых условиях изученные технические элементы (передачи, ведение, броски) и тактические схемы (защита, нападение, заслоны).
2. **Развивающая:** Развитие игрового мышления, умения принимать решения в условиях дефицита времени, давления соперника и утомления, адаптации к меняющейся ситуации на площадке.
3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, спортивной этики, уважения к сопернику, судье и правилам игры.
4. **Контрольная:** Оценить уровень усвоения материала цикла занятий по баскетболу в интегральной, игровой форме.

Тип урока: Урок применения знаний и умений (игровой).
Место: Баскетбольная площадка с двумя кольцами.
Инвентарь: Мячи, жилеты двух цветов, судейский свисток, судейские жетоны, секундомер (по возможности).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и установка (3 мин):

• Построение у центра. Объявление темы: «Сегодня – экзамен на звание команды. Показываем не просто игру, а умную и техничную игру».

• Формирование **двух команд** (по 5-6 человек). Назначение **капитанов**.

• Формирование **судейской бригады** из учащихся (главный судья, секундометрист, секретарь). Краткий инструктаж для них.

2. Специальная разминка команд (7 мин):

• **Самостоятельная разминка под контролем капитана (5 мин):** Каждая команда разминается на своей половине.

- Ведение с изменением скорости.
- Передачи в парах (от груди, с отскоком).
- Броски с близкой и средней дистанции.
- Быстрые прорывы от лицевой до центральной линии.

• **Общая растяжка и настрой (2 мин):** Команды собираются у центра. Преподаватель дает психологическую установку: «Играйте на партнера, думайте, общайтесь».

II. Основная часть (30 минут)

Структура учебной игры:

• **Формат:** Игра проводится по **упрощенным правилам** для учебных целей на половине или на всей площадке.

• **Вариант правил для повышения активности:**

1. **Время:** 4 периода по **6 минут «грязного» времени** (останавливается по свистку судьи для ввода мяча, нарушениям). Или 2 тайма по 12 минут.
2. **Нарушения:** Активно свистеть на пробежки и двойное ведение. На фолы – ввод мяча из-за боковой.
3. **Правило 24 секунд:** Не использовать (или использовать упрощенно – «не затягивать атаку»).

• **Главный принцип:** Преподаватель (главный судья) не только судит, но и **комментирует и учит в процессе**.

1. Первый и второй периоды (12 минут игрового времени)

• **Задание перед игрой:** Сосредоточиться на **защите** и **первом пасе после отбора/подбора**.

• **Роль преподавателя-судьи:** Активно останавливать игру для **микроанализа** в ключевые моменты (но не чаще 2-3 раз за период).

- *Пример остановки после удачного подбора:* «Хороший подбор! Команда «А», обратите внимание: игрок №5 поймал мяч двумя руками, развернулся, увидел открытого партнера на фланге и сделал точный пас. Это и есть начало быстрого прорыва!»
- *Пример остановки после потери:* «Свисток! Почему мяч потерян? Пас был в ноги, но игрок не вышел навстречу, не «просил» мяч. Игрок с мячом, куда ты смотрел? В пол или на партнера?»

2. Перерыв между таймами (2 минуты)

• Команды уходят на свои скамейки.

• **Задание капитанам:** Проанализировать ошибки и дать **одну конкретную тактическую установку** на второй тайм (например, «больше ставить заслоны для №10», «смелее прорываться под кольцо», «кричать в защите»).

• Преподаватель обходит команды, помогает сформулировать задачи.

3. Третий и четвертый периоды (12 минут игрового времени)

• **Задание:** Акцент на **использование изученных тактических схем** (быстрый прорыв, заслон, подстраховку).

• **Роль преподавателя:** Минимальное вмешательство в игровой процесс, наблюдение и фиксация для итогового анализа.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Построение, подведение итогов игры (3 мин):

• Построение у центра. Объявление счета. Поздравление победителей, благодарность проигравшим за борьбу и судейской бригаде.

• **Тактико-технический разбор от преподавателя (ключевая часть!):**

- Что получилось? (Пример: «Команда «Красные» отлично играла в быстрый прорыв», ««Синие» здорово подбирали на своем щите»).
- Над чем работать? (Пример: «Много потерь из-за неточных передач в движении», «Защита реагировала с опозданием на заслоны», «Не было борьбы за подбор»).
- Лучшие игровые эпизоды.

• Награждение (символическое) лучшего игрока, лучшего защитника, самого результативного.

2. Заминка, рефлексия, домашнее задание (2 мин):

• **Заминка:** Спокойная ходьба, упражнения на дыхание и растяжку (особенно плечевого пояса, паховая область).

• **Рефлексия (опрос по цепочке):** «Один позитив от сегодняшней игры и один пункт для работы».

• **Итог:** Игра – это лучший учитель и самый честный экзамен. Она показывает, какие навыки «боевые», а какие нужно «допиливать».

• **Домашнее задание:** Написать **краткий самоанализ** своей игры (3 сильных момента и 3 момента, над которыми нужно работать).

Критерии оценки в учебной игре (наблюдение преподавателя):

• **Техническая подготовленность:** Контроль мяча, точность передач и бросков, чистота ведения.

• **Тактическая грамотность:**

- *В защите:* Работа ног, умение подстраховать, коммуникация.
- *В нападении:* Выход на передачу, использование заслонов, видение площадки.

• **Игровые качества:** Активность, работоспособность, воля к победе, уважение к сопернику.

• **Взаимодействие:** Стремление играть в пас, готовность отдать мяч партнеру в лучшей позиции.

Методические указания:

• **Создание поддерживающей атмосферы:** Аплодисменты удачным действиям обеих команд. Недопущение грубости и споров.

• **«Правило трех пасов»:** Для учебной игры можно ввести обязательное условие – до броска команда должна сделать не менее 3 передач. Это заставит больше двигаться и думать.

• **Резерв для слабых игроков:** Дать четкую, простую задачу (например, «твоя задача – только защищаться и отдавать первый пас открывшемуся»), чтобы они чувствовали свою пользу.

Это занятие является кульминацией цикла, где теория и практика сливаются в единое целое — **настоящую игру**, что является самой мощной мотивацией для дальнейшего совершенствования и любви к баскетболу.

Практическое занятие №38

Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки

Тема: Техника безопасности. Основы тенниса: работа с мячом и хватки ракетки.

Цели:

1. **Образовательная:** Усвоить правила безопасности при занятиях теннисом. Освоить базовые упражнения с мячом для развития «чувства мяча». Изучить основные способы хватки теннисной ракетки (Eastern для удара справа и слева, «молотковая»).
2. **Развивающая:** Развитие тонкой моторики, координации «глаз-рука», чувства ритма, умения мягко взаимодействовать с мячом.
3. **Воспитательная:** Воспитание терпения, внимательности к деталям, аккуратности в обращении с инвентарем.
4. **Прикладная:** Формирование фундаментальных навыков, без которых невозможно дальнейшее обучение игре.

Тип урока: Урок изучения нового материала.
Место: Спортивный зал с гладким покрытием (или теннисный корт, если доступен). Необходимо много свободного пространства.
Инвентарь: Теннисные ракетки (по возможности, облегченные или детские для начала), теннисные мячи (много, 2-3 на человека), корзина для мячей, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и инструктаж по ТБ (5 мин):

- Построение. Приветствие. Знакомство с инвентарем.
- **Ключевые правила безопасности в теннисе:**
  - **С ракеткой:** Не размахивать ракеткой рядом с другими людьми. Переносить ракетку в руке, опущенной вдоль тела, головой вниз.
  - **С мячом:** Собирать мячи только по команде преподавателя, чтобы не создавать помех и не попасть под удар.
  - **На корте/в зале:** Не бегать за мячом на соседнюю площадку без разрешения. Внимательно смотреть по сторонам.
  - **Общие:** Проверить инвентарь (нет ли трещин на ракетке, не отклеена ли ручка). Заниматься только в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

2. Специальная разминка без инвентаря (5 мин):

- Упражнения для кистей и плеч: вращения, сжимание-разжимание кулаков.
- Упражнения на координацию и чувство ритма: хлопки под разный счет, шаги с хлопками под коленом.
- Легкий бег с изменением направления (имитация перемещений теннисиста).

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Упражнения с мячом (без ракетки) – «Чувство мяча» (12 минут)
Цель: Научиться контролировать мяч рукой, чувствовать его отскок.

1. **Подбрасывание и ловля:**
   - Подброс одной рукой на разную высоту и ловля двумя руками перед собой.
   - Подброс и ловля после одного отскока от пола.
2. **Отбивание мяча рукой:**
   - «Бросок в пол»: Бросить мяч перед собой так, чтобы он отскочил и поймать его на уровне пояса.
   - **Упражнение «Дриблинг ладонью»:** Отбивать мяч об пол раскрытой ладонью, как в баскетболе, но мягко, контролируя высоту.
3. **Работа с партнером:**
   - Перекатывание мяча по полу друг другу (развитие понимания направления).

- Легкий подброс мяча партнеру на ловлю (с места).

Блок Б: Способы хватки ракетки (8 минут)

Цель: Понять, как правильно держать ракетку – основа всех ударов.

- **Показ на своей ракетке:** Ракетка имеет **восьмигранную ручку (грип)**. Грани называются **фасетки**.
- **Метод нахождения хватки «Eastern для удара справа» (самая универсальная для начинающих):**

1. Положите ракетку на пол головой к себе.
2. Возьмите ее за ручку, как будто **пожимаете ей руку**. Ребро ракетки (место стыка струнной поверхности и обода) лежит на основании указательного пальца.
3. Большой и указательный пальцы образуют «пистолет» или букву «V», который располагается на верхней правой (для правши) фасетке грифа.

- **Хватка «Eastern для удара слева (бэкхенд)»:** Сдвиньте «V» между большим и указательным пальцем на верхнюю **левую** фасетку (для правши). Для удобства можно помогать левой рукой.
- **«Молотковая» хватка (для подачи, иногда для ударов над головой):** Держите ракетку, как молоток. Ребро ракетки перпендикулярно земле.
- **Практика:** Учащиеся, сидя или стоя на месте, отрабатывают смену хватки с правой на левую по команде преподавателя.

Блок В: Связка «Хватка + работа с мячом» (10 минут)

Цель: Начать мягкий контакт ракетки с мячом.

1. **«Мягкие ладошки» с ракеткой:** Держа ракетку правильной хваткой справа, мягко подбрасывать мяч на струнную поверхность и ловить его, не давая упасть. Цель – не отбить, а почувствовать контакт.
2. **Отскок мяча от ракетки на месте:** Удерживая ракетку горизонтально струнной поверхностью вверх, позволить мячу упасть на нее и поймать после отскока. Затем – несколько контролируемых отскоков подряд.
3. **Удар с места через сетку (или воображаемую линию):** Учащиеся встают в 3-4 метрах от сетки (или линии). Мяч набрасывает преподаватель или партнер с близкого расстояния. Задача – под правильной хваткой (справа) выполнить **толкающее движение** (не мах!), отправив мяч через сетку. Акцент на плавность и контроль, а не на силу.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Упражнение на координацию и внимание (3 мин): «Смена хватки в движении»

- Учащиеся свободно перемещаются шагом по залу с ракеткой в руке (головой вниз!).
- По свистку преподавателя они должны:
  - 1 свисток – принять хватку для удара справа и имитировать замах.
  - 2 свистка – принять хватку для удара слева.
  - Хлопок – выполнить 5 контролируемых отскоков мяча от ракетки на месте.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

- Аккуратный сбор инвентаря (мячи в корзину, ракетки в стойку или на пол вдоль стены).
- **Вопрос для рефлексии:** «Что было сложнее: контролировать мяч рукой или ракеткой?»
- **Итог:** Теннис начинается не с мощного удара, а с дружеского рукопожатия с ракеткой и умения подружиться с мячом. Правильная хватка – это 50% успешного удара.
- **Домашнее задание:**

1. Тренировать хватку с любым предметом похожей формы (ручка от швабры, бита). Довести до автоматизма положение «V» между пальцами.

2. Выполнять упражнение «дриблинг ладонью» с теннисным (или любым другим) мячом по 2-3 минуты в день для развития чувства мяча.

Критерии оценки на первом уроке:

- **Соблюдение ТБ:** Безопасное обращение с ракеткой и мячом.
- **Освоение хватки:** Способность самостоятельно найти и продемонстрировать Eastern-хватку для удара справа.
- **Контроль мяча:** Умение выполнить несколько контролируемых отскоков мяча от ракетки на месте.
- **Координация:** Способность выполнить простое задание (подброс-ловля) в сочетании с перемещением.

Методические указания:

- **Индивидуальный подход:** Подойти к каждому и поправить хватку. Это критически важно.
- **Использование маркировки:** Можно наклеить цветной скотч на нужную фасетку грифа для облегчения поиска хватки.
- **Позитивный настрой:** Первые удары ракеткой часто неуклюжи. Важно хвалить за любой успешный контакт с мячом и плавность движений, а не за силу.

Это занятие закладывает **нейромышечный фундамент** для всех будущих технических элементов тенниса, делая акцент на качестве, а не на количестве.

Практическое занятие №39

Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, прыжки выпады, бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «:челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи

Тема: Техника перемещений и базовые удары в теннисе. Подача и прием подачи.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить основные способы перемещения по теннисной площадке. Изучить технику выполнения ударов с отскока (слева и справа) и удара с лёта (ознакомительно). Начать освоение нижней прямой подачи и приёма подачи.
2. **Развивающая:** Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости, умения быстро менять направление движения.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, внимательности к стойке и работе ног, настойчивости в отработке движений.
4. **Прикладная:** Формирование базовых двигательных навыков теннисиста.

Тип урока: Комбинированный (изучение нового + совершенствование).
Место: Теннисный корт или большая площадка с разметкой (можно имитировать корт в зале).
Инвентарь: Теннисные ракетки, мячи (много), корзина для мячей, конусы для разметки, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (2 мин):

- Построение у сетки. Краткий инструктаж: соблюдать дистанцию при перемещениях и ударах, собирать мячи по команде.

2. Специальная разминка с акцентом на ноги и координацию (8 мин):

- Бег трусцой по периметру корта.
- **Упражнения на месте:** Вращения в суставах (голеностоп, колени, таз, плечи).
- **Имитация перемещений на месте:**
  - Приставные шаги в сторону (в стойке теннисиста).
  - Скрестный шаг (правой ногой за левую и наоборот).

- «Семенящий» бег на месте с высоким подниманием колен.

• **Динамическая растяжка:** Выпады, наклоны к прямым ногам.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Техника перемещений (10 минут)

• **Объяснение:** В теннисе важно не просто бежать, а двигаться правильно, всегда быть готовым к удару.

• **Отработка (по всей площадке, без ракеток):**

1. **«Челночный бег»** от задней линии к сетке и обратно (касание рукой).
2. **«Змейка» и «зигзаг»** между конусами: отрабатываются резкие изменения направления.
3. **Перемещение приставными шагами** вдоль задней линии из угла в угол.
4. **Ускорения со сменой направления** по сигналу (свисток/хлопок). Преподаватель указывает направление рукой.
5. **«Семенящий» бег** на короткой дистанции с последующим выпадом (имитация удара).

Блок Б: Базовые удары по мячу (12 минут)

• **Исходная стойка теннисиста:** Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, вес на передней части стоп, корпус слегка наклонен вперед, ракетка перед собой.

• **Удар справа (форхенд) – отработка по фазам:**

1. **Поворот (закрытая стойка):** Шаг левой ногой (для правши), разворот плеч, замах ракетки назад.
2. **Удар:** Перенос веса с задней ноги на переднюю, ударное движение от низко-сзади вперед-вверх (придание топ-спина), встреча с мячом впереди себя.
3. **Проводка (финиш):** Ракетка идет к левому плечу.

• **Удар слева (бэкхенд) – ознакомительно:** Двуручный хват (правая рука Eastern слева, левая – сверху на рукоятке). Те же фазы, но удар наносится левым плечом вперед.

• **Упражнения:**

1. Имитация ударов без мяча у сетки (зеркально с преподавателем).
2. **«Мягкие» удары с места:** Преподаватель с близкого расстояния набрасывает мяч, ученик фокусируется на технике, а не на силе.
3. Удары по отскочившему от стены мячу (если есть стена).

Блок В: Подача и прием подачи (8 минут)

• **Нижняя (свеча) или плоская прямая подача для начинающих:**

- Стоя боком к сетке (левое плечо к сетке для правши).
- Подброс мяча перед собой и немного вправо (не выше головы).
- Ударное движение похоже на удар справа, но выполняется сверху вниз по мячу, чтобы перебить его через сетку.
- **Ключ:** Не сила, а точность и плавность. Цель – попасть в квадрат подачи.

• **Прием подачи:**

- Исходное положение на задней линии, в углу.
- Короткий замах, внимание на мяч с момента подброса.
- Основная задача – **вернуть мяч в игру** любым удобным ударом (чаще всего с отскока), направив его в центр корта соперника.

• **Отработка в парах:** Один игрок выполняет подачу с сокращенного расстояния (с линии подачи), второй – принимает и направляет мяч обратно. Акцент на контроле, а не на мощности.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Связующее игровое упражнение «Подача-Прием-Обмен ударами» (3 мин):

• Учащиеся в парах по разные стороны сетки.

• Игрок А выполняет нижнюю подачу.

• Игрок Б принимает подачу и старается направить мяч обратно на половину А.

• Задача: удержать мяч в игре как можно больше ударов (2-3 обмена – уже успех). Счет не ведется.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение у сетки. Сбор мячей.

• **Анализ ошибок:** Прямые ноги в стойке, «закапывание» мяча в сетку при ударе (недостаточно низко-сзади-вперед-вверх), статичность при приеме подачи.

• **Главный итог:** В теннисе ноги работают больше рук. Правильное перемещение ставит вас в позицию для комфортного удара. Без работы ног даже самая лучшая техника удара бесполезна.

• **Домашнее задание:**

1. Отрабатывать перемещения приставными шагами дома (5 мин в день) вдоль воображаемой линии.
2. Укреплять кисть и предплечье: сжимать теннисный мяч, вращать ракетку (или палку) в руках

Критерии оценки (на данном этапе):

• **Перемещения:** Умение двигаться в стойке теннисиста (на согнутых ногах), резкость старта и остановки.

• **Ударная техника:** Понимание фаз удара (поворот, замах, удар, проводка), контроль траектории мяча (не в аут, не в сетку).

• **Подача:** Способность выполнить подачу через сетку в поле корта (пусть и с сокращенной дистанции).

• **Общая координация:** Способность совместить подход к мячу и выполнение удара.

Методические указания:

• **Акцент на стойке и ногах:** Постоянно напоминать: «Согни колени!», «Вес на носках!».

• **Использование подводящих упражнений:** Больше упражнений с набрасыванием мяча преподавателем, чтобы ученик фокусировался на технике, а не на поиске мяча.

• **Поощрение за движение:** Хвалить не только за хороший удар, но и за быстрый выход к мячу.

Это занятие соединяет «работу ног» и «работу рук», формируя целостное представление о базовой технике теннисиста.

Практическое занятие №40
Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Тема: Тактические основы игры в теннис: построение очка, выбор удара, игра у сетки.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить базовые тактические схемы в защите (возврат в центр, игра на соперника) и в нападении (выведение соперника из равновесия, выход к сетке). Изучить принципы построения очка.
2. **Развивающая:** Развитие тактического мышления, умения «читать» игру, предугадывать действия соперника, принимать решения в условиях дефицита времени.
3. **Воспитательная:** Воспитание терпения, умения строить игру, а не просто бить по мячу, уважения к тактике соперника.
4. **Прикладная:** Формирование навыка анализа своей игры и игры соперника.

Тип урока: Урок применения знаний и умений (тактический практикум). **Место:** Теннисный корт или большая площадка с разметкой. **Инвентарь:** Теннисные ракетки, мячи (много), корзина, конусы, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (7 минут)

1. Организационный момент и мотивация (2 мин):

• Построение у сетки. Объявление темы: «Сегодня учимся не просто отбивать, а играть с мозгом. Каждый удар — это вопрос, который вы задаете сопернику».

• Деление на пары (для последующей работы).

2. Специальная разминка с тактическим уклоном (5 мин):

• Бег с ускорениями и остановками по линиям корта.

• **«Теннисный челнок»:** Старт от Т-образного пересечения (центр у сетки), касание правого угла задней линии → возврат в центр → касание левого угла.

• Удары по воображаемому мячу у сетки (подготовка, волан, смэш).

II. Основная часть (33 минут)

Блок А: Тактика нападения (18 минут)
Ключевая идея: Контролировать очко, диктовать свои условия.

Упражнение 1: «Кросс (по диагонали) vs. Даун-зе-лайн (по линии)» (6 мин)

• **Цель:** Осознанно менять направление удара.

• **Организация:** Пара на корте. Один игрок (А) на задней линии в центре, второй (Б) – в одном из углов.

• **Схема:** Игрок А набрасывает мяч игроку Б. Б возвращает удар **кроссом** (по диагонали) – **самый надежный и безопасный удар**. После 3 кроссов, по команде «Линия!», Б должен выполнить удар **даун-зе-лайн** (вдоль боковой линии).

• **Тактический смысл:** Кросс – для стабильности, даун-зе-лайн – для неожиданности и выведения соперника за пределы корта.

Упражнение 2: «Выведение соперника из равновесия» (7 мин)

• **Цель:** Отработать комбинацию ударов, заставляющую соперника бегать.

• **Комбинация: Глубокий кросс → Короткий кросс** (не доходя до задней линии) **→ Даун-зе-лайн в открытый угол**.

• **Отработка:** В парах, с набрасыванием мяча преподавателем или самими игроками. Акцент на точность и глубину первого удара, «недобитость» второго.

Упражнение 3: «Выход к сетке (approaching shot)» (5 мин)

• **Цель:** Освоить тактику атаки у сетки.

• **Схема:** Игрок А выполняет удар с задней линии (лучше кроссом) и сразу следует за ним к сетке. Игрок Б пытается перебить его либо **свечой** (lob), либо ударом **мимо** (passing shot).

• **Ключ для атакующего:** Удар при выходе к сетке должен быть **глубоким и сложным для приема**, чтобы выиграть время для занятия позиции у сетки.

Блок Б: Тактика защиты (15 минут)
Ключевая идея: Выжить в розыгрыше, вернуть мяч, создать проблемы.

Упражнение 4: «Возврат в центр» (5 мин)

• **Золотое правило защиты:** После любого удара с края корта возвращайтесь в **центральную позицию** (на Т-пересечение) – это позволяет закрыть максимальную площадь.

• **Отработка:** Игрок перемещается из угла в центр после каждого удара (сначала без мяча, затем с набросом преподавателя в разные углы). Движение должно быть быстрым, приставными шагами.

Упражнение 5: «Защита от атакующего у сетки» (5 мин)

• **Цель:** Отработать ответные удары на выход соперника к сетке.

  ○ **Опция 1: Удар мимо (passing shot)** – низко и быстро, вдоль линии или между соперником и боковой линией.

  ○ **Опция 2: Свеча (lob)** – высоко над рукой соперника с ракеткой.

• **Отработка:** В парах. Один выходит к сетке, второй пытается выполнить либо passing shot, либо lob. Начинать с набрасывания мяча.

Упражнение 6: «Игра на слабое место соперника» (5 мин)

• **Тактическая задача:** Определить, какой удар у соперника хуже (бэкхенд или форхенд), и играть преимущественно туда.

• **Отработка:** В учебном розыгрыше (ралли) с заданиями. Преподаватель дает команду: «Играй на бэкхенд!». Учащиеся стараются направлять мяч в эту зону.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Учебный матч с тактическим заданием (3 мин)

• Игра на половине корта (от задней линии до сетки) или на весь корт, если позволяет уровень.

• **Задание для пары:** Вести счет, но с дополнительным условием:

○ Каждый раз, выиграв очко с помощью **выхода к сетки**, команда получает **дополнительное очко**.

○ Каждый раз, выиграв очко с помощью **удара на слабое место соперника** (предварительно объявленное), команда также получает **дополнительное очко**.

• Это заставляет думать и применять тактику.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин)

• Построение у сетки. Сбор мячей.

• **Анализ ошибок:** Игра только в одну точку (центр), пассивная защита без попытки атаковать, выход к сетке после короткого и слабого удара (самоубийство).

• **Главный итог:** Тактика в теннисе — это шахматы на скорости. Нужно не просто хорошо бить, а заставлять соперника бить хуже тебя.

• **Домашнее задание:** Посмотреть короткое (5-7 мин) видео с матчем профессиональных теннисистов. Ответить на вопрос: Какой тактический прием (кросс, даун-зе-лайн, выход к сетке, свеча) они использовали чаще всего для выигрыша очка?

Критерии оценки тактических действий:

• **Осознанность удара:** Меняет ли игрок направление удара целенаправленно или бьет туда, куда удобно?

• **Выбор позиции:** Возвращается ли в центр после удара? Правильно ли выбирает момент для выхода к сетке?

• **«Чтение» игры:** Пытается ли игрок определить слабое место «соперника» в учебных упражнениях?

• **Применение комбинаций:** Пытается ли связать два разных удара (глубокий/короткий) для создания проблемы?

Методические указания:

• **Упрощение:** Для начинающих все упражнения выполняются с **набрасывания** мяча, а не с полноценной подачи. Это позволяет сконцентрироваться на тактике, а не на технике приема.

• **Акцент на цели:** Объяснять, **зачем** выполняется тот или иной удар: «Бьешь кросс, чтобы выиграть время и вернуться в центр», «Бьешь даун-зе-лайн, чтобы открыть себе корт для следующего удара».

• **Поощрение риска:** Хвалить за попытку выйти к сетке или сыграть на слабое место, даже если она закончилась ошибкой. Тактическое мышление важнее сиюминутного выигрыша очка.

Это занятие поднимает учащихся на качественно новый уровень, превращая их из «бьющих по мячу» в **играющих теннисистов**.

Практическое занятие №41
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам

Тема: Применение технико-тактических приемов в игре. Правила тенниса и игровая практика.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить и закрепить основные правила игры в теннис (счет, подача, зоны, нарушения). Применить изученные технические и тактические навыки в условиях учебной игры по упрощенным и официальным правилам.
2. **Развивающая:** Развитие игрового интеллекта, умения действовать по правилам, сохранять концентрацию и эмоциональный контроль в соревновательной обстановке.
3. **Воспитательная:** Воспитание честности, уважения к сопернику и судейским решениям, понимания духа спортивной борьбы.
4. **Контрольная:** Оценить интегральное умение играть в теннис, применяя знания правил и технический арсенал.

Тип урока: Урок контроля и оценки знаний, умений, навыков (соревновательно-игровой).

Место: Теннисный корт (или его точная имитация в зале).

Инвентарь: Теннисные ракетки, мячи, корзина, сетка, свисток, жетоны/карточки для счета (по желанию).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и мотивация (2 мин):

- Построение у сетки. Объявление темы: «Сегодня — день настоящего тенниса. От теории к битве на корте!».
- Деление на пары (заранее или по жребию). Эти пары будут играть друг с другом.

2. Разминка «Свой-чужой» с элементами игры (8 мин):

- Пара занимает свою половину корта.
- **Задание 1 (3 мин):** Мини-ралли с задней линии. Цель — удержать мяч в игре как можно дольше, используя только удары **кроссом** (по диагонали). Счет не ведется.
- **Задание 2 (3 мин):** То же, но один игрок пытается играть **вдоль линии**, а второй — кроссом. Тактическое противостояние.
- **Задание 3 (2 мин):** Отработка подачи и приема (по 2 подачи каждому).

II. Основная часть (30 минут)

Этап 1: «Разбор полетов» — ключевые правила (10 минут) *Проводится со всей группой, сидя на лавке или стоя у пустого корта. Используется визуализация (рисунок на доске, корт под ногами).*

1. **Счет:** Объяснение «нелогичной» системы: 0 (love) – 15 – 30 – 40 – гейм. Что такое «больше» (advantage) и «ровно» (deuce). Как считается сет (6 геймов) и матч.
2. **Подача:**
   - Стоять за задней линией между центральной меткой и боковой.
   - Две попытки. Подача в «квадрат» по диагонали.
   - **Нарушения:** Заступ, непопадание в квадрат, недолет до квадрата.
3. **Розыгрыш очка:**
   - Мяч должен приземлиться **в пределах корта** (линии — «хорошо»).
   - Можно отбивать мяч **с лета** (после отскока) или **с лёта** (до отскока, но только не на приеме подачи и не в первых двух ударах после подачи? *Упрощаем: можно с лета после того, как мяч перелетел сетку*).
   - **Нарушения:** Двойной отскок, удар в сетку, удар за пределы корта, касание мячом тела/одежды.

4. **Судейство:** В учебной игре судят сами игроки. При спорном моменте (был аут или нет) — **очко переигрывается**. Важен принцип честности.

Этап 2: Игра по упрощенным правилам (10 минут)

• **Цель:** Отработать правила без давления сложного счета.

• **Формат «Гейм до 4-х»:** Счет ведется просто: 0, 1, 2, 3, 4. Подает один игрок все очки. Затем гейм начинает другой. Играем до 2-х выигранных геймов.

• **Упрощения:** Подача выполняется с **половины дистанции** (с линии подачи). Разрешена **вторая попытка** при ошибке.

• **Задание игрокам:** Вести счет вслух, объявлять «аут», «нет», «первая/вторая подача». Преподаватель ходит между кортами и выступает в роли верховного арбитра и консультанта.

Этап 3: Игра по основным правилам (10 минут)

• **Цель:** Погрузиться в «настоящую» игру.

• **Формат «Короткий сет»:** Играем **тай-брейк** (решающий гейм) до 7 очков.

○ Счет: 0, 1, 2, 3...

○ Подача: Первое очко подает игрок А с правой стороны, второе — с левой, затем подает игрок Б два очка и т.д., меняясь каждые два очка.

○ Смена сторон каждые 6 очков.

• **Правила:** Подача с задней линии, две попытки. При счете 6:6 играем до разницы в 2 очка.

• **Роль преподавателя:** Минимальное вмешательство. Наблюдение за тем, как применяются тактические наработки (выход к сетке, игра на слабое место).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Подведение итогов игр и общая дискуссия (3 мин):

• Построение у сетки. Объявление победителей в парах (по результатам тай-брейка).

• **Вопросы для обсуждения:**

○ «Что оказалось самым сложным в правилах?» (Часто – счет или заступ при подаче).

○ «Какой тактический прием сработал у вас сегодня лучше всего?»

○ «Как вы решали спорные моменты?»

• Похвала за честную игру и проявленное понимание правил.

2. Итоги, рефлексия, Д/З (2 мин):

• **Итог:** Сегодня вы прошли путь от ученика до теннисиста-любителя, который знает правила и может провести настоящий матч. Теннис — это диалог на языке тактики, где мяч — ваша реплика.

• **Рефлексия:** «Что вам больше понравилось: отработка ударов или сама игра? Почему?»

• **Домашнее задание (творческое):** Написать краткий **репортаж** о своем сегодняшнем матче (или матче профессионалов, если смотрели) от лица спортивного комментатора, используя 3-5 теннисных терминов (гейм, сет, эйс, кросс, волан).

Критерии оценки в игровой деятельности:

• **Знание и соблюдение правил:** Правильный счет, подача из нужной зоны, честное судейство.

• **Техническая реализация:** Способность поддерживать ралли (3-4 обмена), выполнять подачу, вводящую мяч в игру.

• **Тактическое мышление:** Попытки менять направление удара, использовать слабое место соперника (хотя бы интуитивно).

• **Спортивное поведение:** Уважение к сопернику, принятие решений судьи (партнера), эмоциональная устойчивость.

Методические указания:

• **Адаптация правил:** Главное — чтобы правила были понятны и игра шла. Не страшно упрощать (мяч с лета можно ловить и вводить рукой и т.п.), если это сохраняет интерес и суть игры.

• **Акцент на процессе, а не результате:** Хвалить за красивый длинный розыгрыш, за удачную тактическую находку, даже если очко в итоге проиграно.

• **Создание праздничной атмосферы:** Это итоговое занятие. Можно символически наградить всех участников (например, «за самый красивый удар», «за волю к победе», «за самое честное судейство»).

Это занятие является **кульминацией курса**, дающей студентам полноценный опыт игры в теннис и оставляющей у них чувство законченного достижения и понимания этой прекрасной игры.

Практическое занятие №42
Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)

Тема: Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить и совершенствовать технику движений рук, ног, дыхания и согласования движений в способах кроль на груди, кроль на спине и брасс.
2. **Развивающая:** Развитие общей и силовой выносливости, координации в водной среде, гибкости суставов (особенно голеностопных и плечевых).
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, взаимопомощи, смелости, преодоления водобоязни.
4. **Прикладная:** Формирование жизненно важного навыка уверенного и эффективного плавания.

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков (дифференцированный по уровню подготовки).
Место: Бассейн с теплой водой, разделенный на дорожки по уровню подготовки.
Инвентарь: Доски для плавания, колобашки (между ног), ласты (для постановки гребка), очки для плавания.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут) – На суше и у бортика

1. Организационный момент и супер-инструктаж по ТБ (5 мин):

• Построение на бортике. Перекличка.

• **Железные правила ТБ в бассейне:**

- Вход/выход из воды только с разрешения преподавателя.
- **НЕ БЕГАТЬ!** По бортику – только шагом.
- Плавать только по своей дорожке и в указанном направлении (обычно против часовой стрелки).
- Запрещено толкаться, садиться на разделительные дорожки, висеть на них.
- При судороге или плохом самочувствии: **НЕ ПАНИКОВАТЬ!** Перевернуться на спину, позвать на помощь, постараться доплыть до бортика.
- Слушать команды преподавателя (свисток, голос).

2. Сухая разминка и имитация (5 мин):

• Общеразвивающие упражнения (махи, вращения).

• **Специальные имитационные упражнения:**

- Для **кроля**: вращение прямыми руками («мельница») стоя в наклоне, работа стоп (сидя, носки от себя).

- Для **брасса**: имитация гребка руками и толчка ногами (сидя на бортике или стоя).
- Дыхание: вдох ртом, выдох в воду – потренироваться, нагнувшись к воображаемой воде.

II. Основная часть (30 минут) – В воде

Организация: Группа делится на 3 потока по уровню подготовки и осваиваемому способу. Преподаватель работает поочередно с каждой группой, давая задания остальным.

Группа 1 (Начинающие или закрепляющие азы): Работа над элементами с поддержкой.

- **Кроль на груди:**

1. **Ноги с доской:** Плавание за счет работы ног (от бедра, носки внутрь), лицо в воде, выдох в воду, подъем головы для вдоха.
2. **Руки с колобашкой:** Плавание за счет работы рук, ноги зажаты колобашкой. Акцент на длинный гребок и высокий локоть.

- **Кроль на спине:**

1. **Ноги на спине с доской на животе:** Лечь на спину, доска на животе/груди, работа ног (вверх-вниз, от бедра, брызги не летят).

- **Брасс:**

1. **Ноги с доской:** Отработка толчка ногами (подтянуть-развести-толкок). Колени не широко!
2. **Руки, стоя на месте:** Отработка гребка у бортика.

Группа 2 (Умеющие держаться на воде): Согласование движений.

- **Кроль на груди:** Плавание с задержкой дыхания на несколько гребков, затем подключение дыхания **на одну сторону** (вдох под одну руку). Акцент на поворот головы, а не подъем.
- **Кроль на спине:** Плавание на спине с работой рук. Рука прямая, входит в воду за головой мизинцем. Согласование: когда одна рука входит, другая заканчивает гребок.
- **Брасс:** Плавание полной координации в медленном темпе. **Ключевое упражнение:** «Гребок – дыхание – толчок – скольжение». Обязательная пауза в скольжении.

Группа 3 (Подготовленные): Совершенствование техники и стартов/поворотов (ознакомительно).

- **Кроль на груди/спине:** Плавание на технику с контролем: высокий локоть в кроле, прямое тело на спине. Включение элементов интервального плавания (25 м быстро – 25 м отдых).
- **Брасс:** Контроль за одновременностью и симметричностью движений. Работа над мощным толчком ног.
- **Стартовый прыжок (с бортика):** Изучение исходного положения, группировки в полете и входа в воду «стрелой». *Только на глубокой части под контролем преподавателя!*

Задания для самостоятельной работы (пока преподаватель с другой группой):

- Проплыть 50-100 м любым способом на технику.
- Упражнение «Смена способов»: 25 м кроль на груди – 25 м на спине – 25 м брасс.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игровое/развлекательное упражнение (3 мин):

- **«Эстафета»** (если позволяет уровень): Команды проплывают по одному отрезку выбранным способом.
- **«Торпеды»:** Оттолкнуться от бортика и проскользить как можно дальше в положении «стрела» (на груди или на спине). Кто дальше?
- **Свободное плавание** для расслабления.

2. Выход из воды, итоги, Д/З (2 мин):

- Организованный выход, построение на бортике.

- **Анализ типичных ошибок:**
  - *В кроле:* Гребок прямой рукой, запрокидывание головы для вдоха.
  - *В брассе:* Разведение коленей шире плеч, отсутствие скольжения.
  - *На спине:* Сидячее положение, «мельница» руками над водой.
- **Главный итог:** Эффективность плавания на 80% определяется техникой, а не силой. Вода не терпит суеты, она любит плавные, точные и расслабленные движения.
- **Домашнее задание:**

1. Сухие тренировки: 3 подхода по 20 раз имитации гребка кролем в наклоне.
2. Упражнения на растяжку голеностопов (сидя, тянуть носки от себя).

Критерии оценки техники (визуально):

- **Кроль на груди:** Длинный гребок с высоким локтем, вращение корпуса, ритмичное дыхание, непрерывная работа ног.
- **Кроль на спине:** Плоское, горизонтальное положение тела, прямая рука заходит в воду за головой, непрерывная работа ног.
- **Брасс:** Симметричный, одновременный гребок руками и толчок ногами, четкая фаза скольжения, плавный подъем головы для вдоха.

Методические указания:

- **Индивидуальный подход — основа!** Нельзя учить всех одинаково. Кто-то боится воды, у кого-то тонет таз, у кого-то не гнутся стопы.
- **Использование инвентаря:** Доски, колобашки, ласты — лучшие помощники для изолированной отработки элементов.
- **Принцип «от простого к сложному»:** Сначала лежать на воде, потом ноги, потом руки, потом дыхание, потом все вместе.
- **Создание позитивной атмосферы:** Вода многих пугает. Важны поддержка, юмор, поощрение за малейший успех.

Это занятие формирует **базовую плавательную грамотность** — навык, который не только спасает жизнь, но и является одним из самых гармоничных видов физической активности.

Практическое занятие №43
Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)

Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль, брасс). Работа над ошибками и деталями.

Цели:

1. **Образовательная:** Углубить понимание техники кроля и брасса. Отработать ключевые фазы: захват воды и гребок в кроле, подвод и толчок в брассе. Начать освоение поворотов (ознакомительно).
2. **Развивающая:** Развитие специфической мышечной выносливости, улучшение подвижности суставов (плечи, голеностопы), чувства воды.
3. **Воспитательная:** Воспитание самокритичности (умения анализировать свои ошибки), настойчивости в монотонной отработке элементов, взаимопомощи при наблюдении друг за другом.
4. **Прикладная:** Формирование навыка корректировки собственной техники и техники партнера.

Тип урока: Урок совершенствования и коррекции знаний, умений, навыков. **Место:** Бассейн с четко обозначенными дорожками, разделительными линиями на дне. **Инвентарь:** Доски, колобашки, ласты (по желанию, для чувства воды), лопатки для плавания (для продвинутых), очки.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут) – На бортике

1. Организационный момент и акцент на деталях (2 мин):

• Построение. Объявление темы: «Сегодня не просто плывем, а «разговариваем» с водой. Чувствуем каждое движение».

• Повторение ключевых правил ТБ.

2. Специальная разминка и «мозговой штурм» ошибок (6 мин):

• Имитация движений с акцентом на **ключевые точки**:

○ **Кроль:** Положение кисти при входе в воду (расслабленная, пальцы вместе, вход между плечом и головой), фаза **захвата воды** (кисть начинает движение вниз-назад, локоть высоко).

○ **Брасс:** Траектория движения кистей при гребке (не назад, а **в стороны-вниз**), положение стоп при толчке (носки на себя, развернуты наружу).

• **Обсуждение:** «Какие самые частые ошибки вы замечали у себя в прошлый раз?» (Записать 2-3 на доске/в памяти).

II. Основная часть (32 минуты) – В воде. Работа по станциям/упражнениям.

Организация: Группа делится на подгруппы по уровню/способу. Преподаватель дает задание и контролирует выполнение, перемещаясь между дорожками.

Станция А: Кроль на груди — «Гребок с акцентом» (12 минут)

• **Цель:** Увеличить эффективность гребка.

• **Упражнение 1:** Плавание с **кулаками**. Плыть кролем, сжав кисти в кулаки. Это заставит почувствовать предплечье как гребущую поверхность и улучшит положение локтя.

• **Упражнение 2:** Плавание с **паузами**. На каждый гребок рукой: рука вытянута вперед – пауза 2-3 секунды, затем выполнить гребок. Концентрация на начале гребка.

• **Упражнение 3 (для продвинутых):** Плавание с **лопатками**. Увеличивает чувство опоры о воду. Использовать осторожно, чтобы не травмировать плечо.

• **Задание:** Проплыть 4х25 м, меняя упражнения.

Станция Б: Кроль на спине — «Положение тела и работа рук» (10 минут)

• **Цель:** Добиться плоского, обтекаемого положения.

• **Упражнение 1:** Плавание на спине **с доской на животе/груди**. Руки вдоль тела. Задача – держать доску так, чтобы она не падала (это контролирует высокое положение таза).

• **Упражнение 2:** Плавание на спине **с одной рукой**, вторая вытянута за головой. Менять руки каждые 25 м. Акцент на длинный, прямой вход руки в воду за головой.

• **Упражнение 3: «Солдатик»** – плыть на спине с руками вдоль тела, работа только ногами. Тело прямое, как стрела.

Станция В: Брасс — «Синхронность и мощность толчка» (10 минут)

• **Цель:** Устранить разрыв между гребком и толчком, увеличить силу толчка.

• **Упражнение 1:** Брасс **с задержкой рук** у груди. После гребка руками и вдоха, руки остаются у груди, выполняется толчок ногами, и только во время скольжения руки выпрямляются вперед.

• **Упражнение 2:** Брасс **только ногами с доской**. Акцент на быстрое подтягивание пяток к ягодицам и мощное, ускоряющееся разгибание-сведение ног.

• **Упражнение 3: «Брасс с дыханием через раз»**. Плыть брассом, делая вдох не каждый цикл, а через один. Это удлиняет скольжение и заставляет эффективнее использовать толчок.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Контрольное проплывание и взаимоконтроль (3 мин):

• Учащиеся разбиваются на пары.

• **Задание:** Один плывет 25-50 м выбранным способом, второй идет по бортику рядом и наблюдает за **одним конкретным элементом** (например, «следи, высоко ли он держит локоть в кроле» или «ровно ли скользит после толчка в брассе»).

• Затем дают друг другу **одну позитивную и одну корректирующую** обратную связь.

• Меняются ролями.

2. Выход, итоги, Д/З (2 мин):

• Организованный выход. Построение.

• **Анализ прогресса:** «Что сегодня получилось лучше, чем на прошлом занятии?»

• **Итог:** Мастерство плавания складывается из мелочей. Сегодня мы работали над этими «мелочами» — фазой захвата, положением тела, синхронностью. Дальше — больше.

• **Домашнее задание:**

1. **Сухое плавание:** Лежа на скамье/диване на животе, отрабатывать движение руки в кроле с акцентом на высокий локоть в начале гребка.
2. **Работа с гибкостью:** Растяжка грудных мышц у дверного проема и голеностопов (сидя, тянуть носки от себя).

Фокус-ошибки для корректировки (на что смотреть преподавателю):

• **Кроль на груди:**

- **Ошибка:** «Пройзводный» гребок (рука идет вниз, а не назад). **Исправление:** Упражнение с паузами, указание: «Представь, что твоя рука тянет тебя вдоль веревки, натянутой под тобой».
- **Ошибка:** Плоское, без вращения, положение корпуса. **Исправление:** Плавание в ластах с акцентом на поворот плеч.

• **Брасс:**

- **Ошибка:** «Разрыв» между окончанием гребка рук и началом толчка ног. **Исправление:** Упражнение с задержкой рук.
- **Ошибка:** Слабый, несимметричный толчок. **Исправление:** Работа ног с доской у бортика, визуальный контроль.

Методические указания:

• **Принцип «от медленного к быстрому»:** Все упражнения на технику сначала выполняются в медленном, контролируемом темпе.

• **Краткость заданий:** Не давать проплывать длинные дистанции на отработку техники. Лучше 6х25 м с конкретной задачей, чем 150 м «как получится».

• **Видеосъемка (если возможно):** Краткая съемка на телефон под водой или над водой с последующим разбором — мощнейший инструмент коррекции.

Это занятие переводит навык плавания из разряда «держаться и перемещаться» в категорию **эффективного и осознанного движения**, что является основой для любого спортивного результата и личного удовольствия от процесса.

Практическое занятие №44
Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов

Тема: Техника выполнения стартов (с тумбочки) и поворотов (в кроле и брассе) в плавании.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить технику старта с тумбочки (исходное положение, толчок, полет, вход, скольжение, выход на поверхность) и простейших поворотов (маятниковый поворот в кроле, открытый поворот в брассе).
2. **Развивающая:** Развитие координации, ловкости, прыгучести, умения ориентироваться под водой.
3. **Воспитательная:** Воспитание смелости, дисциплины (строгое соблюдение очерёдности на тумбочке), взаимопомощи при страховании.

4. **Прикладная:** Формирование навыков, необходимых для участия в соревнованиях и эффективного преодоления дистанции.

Тип урока: Урок изучения нового материала (с высочайшим приоритетом безопасности).

Место: Бассейн с глубокой частью (не менее 1.8 м) для стартов, с четкой разметкой дорожек и видимой линией поворота на дне/стене.

Инвентарь: Тумбочки для старта, очки, доски для плавания (как вспомогательный инвентарь), свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут) – НА СУШЕ и у бортика глубокой части

1. Организационный момент и усиленный инструктаж по ТБ (6 мин – КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО!):

- Построение вдали от воды. Серьезный тон.
- **Правила безопасности при стартах и поворотах:**
  - **Стартовать только по команде преподавателя и когда впереди по курсу НИКОГО НЕТ.**
  - После выполнения старта/поворота **немедленно отплывать в сторону от прямого курса**, чтобы не мешать следующему.
  - На тумбочке **не толкаться**, стоять уверенно. При команде «Отставить!» — немедленно сойти.
  - **При входе в воду:** Тело напряжено, руки прижаты к голове, взгляд вниз. Никогда не входить в воду плашмя или на спине.
  - При плохом самочувствии или неуверенности — не выполнять, отрабатывать элементы у бортика.

2. Специальная разминка и имитация на суше (4 мин):

- Упражнения на прыгучесть: легкие подскоки, прыжки в длину с места (имитация толчка).
- **Имитация старта на суше:** Исходное положение («На старт!»), толчок, полет, группировка.
- **Имитация поворота у стены:** Подойти к стене, коснуться, сгруппироваться, оттолкнуться.

II. Основная часть (30 минут) – В ВОДЕ. От простого к сложному.

Этап 1: Освоение элементов ОТДЕЛЬНО у бортика (10 минут)

Часть А: Элементы старта (глубокий участок у стены, без тумбочки)

1. **Скольжение «стрелой»:** Оттолкнуться от стенки двумя ногами в положении «стрела» (руки вытянуты вперед, голова между руками). Плыть под водой до всплытия.
2. **Вход в воду из положения сидя на бортике:** Сидя на бортике, руки вверх, сложить кисти одна на другую, подбородок прижать к груди. Мягко упасть вперед, войдя в воду пальцами.
3. **То же из положения полуприседа на бортике** (более динамично).

Часть Б: Элементы поворота (мелкий/глубокий участок у стены)

1. **Кувырок вперед у бортика (для кроля):** Стоя в воде, выполнить кувырок вперед, оттолкнувшись ногами от дна. **Главное:** не вдыхать во время кувырка!
2. **Касание и группировка (для брасса):** Подплыть к стенке, коснуться ее двумя руками одновременно, подтянуть ноги, оттолкнуться.

Этап 2: Сборка элементов. Старт с низкой тумбочки (10 минут)

- **Место:** Тумбочка на глубокой воде. ОЧЕРЕДЬ. Один человек на тумбочке, следующий готовится на расстоянии.
- **Команды преподавателя:** «На старт!» → «Марш!» (свисток).
- **Фазы старта (отрабатываем пошагово):**

1. **Исходное положение:** Пальцы ног на краю тумбочки, ноги на ширине плеч, согнуты. Корпус наклонен, руки отведены назад.

2. **Толчок:** Мощное выпрямление ног и мах руками вперед-вверх.

3. **Полет:** Тело вытянуто в одну линию, голова между руками.

4. **Вход:** Руки и голова входят в одну точку, тело следует за ними, пробивая «окно» в воде.

5. **Скольжение и выход:** Скольжение в положении «стрела» с работой дельфинообразных движений ногами (кроль) или брассом. Плавный выход на поверхность и начало плавания.

Этап 3: Простые повороты в движении (10 минут)

• **Поворот в кроле (упрощенный «маятниковый»):** Подплыть к стенке, коснуться ее **одной рукой** (например, правой). Сгруппироваться, повернуться на бок/спину, поставить ноги на стенку и оттолкнуться на боку/спине, затем перевернуться на грудь. *Это проще, чем кувырок, для начала.*

• **Поворот в брассе (открытый поворот):** Подплыть к стенке, коснуться **двумя руками одновременно**. Согнуть руки, подтянуть ноги к животу, развернуться на бок, поставить ноги на стенку и оттолкнуться, скользя в положении «стрела». При этом вдох делается в момент касания.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Игровое упражнение «Эстафета со стартом» (3 мин):

• Команды выстраиваются у тумбочки. Первый участник выполняет старт с тумбочки, проплывает 12.5-25 м любым способом, касается поворотной стенки (можно без разворота), возвращается обратно и касается руки следующего. Акцент на **четкость старта** и безопасность.

2. Выход из воды, итоги, Д/З (2 мин):

• Организованный выход. Построение.

• **Анализ ошибок:** При старте – слабый толчок, вход в воду «блином» (животом). При повороте – потеря ориентации, слишком ранний вдох.

• **Главный итог:** Хороший старт и поворот экономят секунды, которые на дистанции складываются в победу. Но даже без соревнований — это навык уверенного и красивого плавания.

• **Домашнее задание:**

1. **На суше:** 3 подхода по 10 прыжков в длину с места с имитацией положения «стрела» в полете.

2. Мысленно проигрывать фазы старта и поворота (идеомоторная тренировка).

Критерии оценки техники (на данном этапе):

• **Старт:** Мощность толчка, собранное, прямое тело в полете и при входе, глубина скольжения не менее 2-3 метров.

• **Поворот (маятниковый):** Четкое касание, быстрая группировка и постановка ног, сильный толчок от стенки.

• **Общая безопасность:** Безукоризненное соблюдение правил очереди и дистанции.

Методические указания (ОСОБЕННО ВАЖНЫ):

• **Преподаватель в воде:** На первых попытках преподаватель **обязательно** должен находиться в воде рядом с местом входа, чтобы в случае необходимости оказать помощь или скорректировать траекторию.

• **Поэтапность:** Никогда не позволять выполнять полный старт с тумбочки, не отработав вход с бортика. Никогда не разрешать кувырки на повороте, не научившись делать их у бортика на месте.

• **Индивидуальный подход:** Для боящихся высоты разрешить старт с бортика или с тумбочки, сидя на краю. Для неуверенных в повороте – дать задание просто подплыть и оттолкнуться от стенки.

• **Контроль дыхания:** Самая частая проблема в повороте-кувырке – попытка вдохнуть. Тренировать задержку дыхания и выдох носом во время переворота.

Это занятие является **квалификационным рубежом**, отделяющим пловца-любителя от пловца, владеющего полным арсеналом технических средств для эффективного и безопасного преодоления дистанции в бассейне.

Практическое занятие №45
Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего

Тема: Прикладное плавание и основы спасания на водах.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить прикладные способы плавания (плавание в одежде, на боку, брасс на спине). Изучить и отработать на манекене/партнере основные способы транспортировки «утопающего»: буксировка за голову, под руки, «морской захват».
2. **Развивающая:** Развитие выносливости, умения действовать в нестандартных условиях (в одежде), развитие силы для буксировки.
3. **Воспитательная:** Воспитание ответственности, взаимопомощи, серьезного отношения к вопросам безопасности на воде, понимания алгоритма действий в ЧС.
4. **Прикладная:** Формирование жизненно важных компетенций для оказания помощи на воде.

Тип урока: Урок изучения нового материала (с максимальной практической направленностью и строжайшим соблюдением ТБ).
Место: Бассейн, желательно с мелкой и глубокой частями. Температура воды должна быть комфортной.
Инвентарь: Манекен для отработки спасания (или его замена — легкая доска, палка), тренировочная одежда (футболки, шорты), спасательный круг/конец Александрова (для демонстрации), свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут) – На суше, в полной готовности

1. Организационный момент и сверхважный инструктаж (7 мин):

• Построение. Серьезный тон. Объявление темы: «Сегодня учимся не просто плавать, а выживать и спасать. Это самый важный урок».

• **Детальный инструктаж:**

- **При отработке в одежде:** Не паниковать, если одежда тяжелеет. Двигаться спокойно, экономить силы.
- **При отработке транспортировки:** «Утопающий» (партнер) **НИКОГДА НЕ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ И НЕ ХВАТАЕТ СПАСАТЕЛЯ**. Он пассивен, как манекен. **Спасатель** действует четко по команде.
- **Главное правило спасателя: СНАЧАЛА ОБЕСПЕЧЬ СОБСТВЕННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ.** Не бросаться в воду, если не уверен. Звать на помощь, использовать подручные средства (круг, палку, веревку).
- Последовательность действий при виде тонущего: **1) Позвать на помощь, 2) Кинуть спасательное средство, 3) Плыть самому (если уверен), 4) Доставить к берегу, 5) Оказать первую помощь.**

2. Специальная разминка (3 мин):

• Имитация движений брасса на спине и на боку.

• Упражнения на задержку дыхания.

II. Основная часть (30 минут) – В воде

Блок А: Прикладное плавание (12 минут)

• **Место:** Глубокая часть, но у бортика, чтобы можно было держаться.

1. **Раздевание в воде (ознакомительно):** Снять обувь, носки, тяжелую куртку. Показать принцип: снять что-то, использовать как поплавок (надуть рубашку).

2. **Плавание в одежде (футболка/шорты):**

- Проплыть 10-15 м любым способом. Ощутить разницу.
- **Плавание «по-собачьи»:** Простой, энергосберегающий способ для неподготовленного человека.
- **Плавание на боку («саженки»):** Лечь на бок, нижняя рука вытянута вперед, верхняя помогает у бортика, ноги работают ножницами. Экономичный способ.
- **Брасс на спине:** Лечь на спину, руки выполняют гребки вдоль тела, ноги – брассом. Позволяет дышать и отдыхать.

Блок Б: Способы транспортировки «утопающего» (18 минут)

• **Место:** Глубокая часть, но вдоль бортика. Спасатель и «утопающий» (партнер) ВСЕГДА в зоне досягаемости преподавателя и бортика.

• **Важно:** Все способы отрабатываются сначала на **манекене или доске**, затем с пассивным партнером.

1. **Буксировка за голову (самый безопасный для спасателя):**

- Спасатель плывет на спине брассом или на боку.
- Он берет «утопающего» двумя руками за подбородок или скулы так, чтобы его лицо было над водой.
- Руки спасателя выпрямлены, он тянет пострадавшего за собой, работая ногами.

2. **Буксировка под руки:**

- Спасатель плывет на боку или на спине.
- Он пропускает свою руку под мышку «утопающего» со стороны спины и берется за его дальнюю руку выше локтя. Голова пострадавшего фиксируется у груди спасателя.
- Вторая рука спасателя свободна для гребли.

3. **«Морской захват» (для коротких дистанций, если пострадавший в сознании):**

- Спасатель подплывает сзади.
- Он захватывает пострадавшего одной рукой за подбородок, а другой – за противоположное плечо (правая рука – за подбородок, левая – за правое плечо).
- Фиксирует его голову у своей груди и плывет на боку или на спине.

• **Отработка:** Парами, на дистанции 5-10 метров вдоль бортика. Преподаватель контролирует каждую пару. «Утопающий» по команде расслабляется и позволяет себя вести.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Ситуационная задача и закрепление (3 мин):

• Преподаватель моделирует ситуацию: «Человек в одежде «тонет» в 10 метрах от бортика. Ваши действия?»

• Вызывается доброволец или назначается пара. Они должны:

1. Оценить обстановку (кричат «Человек тонет! Помощь!»).
2. Использовать «спасательный круг» (кинуть условный предмет).
3. Подплыть (в имитации) и выбрать способ буксировки.
4. Доставить «пострадавшего» к бортику.

• Группа обсуждает правильность действий.

2. Выход, итоговый инструктаж, Д/З (2 мин):

• Выход из воды. Построение.

• **Ключевые выводы:**

- Плавать в одежде сложно, но можно, если не паниковать и экономить силы.
- **Лучшее спасение — предотвращение.** Не заплывать за буйки, не купаться в нетрезвом виде.

- Спасая другого, **не дай утопающему утопить тебя**. Используй захваты с контролем рук пострадавшего.

• **Домашнее задание (информационное):**

1. Найти и запомнить номер службы спасения на воде в вашем регионе.
2. Продумать, какие предметы в парке/на пляже могут быть использованы как спасательные средства (ветка, пустая пластиковая бутылка, мяч)

Критерии оценки (на данном этапе):

• **Прикладное плавание:** Способность проплыть 15-20 м в одежде, не паникуя, используя экономичные способы.

• **Техника транспортировки:** Умение правильно и надежно зафиксировать «пострадавшего», контролируя его дыхательные пути, и эффективно продвигаться к «берегу» (бортику) с помощью ног.

• **Понимание алгоритма:** Знание последовательности действий при виде тонущего человека.

Методические указания (БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО):

• **Преподаватель в воде:** Во время отработки транспортировки преподаватель **обязательно находится в воде** в непосредственной близости от отрабатывающих пар.

• **Четкие роли:** Партнер-«утопающий» — это «манекен». Никакой импровизации и сопротивления.

• **Психологический аспект:** Урок может вызвать волнение. Важно создать серьезную, но спокойную атмосферу, подчеркивая, что эти навыки дают уверенность, а не страх.

Это занятие — не просто урок физкультуры, это **урок гражданской ответственности и готовности к чрезвычайной ситуации**, один из самых важных в образовании человека.

Практическое занятие №46
Развитие физических способностей средствами плавания

Тема: Развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, координация) средствами плавания.

Цели:

1. **Образовательная:** Познакомиться с методами развития специальных физических качеств в плавании: интервальный, повторный, равномерный методы. Освоить упражнения для развития силовых и скоростных способностей в воде.
2. **Развивающая:** Целенаправленное развитие специальной выносливости, силовой выносливости плавательных мышц, скоростных качеств, координации движений.
3. **Воспитательная:** Воспитание волевых качеств (умение терпеть утомление, бороться с лактатом), дисциплины в выполнении заданных параметров нагрузки (время, темп).
4. **Прикладная:** Формирование умения самостоятельно строить тренировочный процесс для развития конкретных физических качеств.

Тип урока: Урок совершенствования и развития физических способностей. **Место:** Бассейн с четко размеченными дорожками и секундомером на бортике. **Инвентарь:** Доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты, секундомер, специальные пояса/тормозные парашюты (если есть).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент и объяснение цели (2 мин):

• Построение на бортике. Сообщение темы: «Сегодня не просто плаваем, а тренируем определенные качества. Каждый отрезок имеет свою цель».

• Объяснение трех основных методов, которые будут использованы:

- **Равномерный** – для развития общей выносливости.
- **Интервальный** – для развития специальной выносливости и скорости.
- **Повторный** – для развития максимальной скорости и силовой выносливости.

2. Специальная разминка в воде (6 мин):

• 200 м спокойного плавания любым способом (равномерный метод, разминка).

• Упражнения на подвижность: вращения плечами в воде, движения стопами.

• 2-3 ускорения на 12.5 м с ощущением «острой» воды.

II. Основная часть (32 минуты)

Блок А: Развитие специальной выносливости и анаэробных возможностей (Интервальный метод) (12 минут)

• **Суть:** Плавание отрезков с отдыхом, недостаточным для полного восстановления.

• **Задание «8х25 м»:**

- Дистанция: 25 м.
- Интенсивность: **Высокая (85-90% от макс. усилия)**.
- Отдых: **15 секунд** (жесткий интервал!).
- Способ: Кроль на груди или на спине.
- **Цель:** Научиться терпеть мышечный дискомфорт (закисление), поддерживать высокий темп на протяжении всей серии.

Блок Б: Развитие силовой выносливости и «чувства воды» (Комплекс силовых упражнений) (10 минут)

• **Упражнение 1: Плавание с лопатками (без колобашки).** 2х50 м. Увеличивает сопротивление, укрепляет мышцы плечевого пояса и спины. Контролировать технику, не допускать травмы плеча.

• **Упражнение 2: Плавание с колобашкой и в ластах.** 2х50 м. Ноги зафиксированы, основная нагрузка на руки и корпус. Ласты помогают поддержанию скорости.

• **Упражнение 3: «Спринт против сопротивления»** (в парах). Один плывет кролем, второй держит его за стопы, создавая умеренное сопротивление. 2 ускорения по 10-15 метров. Развивает взрывную силу гребка.

Блок В: Развитие максимальной скорости и скоростной выносливости (Повторный метод) (10 минут)

• **Суть:** Максимально быстрое прохождение коротких отрезков с полным восстановлением.

• **Задание «4х15 м со старта»:**

- Дистанция: 15 м (после старта).
- Интенсивность: **Максимальная (100%)**.
- Отдых: **До полного восстановления ЧСС (1.5-2 мин)**. Можно проплыть обратно спокойно.
- **Цель:** Развить «взрывную» скорость, отточить мощность старта и первых гребков.

• **Способ:** Любой спортивный (лучше кроль).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка и восстановление (3 мин):

• **Обязательно!** 200 м спокойного плавания **брассом на спине** или кролем в низком темпе (равномерный метод для восстановления).

• Спокойные упражнения на растяжку у бортика (растяжка грудных, трицепсов).

2. Построение, анализ нагрузки, Д/З (2 мин):

• Построение на бортике.

• **Вопросы для анализа:** «Какая серия далась тяжелее всего? Что вы чувствовали после интервалов 8х25?» (Ответ: накопление лактата, жжение в мышцах).

• **Итог:** Разные физические качества требуют разных методов тренировки. Для развития выносливости нужно терпеть и плыть много, для развития скорости — плыть очень быстро, но мало, и хорошо отдыхать.

• **Домашнее задание:**

1. Составить свой мини-комплекс для развития выносливости: 300 м плавания (например, 6х50 м с отдыхом 30 сек).
2. Укрепить «центр силы»: выполнять 3 подхода по 1 минуте упражнения «Планка» на суше для улучшения обтекаемого положения в воде.

Критерии эффективности тренировки (для преподавателя):

• **Соблюдение заданного режима:** Удерживает ли пловец заданное время отдыха и темп на интервальной работе.

• **Техника под нагрузкой:** Не «ломается» ли техника при утомлении (особенно на последних интервалах 8х25).

• **Субъективная оценка усилия:** Соответствуют ли ощущения пловца заданной интенсивности (после спринта — полная запыханость, после интервалов — сильное утомление).

Методические указания:

• **Дифференциация нагрузки:** Для слабых пловцов уменьшить количество отрезков (не 8х25, а 4х25) или увеличить отдых. Для сильных — можно добавить отрезки или сократить отдых.

• **Контроль за техникой безопасности:** При утомлении увеличивается риск судорог. Напомнить о необходимости немедленно прекратить движение при ее возникновении.

• **Психологическая подготовка:** Интервальная работа психологически тяжела. Важно мотивировать, поддерживать, можно вести счет отрезков для группы, создавая командный дух.

Это занятие выводит студентов на уровень **осознанной тренировки**, показывая, как с помощью разных методов можно целенаправленно влиять на своё физическое состояние, что является основой самостоятельных занятий спортом для здоровья и результата.

Практическое занятие №47
Подвижные игры и эстафеты с элементами плавании

Тема: Подвижные игры и эстафеты в воде с использованием элементов плавания.

Цели:

1. **Образовательная:** Применить освоенные плавательные навыки (передвижение в воде, ныряние, скольжение) в условиях игрового соперничества и решения нестандартных задач.
2. **Развивающая:** Развитие ловкости, координации, скорости реакции, ориентировки в водной среде, умения работать в команде.
3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, взаимовыручки, активности, инициативы, спортивного азарта и уважения к правилам.
4. **Прикладная:** Формирование опыта организации и проведения игр на воде.

Тип урока: Урок применения знаний и умений в игровой форме.
Место: Бассейн, желательно неглубокий (по грудь/по пояс) для большинства игр. Для некоторых игр нужна глубокая часть.
Инвентарь: Мячи (водопольные, волейбольные), плавательные доски, обручи, тонущие игрушки/кольца, нудлсы (гибкие палки), цветные шапочки для команд, секундомер, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (8 минут)

1. Организационный момент и инструктаж (3 мин):

- Построение на бортике. Создание праздничной, позитивной атмосферы.
- **Правила безопасности в играх:**
  - **Не толкаться,** не садиться друг на друга, не топить.
  - По свистку — немедленно прекратить игру.
  - Внимательно слушать правила каждой игры.
- Деление на 2-4 команды (по цвету шапочек или просто по рядам). Выбор капитанов.

2. Разминка-игра «Морская фигура» (5 мин):

- Все игроки свободно перемещаются в воде (бегом, прыжками).
- Ведущий (преподаватель) кричит: «Морская фигура, на месте замри! Все пловцы — замри!» (или «Все кролисты — замри!», «Все на спине — замри!»).
- Игроки должны моментально принять названное положение (изобразить пловца, лечь на спину и т.д.). Кто пошевелился — выбывает или получает шуточное задание.

II. Основная часть (32 минуты) – Игры и эстафеты

Эстафета 1: «Спасатели» (8 мин)

- **Инвентарь:** Доски для плавания.
- **Задача:** Первый участник кладет доску перед собой, ложится на нее грудью и, работая ногами кролем (или как может), плывет до противоположного бортика, касается его, возвращается обратно и передает доску следующему.
- **Усложнение:** Обратно плыть без доски, любым способом.

Игра 2: «Водолазы» (8 мин)

- **Инвентарь:** Тонущие предметы (кольца, грузики, игрушки).
- **Задача:** Преподаватель разбрасывает на дно в отведенной зоне несколько одинаковых наборов предметов (по 5-6 штук на команду). По сигналу по одному игроку от каждой команды ныряет, находит ОДИН предмет своей команды и возвращает его на свой «берег» (бортик). Затем плывет следующий. Чья команда соберет все свои предметы первой?
- **Правило:** Можно нырять только по одному от команды.

Эстафета 3: «Туннель» (8 мин)

- **Инвентарь:** Обручи (удерживаются преподавателями/дежурными) или нудлсы.
- **Задача:** Игроки команды выстраиваются в колонну. На расстоянии 5-7 метров от них в воде вертикально держат обруч (или два нудлса, образующие ворота). Первый игрок ныряет и проплывает через обруч, выныривает, оббегает (обплывает) ориентир и возвращается, чтобы передать эстафету касанием руки следующему.
- **Вариант:** Проплыть через несколько «туннелей» подряд.

Игра 4: «Мяч капитану» (водное поло для начинающих) (8 мин)

- **Инвентарь:** Мяч.
- **Задача:** Команды располагаются на своей половине водного поля. У каждой команды есть «капитан», который стоит в обозначенной зоне у бортика (или в обруче, плавающем в воде). Задача команды — передавая мяч руками (нельзя бежать с мячом, можно только плыть), закинуть его своему капитану. Капитан ловит мяч — команда получает очко. После этого мяч передается другой команде.
- **Правила:** Нельзя топить соперника, отбирать мяч, вырывая из рук. Можно только перехватывать.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Спокойная игра на восстановление «Хоровод» (2 мин):

- Игроки всех команд берутся за руки, образуя круг. По команде все ложатся на спину, работая ногами, стараются удержаться в кругу. Затем — все погружают лица в воду и делают выдох.

2. Построение, подведение итогов, награждение (3 мин):

• Построение на бортике. Подсчет очков (за каждую выигранную эстафету/игру — 1 очко).

• Объявление победившей команды. **Важно:** Наградить всех участников аплодисментами, отметить самых активных, самых ловких, самых дружных.

• **Итог:** Сегодня мы увидели, что вода — это не только спорт, но и радость, игра и азарт. Все, чему вы научились, можно применять весело и с пользой.

• **Домашнее задание (творческое):** Придумать свою небольшую игру или эстафету для бассейна (можно нарисовать схему) и описать ее правила.

Критерии оценки участия (для преподавателя):

• **Активность и вовлеченность:** Стремление участвовать, боевой настрой.

• **Соблюдение правил и ТБ:** Честность в игре, отсутствие грубости.

• **Применение плавательных навыков:** Попытка использовать изученные движения (скольжение, работа ног) для эффективного выполнения задания.

• **Командное взаимодействие:** Поддержка партнеров, четкая передача эстафеты.

Методические указания:

• **Адаптация для разного уровня:** В одной команде должны быть и сильные, и слабые пловцы. Давать задания, где важен вклад каждого (например, в «Водолазах»).

• **Четкость правил:** Объяснять правила игры очень коротко, ясно и показывать на примере.

• **Роль организатора:** Преподаватель — энергичный ведущий, судья и главный аниматор. Важен его эмоциональный настрой.

• **Гигиена и температура:** После активных игр учащиеся могут замерзнуть. Следить за временем, проведенным в воде, особенно в неглубоком бассейне.

Это занятие является идеальным **мотивационным завершением** цикла, оставляя у студентов яркие положительные эмоции от контакта с водой и укрепляя их уверенность в своих силах.

Практическое занятие №48
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Тема: Техника безопасности. Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Цели:

1. **Образовательная:** Изучить и отработать технику высокого и низкого старта, фазу стартового разгона и способы финиширования (бросок грудью, боком).
2. **Развивающая:** Развитие скоростных качеств, быстроты реакции, координации, взрывной силы мышц ног.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, внимания к командам, умения работать на результат, уважения к правилам соревнований.
4. **Прикладная:** Формирование базовых навыков для участия в легкоатлетических соревнованиях и тестированиях (ГТО, нормативы).

Тип урока: Урок изучения нового материала.
Место: Легкоатлетический стадион или ровная площадка с резиновым/грунтовым покрытием, с четкой разметкой стартовой и финишной линий.
Инвентарь: Секундомер, стартовые колодки (или их имитация – упоры, резиновые полосы), свисток, флажки/конусы для разметки, финишная лента (символическая).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (4 мин):

• Построение. Приветствие. Сообщение темы.

• **Ключевые правила ТБ в лёгкой атлетике:**

- Проверить обувь (кроссовки с хорошим сцеплением, зашнурованы).
- Перед бегом провести полноценную разминку (особенно голеностопы, колени, паховые связки).
- Бежать только по своей дорожке, не пересекать путь другим.
- На финише не останавливаться резко, а пробегать по инерции, постепенно снижая скорость («пробежка»).
- При падении сгруппироваться, сделать перекат.

2. Специальная разминка (6 мин):

• Бег трусцой 400 м.

• Общеразвивающие упражнения в движении: высокое поднимание бедра, захлёст голени, бег с подскоками, приставные шаги.

• Ускорения 3х30 м с постепенным набором скорости.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Высокий старт (5 минут)

• **Применение:** Для бега на средние и длинные дистанции, при отсутствии колодок.

• **Техника:**

1. **Исходное положение:** Сильнейшая нога впереди у стартовой линии, другая на расстоянии стопы сзади. Туловище наклонено вперед, тяжесть тела на впереди стоящей ноге. Руки согнуты в локтях, противоположные ноге.
2. **Команда «Внимание!»:** Наклон туловища увеличивается, взгляд направлен вперед-вниз на 3-5 метров.
3. **Команда «Марш!»:** Резкое отталкивание впереди стоящей ногой, маховая нога и руки начинают активное движение.

Блок Б: Низкий старт и стартовый разгон (15 минут)

• **Применение:** Для бега на короткие дистанции (60, 100, 200 м).

• **Техника (разбор по командам):**

1. **«На старт!»:** Установка колодок (передняя на 1,5-2 стопы от линии, задняя на 3-3,5 стопы). Сильнейшая нога впереред. Опора на три точки: руки на ширине плеч, колено сзади стоящей ноги. Спина прямая, голова опущена.
2. **«Внимание!»:** Таз поднимается чуть выше плеч, плечи выходят за линию старта. Угол сгиба в колене передней ноги ~90°, задней ~120°. Взгляд вниз.
3. **«Марш!»:** Взрывное отталкивание ногами от колодок. Маховое движение рук. Первые шаги короткие, частые, с сильным наклоном туловища. **Стартовый разгон** длится 20-30 м, цель – максимально быстро набрать максимальную скорость.

Блок В: Финиширование (5 минут)

• **Цель:** Не снижать скорость перед финишем.

• **Способы:**

1. **«Бросок грудью»:** На последнем шаге резко послать грудную клетку вперед, откидывая руки назад. Выполняется за 0.5-1 м до линии. **Риск падения!** Отрабатывать на низкой скорости.
2. **«Бросок плечом (боком)»:** Более безопасный. Резко наклонить туловище и плечо вперед, повернув его к финишной ленте.

• **Упражнение:** Пробегание финишной линии на скорости с акцентом на сохранение темпа и выполнением одного из бросков.

Блок Г: Комплексная отработка (5 минут)

• **Упражнение «Старт – Разгон – Финиш»:** Учащиеся выполняют низкий старт (можно без колодок, из упора лежа), стартовый разгон на 20 м, затем поддерживают скорость и финишируют на 40-й метровой отметке броском грудью или плечом. Дистанция 40-60 м.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Контрольный забег (эстафета) на закрепление (3 мин):

• Группа делится на 2-3 команды.

• **Эстафета 4х60 м:** Первый участник выполняет высокий старт, бежит 60 м, передает эстафету касанием руки следующему в своей зоне. Акцент на технику передачи и старта.

• **Важно:** Зоны передачи разметить конусами.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение. Восстановление дыхания.

• **Анализ ошибок:** На старте – ранний подъем туловища. В разгоне – слишком длинные первые шаги. На финише – снижение скорости за 5-10 м до линии.

• **Итог:** Бег – это не просто быстрое перемещение ног. Это целая наука: взрывной старт, мощный разгон, умение держать скорость и решительный финиш.

• **Домашнее задание:**

1. Отработать команды низкого старта и имитировать движения у стены (упражнение «старт у стены»).
2. Укреплять мышцы ног: приседания с выпрыгиванием (3 подхода по 15 раз).

Критерии оценки техники:

• **Низкий старт:** Устойчивость в положении «Внимание!», мощность отталкивания, сохранение наклона в первых шагах.

• **Стартовый разгон:** Частота и мощность шагов, плавный переход в бег по дистанции.

• **Финиширование:** Отсутствие снижения скорости, четкость выполнения броска.

Методические указания:

• **Принцип доступности:** Сначала учим высокому старту – он проще. Низкий старт без колодок (из упора лежа). С колодками работать только после освоения движений.

• **Индивидуальный подход:** Подбирать расстановку колодок под рост и длину ног учащегося.

• **Безопасность на финише:** Бросок грудью отрабатывать сначала на месте, потом в ходьбе, затем в медленном беге. Зона за финишной чертой должна быть свободной и безопасной.

Это занятие закладывает **фундамент легкоатлетической подготовки**, формируя культуру правильного, быстрого и безопасного бега.

Практическое занятие №49
Совершенствование техники спринтерского бега

Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринта).

Цели:

1. **Образовательная:** Углубить знания и отработать детали техники спринтерского бега: работу рук, постановку стопы, мощность отталкивания, максимальное расслабление неработающих мышц.
2. **Развивающая:** Развитие максимальной и взрывной скорости, скоростной выносливости, силовых качеств мышц ног, межмышечной координации.
3. **Воспитательная:** Воспитание волевых качеств, умения терпеть дискомфорт высокой интенсивности, стремления к самосовершенствованию.
4. **Прикладная:** Формирование навыков скоростной подготовки, необходимых в игровых видах спорта и при сдаче нормативов (ГТО — бег на 60/100 м).

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков.
Место: Беговая дорожка стадиона или ровная площадка с хорошим покрытием (резина, тартан). Обязательна прямая не менее 80-100 м.
Инвентарь: Стартовые колодки, секундомер, свисток, барьеры (низкие, 30-50 см, для упражнений), утяжелители/медицинболы (для ОФП), эстафетные палочки (по желанию).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и установка (2 мин):

• Построение. Объявление темы: «Спринт — это искусство быть быстрым, сильным и расслабленным одновременно».

• Повторение ключевых моментов ТБ (разминка, обувь, дистанция).

2. Специальная разминка спринтера (8 мин):

• **Бег трусцой** 400-600 м.

• **Специально-беговые упражнения (СБУ) на отрезке 30-40 м:** Каждое упражнение выполняется с акцентом на технику, а не на скорость.

1. **Бег с высоким подниманием бедра** (до параллели с землей). Руки работают как в беге.
2. **Захлёст голени** (пяткой касаться ягодиц).
3. **Бег с выпрямлением ноги («ёлочка» или «колесо»).**
4. **Семенящий бег** с акцентом на частоту и расслабление кистей.
5. **Прыжки с ноги на ногу (многоскоки).**

• **Ускорения:** 2-3 х 40 м с постепенным набором скорости (70%, 80%, 90%).

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Работа над фазой старта и стартового разгона (10 минут)

• **Упражнение 1: Старты из различных положений.** 3-4 старта на 10-15 м.

- Из положения низкого старта с колодок.
- Из положения сидя спиной к направлению бега (упор на реакцию и первые шаги).
- Из положения лёжа на животе.

• **Упражнение 2: «Бег в упоре».** Встать в наклоне под 45-60 градусов, упираясь руками в стену/барьер. Быстрая работа ног на месте с постановкой стопы под себя. 3 подхода по 10-15 секунд. Развивает частоту и мощность.

• **Упражнение 3: Стартовый разгон с сопротивлением.** Парная работа. Один бежит, второй создает умеренное сопротивление, держа его за пояс или плечи резиновым амортизатором. Дистанция 15-20 м.

Блок Б: Совершенствование техники бега по дистанции (12 минут)

• **Ключевые моменты:**

- **Работа рук:** Согнуты под углом ~90°, движутся вперед-назад (не поперек тела!), локти отводятся назад. Кисти расслаблены.
- **Постановка стопы:** На переднюю часть, под центр тяжести тела. Активное «сгребающее» движение стопой назад при отталкивании.
- **Наклон корпуса:** В стартовом разгоне сильный наклон, затем почти вертикальное положение.

• **Упражнения:**

1. **Бег с акцентом на высокую частоту шагов** через низкие барьеры/метки, расположенные на расстоянии 1-1.3 м. Дистанция 30 м.
2. **«Бег на прямых ногах»** (для акцента на активную постановку стопы). 2х30 м.
3. **Прыжково-беговые упражнения:** Бег с высоким выносом бедра и последующим акцентированным отталкиванием. 2х40 м.

Блок В: Скоростная работа и развитие скоростной выносливости (8 минут)

• **Метод повторно-интервальных ускорений.**

• **Задание:** 4-5 х **60 м** с интенсивностью **95-100%** от максимальной.

- **Отдых между попытками: 4-5 минут** (полное восстановление ЧСС). Во время отдыха — спокойная ходьба, анализ ошибок.
- **Акцент:** Первые 20 м — мощность старта, следующие 20 м — поддержание набранной скорости, последние 20 м — борьба со спадом скорости (скоростная выносливость).
- Старт — низкий с колодок.

- Финиш — с пробеганием (без броска, чтобы не травмироваться на утомлении).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка и лёгкий бег на восстановление (3 мин):

• Бег трусцой 400 м.

• Статическая растяжка мышц ног (квадрицепсы, бицепсы бедра, икры, пах) — удерживать каждое положение 20-30 секунд.

2. Построение, анализ, Д/З (2 мин):

• Построение.

• **Анализ ощущений:** «В какой момент дистанции (10 м, 30 м, 50 м) вы чувствовали максимальную скорость? Когда начинался спад?»

• **Итог:** Секрет спринта — в умении быстро разогнаться и умении как можно дольше не сбавлять обороты. Это достигается мощью, правильной техникой и… умением расслаблять лицо и плечи на высокой скорости.

• **Домашнее задание:**

1. **Силовая:** Прыжки на тумбу/возвышение (3 подхода по 8-10 раз) или приседания с выпрыгиванием.
2. **Координационная:** Ежедневно 3-5 минут выполнять упражнение «бег на месте» с максимальной частотой (по 10-15 сек работа, 30 сек отдых).

Критерии оценки техники спринтерского бега:

• **Старт:** Мощность, угол вылета, отсутствие раннего выпрямления.

• **Бег по дистанции:** Высокая частота шагов, активное отталкивание (задний толчок), прямая линия движения рук, расслабленные плечи и лицо.

• **Скоростная выносливость:** Способность поддерживать высокую скорость на второй половине дистанции (60 м).

Методические указания:

• **Качество важнее количества:** Лучше сделать 4 идеальных ускорения, чем 8 сломанных. Следить за техникой на фоне утомления.

• **Индивидуальные замечания:** Подходить к каждому с конкретными указаниями: «Сильнее отталкивайся», «Подними выше бедро», «Расслабь кисти».

• **Мотивация и психология:** Спринт — тяжелая работа. Подбадривать, сравнивать личные результаты (сегодня vs в прошлый раз), а не только между учениками.

Это занятие поднимает физическую подготовку на новый уровень, развивая качества, которые являются основой для большинства видов спорта.

Практическое занятие №50
Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

Тема: Совершенствование техники кроссового бега и тактики преодоления средних дистанций (2000 м / 3000 м).

Цели:

1. **Образовательная:** Совершенствовать технику бега на длинные дистанции (работа рук, постановка стопы, экономичность движений, дыхание). Изучить тактику распределения сил на дистанции 2000/3000 м (равномерный бег, финишное ускорение).
2. **Развивающая:** Развитие общей и специальной выносливости, силовой выносливости мышц ног, экономизации дыхания и энерготрат.
3. **Воспитательная:** Воспитание волевых качеств, умения преодолевать утомление, терпения, тактического мышления.
4. **Прикладная:** Подготовка к сдаче нормативов (ГТО, учебные нормативы) на дистанции 2000 и 3000 м.

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков.
Место: Стадион с беговыми дорожками или **пересеченная местность** (парк, лесополоса) для кроссового бега. Обязательно наличие измеренной дистанции (круг 400-500 м).
Инвентарь: Секундомер, свисток, флажки для разметки, протоколы для учета времени (при контрольном беге).

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут) – На стадионе или месте сбора

1. Организационный момент и установка (2 мин):

- Построение. Объявление темы: «Сегодня учимся не быстро бежать, а правильно и далеко. Выносливость — это ваша валюта».
- Напомнить об экипировке (правильная обувь для кросса/асфальта).

2. Специальная разминка для стайера (8 мин):

- **Бег трусцой** 800-1000 м (постепенно увеличивая темп).
- **Общеразвивающие упражнения в движении:** выпады, приседания, наклоны.
- **Специально-беговые упражнения (СБУ) на 50 м:** (Выполняются не на скорость, а на технику и амплитуду)
  - Перекаты с пятки на носок.
  - Бег с высоким подниманием бедра (но не максимально высоко, как у спринтеров, а экономично).
  - Захлёст голени назад.
  - Многоскоки (легкие, пружинистые).
- Ускорение 2 х 100 м в темпе, чуть выше соревновательного.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Совершенствование техники и тактики (15 минут)

- **Техника стайерского бега (отличия от спринта):**
  - **Корпус:** Прямой, с минимальным наклоном вперед.
  - **Работа рук:** Амплитуда меньше, чем в спринте. Руки работают вдоль тела, помогая поддерживать ритм и баланс. Плечи расслаблены.
  - **Постановка стопы:** С пятки на носок (перекатом) или на всю стопу. Шаг короче, чем у спринтера, но более экономичный.
  - **Дыхание:** Ритмичное, согласованное с работой ног (например, на 2 шага — вдох, на 2 — выдох). **Дышать и носом, и ртом!**
- **Тактика бега на 2000/3000 м:**
  1. **Равномерное распределение сил** — залог успеха. Рассчитать свой средний темп на круг.
  2. **Старт:** Не рваться с первых метров, занять комфортную позицию в группе.
  3. **Основная часть дистанции:** Держать запланированный темп, сконцентрироваться на технике и дыхании.
  4. **Финишное ускорение:** Последние 200-400 м — увеличить частоту шагов, сделать мощный рывок.

Практические упражнения:

- **Работа в парах:** Один бежит, второй идет рядом и наблюдает за осанкой, расслабленностью плеч, работой рук. Затем меняются.
- **«Бег с изменением темпа» (фартлек):** На дистанции 1000 м: 200 м в спокойном темпе, 100 м в повышенном, 200 м спокойно, 100 м быстро и т.д. Учит менять скорость и контролировать усилия.

Блок Б: Контрольная или темповая работа (15 минут)

- **Вариант 1 (Контрольный бег):** Проведение учебного забега на **1000 м** (девушки) и **1500 м** (юноши) с целью проверки тактики и текущей формы. Не на максимальный результат, а на ровный темп.
  - Зафиксировать время каждого круга. Проанализировать: был ли ровный бег?

• **Вариант 2 (Темповый бег):** Бег на **2000-2400 м** (девушки) и **3000-3500 м** (юноши) в **равномерном темпе**, чуть ниже соревновательного. Цель — приучить организм к длительной работе.

- **Пример задания:** «Пробегите 5 кругов по 400 м, стараясь, чтобы время каждого круга отличалось не более чем на 5 секунд».

• **Вариант 3 (Кроссовый бег):** Если есть условия, провести кросс по пересеченной местности длиной 2-3 км. Учит адаптировать технику к рельефу (подъемы, спуски).

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка (3 мин):

• **Обязательно!** Медленный бег 400-500 м (восстановительный).

• Ходьба 200 м с восстановлением дыхания.

• Статическая растяжка основных мышечных групп (икры, квадрицепсы, бицепсы бедра, пах).

2. Построение, анализ, Д/З (2 мин):

• Построение.

• **Анализ тактики:** «Удалось ли держать ровный темп? На каком километре стало тяжелее всего?»

• **Итог:** Бег на длинные дистанции — это марафон, а не спринт. Побеждает не тот, кто стартует быстрее всех, а тот, кто лучше всего рассчитывает свои силы и сохраняет технику на протяжении всей дистанции.

• **Домашнее задание:**

1. **Тренировка выносливости:** 2-3 раза в неделю совершать непрерывный бег в легком темпе (пульс 120-140 уд/мин) в течение 20-30 минут.
2. **Укрепление стоп и икр:** Подъемы на носки, ходьба на пятках и носках.

Критерии оценки техники стайерского бега:

• **Экономичность движений:** Отсутствие лишних движений (раскачки, зажатость), плавный перекат стопы.

• **Положение корпуса и расслабление:** Прямая спина, опущенные и расслабленные плечи.

• **Ритмичность дыхания:** Согласованность с шагом, отсутствие сбоев.

• **Равномерность темпа:** Способность поддерживать заданную скорость на протяжении длительного отрезка.

Методические указания:

• **Индивидуальный темп:** У каждого ученика свой оптимальный темп. Помочь его рассчитать и придерживаться.

• **Борьба с психологическими трудностями:** Длинные дистанции скучны для некоторых. Использовать приемы: счет шагов, концентрация на технике, бег за лидером.

• **Контроль состояния:** Следить за цветом лица, координацией движений. При признаках переутомления (сильная бледность, шаткость) — остановить ученика.

Это занятие формирует **базу аэробной выносливости** — ключевого качества не только для бега, но и для здоровья сердечно-сосудистой системы и высокой общей работоспособности.

Практическое занятие №51
Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

Тема: Специальная подготовка к бегу на 2000 м и 3000 м. Развитие специальной выносливости и волевых качеств.

Цели:

1. **Образовательная:** Отработать тактику прохождения контрольной дистанции (равномерность, финишный отрезок). Совершенствовать умение преодолевать «мертвую точку» и распределять силы.
2. **Развивающая:** Развитие специальной (скоростной) выносливости, психологической устойчивости к монотонной нагрузке, силовой выносливости мышц ног и корпуса.
3. **Воспитательная:** Воспитание настойчивости, умения бороться с утомлением и негативными мыслями, командной взаимопомощи.
4. **Прикладная:** Непосредственная подготовка к успешной сдаче зачетного норматива на 2000/3000 м.

Тип урока: Урок совершенствования и развития физических способностей (специальная подготовка).

Место: Стадион с размеченными дорожками и сектором для ОФП. Идеально, если есть возможность бегать по грунтовой или парковой дорожке для снижения ударной нагрузки.

Инвентарь: Секундомер, свисток, конусы для разметки кругов, карточки с индивидуальными заданиями (темповый план), легкие утяжелители (пояс, жилет) – опционально.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и психологический настрой (3 мин):

- Построение. Объявление темы: «Сегодня проверяем не ноги, а голову. Учимся договариваться со своим телом на длинной дистанции».
- Краткий инструктаж по самочувствию. Акцент на осознанность: «Прислушивайтесь к дыханию, к шагу. Если что-то болит (сустав, колено) – сбавьте, идите шагом».

2. Специальная разминка с элементами силовой подготовки (7 мин):

- **Бег трусцой** 800 м (4 минуты). Включить подъемы на носки во время бега, приставные шаги.
- **Комплекс ОФП для бегуна на месте (2-3 минуты):**
  - Выпады с поворотом корпуса (динамическая растяжка).
  - «Медвежья походка» (упражнение на мобильность).
  - Планка на локтях (30 сек) → отжимания (10 раз) → снова планка (30 сек). Укрепление кора и плечевого пояса.
- **СБУ на 50 м:** Бег с высоким подниманием бедра (в умеренном темпе), захлест голени, многоскоки.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Интервальная работа для развития специальной выносливости (15 минут)

- **Цель:** Приучить организм работать в соревновательном темпе, но с перерывами на отдых.
- **Задание «Пирамида»:**
  - **Для девушек (подготовка к 2000 м):** 400 м (темповый) + отдых 90 сек → 800 м (темповый) + отдых 3 мин → 400 м (с финишным ускорением на последних 100 м).
  - **Для юношей (подготовка к 3000 м):** 600 м (темповый) + отдых 90 сек → 1000 м (темповый) + отдых 3-4 мин → 600 м (с финишным ускорением).

• **Что такое «темповый» бег?** Это бег со скоростью, с которой вы планируете бежать свою контрольную дистанцию. Например, если цель на 3000 м – 12 минут (4 мин/км), то темп на 1000 м – 4 минуты.

• **Отдых:** Активный – ходьба, восстановление дыхания.

Блок Б: Силовая выносливость для бегуна (7 минут)

• **Цель:** Укрепить мышцы, которые устают первыми на длинной дистанции.

• **Круговая тренировка (2 круга, отдых между упражнениями 30 сек):**

1. **Зашагивания на тумбу/лавочку** (15 раз на каждую ногу) – квадрицепсы, ягодицы.
2. **Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди** (20 раз) – взрывная сила, кардио.
3. **Бёрпи (без отжимания)** (10 раз) – общая выносливость, координация.
4. **«Скалолаз»** (30 сек) – кор, кардио.

• Выполняется в зоне рядом с дорожкой.

Блок В: Бег с заданием (имитация тактики) (8 минут)

• **Задание:** Пробежать **один полный круг стадиона (400 м) в соревновательном темпе**.

• **Индивидуальные карточки-задания (выдает преподаватель):**

- **Карточка А (для стартующих быстро):** «Первые 200 м – на 5 секунд быстрее целевого темпа, вторые 200 м – держи, не сбавляя, через силу».
- **Карточка Б (для стартующих медленно):** «Первые 200 м – на 5 секунд медленнее целевого темпа, вторые 200 м – догони целевое время».
- **Карточка В (ровный бег):** «Держи точный целевой темп по секундомеру (преподаватель дает сигналы на каждом 100 м)».

• **Цель:** Осознать свои сильные и слабые стороны в тактике, почувствовать целевой темп в ногах.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Заминка и дыхательные упражнения (3 мин):

• **Восстановительный бег** 400 м в очень медленном темпе.

• **Дыхательная гимнастика:** Ходьба с глубоким вдохом на 4 шага и медленным выдохом на 6-8 шагов. Восстановление работы диафрагмы.

• Растяжка в статике: икры, передняя и задняя поверхность бедра.

2. Построение, рефлексия, итоговые установки (2 мин):

• Построение.

• **Вопрос для рефлексии:** «С какой карточкой (А, Б или В) вам было бежать комфортнее? Почему?»

• **Итог:** Подготовка к длинной дистанции – это игра в математику (темп) и психологию (преодоление). На соревнованиях бегите свою собственную гонку, по своему плану, а не гонитесь за другими.

• **Домашнее задание (на период до зачета):**

1. За 2 дня до норматива – **полный отдых** или очень легкая прогулка.
2. Составить **план бега на свою дистанцию**: расписать по километрам/кругам целевое время. Принести на зачет.

Критерии эффективности занятия:

• **Соблюдение заданного темпа:** Способность удерживать расчетную скорость на интервалах.

• **Техника на фоне утомления:** Сохраняется ли осанка, расслаблены ли плечи к концу интервалов?

• **Осознанность:** Может ли ученик проанализировать, по какому тактическому плану ему бежать эффективнее.

Методические указания:

• **Индивидуальные планы:** Рассчитать целевой темп для каждого ученика заранее, исходя из его текущих возможностей (не из нормативов «на пятерку»).

• **Борьба со скукой:** Интервальную работу можно проводить в парах или небольших группах равного уровня, чтобы была легкая конкуренция и поддержка.

• **Гидротация:** Напоминать о питьевом режиме до и после занятия (не во время интенсивного бега!).

Это занятие дает мощный **специальный тренировочный эффект** и **тактическую уверенность**, что является решающим фактором для успешного преодоления контрольной дистанции.

Практическое занятие №53
Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)

Тема: Техника и тактика эстафетного бега 4×100 м и 4×400 м.

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить технику передачи эстафетной палочки в зоне (без потери скорости). Изучить особенности расстановки сил и тактики в эстафетах 4×100 м и 4×400 м.
2. **Развивающая:** Развитие скоростных качеств, координации в условиях дефицита времени и пространства, чувства дистанции и скорости партнера.
3. **Воспитательная:** Воспитание командного духа, чувства ответственности за общий результат, взаимопонимания и безоговорочного доверия партнерам.
4. **Прикладная:** Формирование навыков участия в командных соревнованиях.

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков (командная работа). **Место:** Беговая дорожка стадиона с четко размеченными **зонами передачи** для эстафеты 4×100 м (забегание 20 м, зона передачи 20 м) и разметкой для 4×400 м (отдельная зона или весь круг). **Инвентарь:** Эстафетные палочки (4-5 шт.), секундомер, свисток, конусы/флажки для разметки зон, маркер для нанесения контрольных отметок на дорожке.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и деление на команды (3 мин):

• Построение. Объявление темы: «Сегодня вы не просто бегуны, вы — звенья одной цепи. Скорость цепи определяется скоростью самого слабого звена и качеством его связи с другими».

• Деление на **команды по 4 человека** (по возможности, с учетом скоростных качеств, чтобы команды были равны). Выбор капитана.

2. Специальная разминка с акцентом на скорость и координацию (7 мин):

• Бег трусцой 400 м.

• **СБУ на 50 м:** высокое поднимание бедра, захлест голени, бег с ускорением.

• **Упражнения на координацию в парах:**

- Бег рядом с партнером, сохраняя дистанцию в 1 метр.
- Передача воображаемой палочки на ходу.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Техника передачи эстафетной палочки (10 минут)

• **Общие принципы:**

- **Принимающий** бежит, **не оборачиваясь**, контролируя приближение передающего по звуку шагов или специальной команде.
- **Зона передачи** – 20 метров. Передача должна произойти в ее пределах.
- **«Забегание»** – принимающий начинает бег за 10 метров до начала зоны передачи, разгоняясь.

• **Способы передачи:**

1. **«Снизу-вверх»** (низкая передача, наиболее надежная). Передающий вкладывает палочку в раскрытую ладонь принимающего снизу. Принимающий руку отводит назад, ладонью вверх, большой палец отведен.
2. **«Сверху-вниз»** (высокая передача). Применяется реже.

• **Отработка (в парах, на месте, затем в ходьбе, затем в медленном беге):**

1. Принимающий стоит в положении высокого старта, рука отведена назад. Передающий точно вкладывает палочку в его руку.
2. Принимающий медленно бежит, передающий догоняет и вкладывает палочку.

Блок Б: Эстафета 4×100 м – отработка на дистанции (12 минут)

• **Особенности:** Каждый бегун пробегает свою дистанцию (примерно 100 м) **по своей дорожке**. Передачи происходят в коридоре.

• **Расстановка (для правшей):**

- **1-й этап** – бегун с сильным низким стартом, бежит по виражу, держит палочку в **правой** руке.
- **2-й этап** – бежит по прямой, принимает в **левую**, передает в **правую**.
- **3-й этап** – бежит по виражу, принимает в **правую**, передает в **левую**.
- **4-й этап** – бежит по прямой, принимает в **левую** руку.

• **Отработка:** Команды занимают свои позиции на дорожках. Сначала отрабатывают передачу между 1-м и 2-м, затем 2-м и 3-м и т.д. на **половине реальной дистанции** (50 м). Затем – полная имитация без максимальной скорости, но с акцентом на точность и работу в зоне.

Блок В: Эстафета 4×400 м и бег с разной скоростью (8 минут)

• **Особенности:** Первый бегун стартует с низкого старта **по своим дорожкам**, после первого виража (после 100-150 м) все выходят на **общую дорожку**. Остальные этапы стартуют с высокого старта в своей зоне передачи.

• **Тактика:** Равномерное распределение сил на круге. Умение бежать в группе, выбирать позицию для обгона.

• **Упражнение «Бег с разной скоростью по команде»:** Группа бежит колонной по кругу стадиона. Преподаватель дает команды: «Темп!» – все бегут в ровном темпе; «Ускорение!» – 50 м ускоренного бега; «Восстановление!» – медленный бег. Учит управлять скоростью, что критично для 4×400 м.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Контрольная эстафета (учебная) 4×100 м (3 мин):

• Команды проводят забег на полную дистанцию **4×100 м**.

• **Задание:** Не столько на скорость, сколько на **чистоту передачи** (без потерь, в зоне) и **слаженность**.

• Судьями назначаются учащиеся из других команд (следят за заступом за пределы дорожки, потерей палочки).

• Подведение командных итогов.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение. Сдача инвентаря.

• **Анализ ошибок:** Ранний поворот головы принимающего, передача мимо зоны, потеря палочки из-за неточного вложения.

• **Итог:** В эстафете проигрывает не самая медленная команда, а команда, допустившая ошибку в передаче. Палочка должна лететь быстрее, чем бежит человек.

• **Домашнее задание:**

1. Командам придумать название и девиз для своей эстафетной четверки.
2. Просмотреть видео финального забега 4×100 м на крупных соревнованиях, обращая внимание на работу в зоне передачи.

Критерии оценки техники передачи:

• **Точность:** Палочка вкладывается четко в раскрытую ладонь принимающего, без поиска.

• **Скорость передачи:** Оба бегуна сохраняют максимальную скорость, передача не вызывает торможения.

• **Работа в зоне:** Передача завершается в пределах 20-метрового коридора.

• **Командная слаженность:** Четкие команды («Хоп!»), доверие принимающего (не оборачивается).

Методические указания:

• **Безопасность:** Жестко пресекать бег по чужой дорожке, особенно в эстафете 4×100 м. Следить, чтобы в зонах передачи не было посторонних.

• **Поэтапность:** Нельзя сразу бежать на полной скорости. Сначала – стоя, потом – шагом, потом – медленный бег, и только потом – 70-80% от максимума.

• **Роль капитана:** Капитан команды отвечает за расстановку, за выбор рук для передачи и за моральный настрой.

Это занятие формирует уникальные **командные компетенции** и чувство коллективной ответственности, которые редко можно развить в индивидуальных видах спорта.

Практическое занятие №54
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Цели:

1. **Образовательная:** Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, выделяя и отрабатывая фазы: разбег, отталкивание, полет («согнув ноги»), приземление.
2. **Развивающая:** Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, координации движений в безопорном положении, точности разбега.
3. **Воспитательная:** Воспитание смелости, точности, умения анализировать свои движения и исправлять ошибки.
4. **Прикладная:** Подготовка к сдаче контрольного норматива (прыжок в длину с разбега).

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков.
Место: Сектор для прыжков в длину: дорожка для разбега (не менее 30-40 м), брусок для отталкивания, яма с песком. Если сектора нет, можно отрабатывать фазы на газоне/матах с обозначением бруска и зоны приземления.
Инвентарь: Рулетка, метла/грабли для разравнивания песка, флажки/конусы для разметки разбега, свисток, мел.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (4 мин):

• Построение в стороне от ямы и дорожки разбега.

• **Ключевые правила ТБ:**

- Выполнять прыжок **только по команде преподавателя**, когда предыдущий прыгун вышел из ямы, а песок разровнен.
- Запрещено пересекать дорожку разбега во время прыжка другого.
- Приземляться **только на обе ноги**, сгибая колени. Не приземляться на прямые ноги или на одну ногу.
- После приземления выходить из ямы вперед или в сторону, не возвращаясь назад через место приземления.

2. Специальная разминка с акцентом на прыгучесть (6 мин):

• Бег трусцой 400 м с ускорениями на прямых.

• **Прыжковые упражнения (на газоне/дорожке):**

- Прыжки на двух ногах с места (акцент на взрывное отталкивание).
- Многоскоки (прыжки с ноги на ногу) – 2×30 м.
- «Скачки» с ноги на ногу с высоким подниманием бедра.
- Выпрыгивания из полуприседа.

• Растяжка мышц ног и паха.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Отработка элементов прыжка (15 минут)

1. Разбег и отталкивание (главная фаза!):

• **Задача:** Набрать максимальную контролируемую скорость к бруску и преобразовать ее в вертикальную скорость.

• **Упражнение «Разбег и отталкивание на брусок/макет»:** Бег 6-8 шагов разбега, мощное отталкивание с акцентом на **полное выпрямление толчковой ноги, мах свободной ногой и руками вверх**. **Не переступать брусок, а отталкиваться с него!**

• **Упражнение «Прыжок в шаге»:** После отталкивания принять в полете положение «шага» (толчковая нога сзади, маховая впереди) и приземлиться на маховую ногу. Отрабатывает координацию отталкивания и маха.

2. Полет и приземление (способ «согнув ноги»):

• **Техника:** После положения «шага» в полете, толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди. Руки опускаются вперед-вниз для баланса.

• **Упражнение «Прыжок с возвышения»:** Прыжок в яму с тумбы/возвышения (50-70 см) с акцентом на группировку в полете и выбрасывание ног вперед для приземления.

• **Упражнение «Приземление в яму»:** С места или с 1-2 шагов оттолкнуться, выполнить группировку «согнув ноги» и приземлиться в песок, стараясь **не сесть назад**, а вынести ноги как можно дальше и упасть вперед-вбок.

Блок Б: Сборка прыжка с короткого и полного разбега (15 минут)

1. Определение разбега (для каждого ученика):

• Учащийся бежит свой полный разбег (обычно 10-14 беговых шагов) **без прыжка**, а преподаватель или он сам отмечает, с какой ноги он попадает на брусок (это будет толчковая нога) и каково количество шагов.

• **Контрольная отметка:** Ставится за 6-4 шага до бруска для проверки точности.

2. Прыжки с короткого разбега (6-8 шагов):

• Цель — соединить разбег, отталкивание и полет. Акцент на **мощное отталкивание и сохранение равновесия**.

• Каждый выполняет 3-4 прыжка.

3. Прыжки с полного разбега (пробные):

• Выполняется 2-3 пробных прыжка с полного разбега. **Задача:** не показать максимальный результат, а выполнить прыжок **технично**, попасть на брусок, сконцентрироваться на фазе полета и приземления.

• Преподаватель дает индивидуальные комментарии после каждой попытки.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Контрольные попытки (по желанию или для мотивированных) (3 мин):

• Учащимся, которые чувствуют себя уверенно, дать 1-2 попытки на результат (с измерением рулеткой). Для остальных — еще одна техническая попытка.

2. Построение, разбор ошибок, Д/З (2 мин):

• Построение. Сбор инвентаря.

• **Типичные ошибки и исправления:**

- **«Перешагивание» бруска:** Отталкивание до бруска или за ним. *Исправление:* упражнения на точность разбега, отметки.
- **Низкий полет, ранняя группировка:** Неполное отталкивание. *Исправление:* прыжки в шаге, акцент на мах.

- **Приземление на ягодицы:** Ноги не вынесены вперед. *Исправление:* прыжки с возвышения с акцентом на вынос ног.

• **Итог:** Длина прыжка рождается на бруске. Если отталкивание слабое — не спасет ни разбег, ни полет. Работа над мощью отталкивания — ключ к прогрессу.

• **Домашнее задание:**

1. Укреплять толчковую ногу: подъемы на носке одной ноги (3 подхода по 15 раз).
2. Тренировать брюшной пресс (группировка в полете): подъемы ног к груди в висе или лежа.

Критерии оценки техники прыжка:

• **Разбег:** Ритмичный, ускорение к бруску, точное попадание на брусок без «заступа».

• **Отталкивание:** Полное, взрывное выпрямление ноги, таза, мах свободной ногой и руками.

• **Полет:** Четкое принятие положения «согнув ноги», равновесие.

• **Приземление:** Дальний вынос ног вперед, мягкое амортизирующее приземление на обе ноги с падением вперед-вбок.

Методические указания:

• **Индивидуальный подход:** У каждого своя толчковая нога и длина разбега. Помочь их определить.

• **Использование видеосъемки:** Краткая съемка на телефон с последующим разбором — лучший способ показать ошибки.

• **Мотивация через прогресс:** Измерять не абсолютный результат, а прогресс от попытки к попытке («в этот раз оттолкнулся лучше, полет был выше»).

Это занятие развивает не только физические качества, но и **кинестетический интеллект** — умение чувствовать и контролировать свое тело в сложной, баллистической фазе полета.

Практическое занятие №55
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбег.

Тема: Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (ножницы).

Цели:

1. **Образовательная:** Освоить и совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»: разбег по дуге, отталкивание, переход через планку, приземление.
2. **Развивающая:** Развитие координации, прыгучести, умения преобразовывать горизонтальную скорость в вертикальную, ориентировки в пространстве при вращении.
3. **Воспитательная:** Воспитание смелости, точности движений, настойчивости в преодолении высоты.
4. **Прикладная:** Подготовка к сдаче норматива по прыжкам в высоту.

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков.
Место: Сектор для прыжков в высоту: место для разбега (дуга 15-20 м), стойки с планкой (или резинкой), яма для приземления (маты, поролоновая яма). Если сектора нет — использовать импровизированные стойки и мягкие маты.
Инвентарь: Стойки для прыжков, планка (или резиновая лента), маты, рулетка, мел для разметки разбега, свисток.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут)

1. Организационный момент и ТБ (4 мин):

• Построение в стороне от места приземления и разбега.

• **Критически важные правила ТБ:**

  ○ Прыгать **только по команде преподавателя**.

  ○ После приземления **немедленно покинуть зону матов**, чтобы освободить место следующему.

  ○ Запрещено находиться на линии разбега или рядом с матами во время прыжка другого.

  ○ Приземляться **на спину или на ноги, сгибая колени**, но не на голову и не на прямые ноги.

  ○ Не трогать планку без разрешения.

2. Специальная разминка с акцентом на маховые движения и прыгучесть (6 мин):

• Бег трусцой 300 м.

• **Упражнения на месте:**

  ○ Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад (у опоры).

  ○ Вращения в тазобедренных суставах.

• **Прыжковые упражнения (на газоне):**

  ○ Выпрыгивания вверх с махом ногой и руками.

  ○ Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с акцентом на высоту.

  ○ «Скачки» через воображаемую планку сбоку.

II. Основная часть (30 минут)

Блок А: Отработка ключевых элементов техники «перешагивания» (15 минут)

• **Принцип способа:** Прыгун переходит через планку, как бы сидя на ней, последовательно перенося сначала маховую, затем толчковую ногу.

1. Отталкивание и мах (основа прыжка):

• **Упражнение у гимнастической стенки/опоры:** Стоя боком к стенке, выполнить имитацию отталкивания: толчковая нога выпрямляется, маховая резко поднимается вперед-в сторону, руки помогают вытянуться вверх. Повторить 10-15 раз на каждую ногу.

• **Упражнение «Прыжок вверх с места с махом»:** Из стойки боком к направлению прыжка, выполнить прыжок вверх с активным махом ногой и руками, стараясь коснуться подвешенного предмета (мяча) маховой ногой.

2. Разбег по дуге (J-образный разбег):

• **Цель:** Создать вращательный момент для разворота тела над планкой.

• **Отработка без прыжка:** Учащиеся пробегают по дуге (радиус 5-8 м), делая на последних 2 шагах акцент на наклон тела внутрь круга и подготовку к отталкиванию. Разбег 5-7 шагов.

3. Координация «отталкивание – перенос ног – приземление»:

• **Упражнение «Перешагивание через низкое препятствие сбоку»:** Поставить планку/резинку на высоту 30-50 см. С 1-3 шагов разбега выполнить отталкивание и, не задевая планку, перенести сначала маховую, затем толчковую ногу, приземлившись на маты.

• **Упражнение «Прыжок через планку с поддержкой»:** Преподаватель стоит со стороны приземления и поддерживает прыгуна за руку, помогая сохранить равновесие и траекторию.

Блок Б: Целостное выполнение прыжка с короткого разбега (15 минут)

• **1. Определение толчковой ноги и разбега:** Учащийся делает несколько пробных разбегов по дуге и определяет, с какой ноги ему удобнее отталкиваться. Разбег – 5-7 шагов.

• **2. Прыжки через планку на постепенно увеличивающейся высоте.**

  ○ **Стартовая высота:** 70-80 см (для всех, чтобы снять психологический барьер).

- **Задача:** Сконцентрироваться на технике: **разбег → отталкивание с махом → перенос маховой ноги → подтягивание и перенос толчковой ноги (согнутой!) → приземление на маховую ногу и руку**.
- Преподаватель дает индивидуальные команды: «Мах сильнее!», «Толчковую подтягивай!», «Голову вверх!».

• **3. Работа над ошибками (самые частые):**

- **«Свеча»:** Прыжок вверх без разворота. *Причина:* Прямолинейный разбег. *Исправление:* Акцентировать дугу разбега.
- **Задевание планки толчковой ногой:** Нога переносится прямая или рано. *Исправление:* Упражнение у опоры на подтягивание согнутой ноги.
- **Падение на планку:** Слабый мах, ранний наклон туловища к планке. *Исправление:* Прыжки с акцентом на мах и вытягивание вверх от толчковой ноги.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Контрольные попытки или игра «Кто чище?» (3 мин):

• Установить среднюю для группы высоту (например, 90-100 см).

• **Задание:** Сделать 2 попытки. Оценивается не высота, а **техника** (чистота преодоления без задевания, правильность движений). Победитель — сделавший самый чистый прыжок.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение. Уборка инвентаря.

• **Итог:** Прыжок в высоту — это искусство управления своим центром тяжести. Способ «перешагивание» — первый шаг в этом искусстве. Он учит чувствовать свое тело в полете.

• **Домашнее задание:**

1. **На развитие маха:** Ежедневно выполнять у опоры 20 махов прямой ногой вперед-в сторону (по 10 каждой).
2. **На прыгучесть:** Прыжки через скакалку (3 подхода по 1 минуте).

Критерии оценки техники прыжка «перешагиванием»:

• **Разбег:** Дугообразный, ускоренный, с наклоном тела на последних шагах.

• **Отталкивание:** Мощное, полное, с активным махом прямой ногой и руками вверх.

• **Переход через планку:** Последовательный, четкий перенос сначала маховой, затем **согнутой** толчковой ноги. Туловище вертикально или слегка отклонено от планки.

• **Приземление:** Мягкое, на маховую ногу и руку (или на обе ноги), с перекатом.

Методические указания:

• **Психологическая поддержка:** Высота пугает. Начинать с очень низкой планки (можно положить на пол резинку). Главное — дать ощущение успеха и правильности движений.

• **Использование резинки:** Вместо жесткой планки лучше использовать цветную резиновую ленту. Она не причиняет боли при задевании, не ломается и не падает со стоек от ветра.

• **Индивидуальный показ:** Преподаватель должен сам уметь показать прыжок, даже упрощенно.

Это занятие развивает не только физические качества, но и **пространственное мышление** и **смелость**, что выходит далеко за рамки спортивного норматива.

Практическое занятие №56
Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

Тема: Техника метания гранаты с места и с разбега.

Цели:

1. **Образовательная:** Совершенствовать технику метания гранаты с места и с разбега (отходной шаг). Освоить фазы: держание снаряда, замах, финальное усилие, торможение.
2. **Развивающая:** Развитие взрывной силы мышц ног, корпуса и плечевого пояса, координации движений в поступательно-вращательном движении, чувства ритма разбега.
3. **Воспитательная:** Воспитание дисциплины, ответственности, строгого соблюдения правил безопасности, взаимовыручки при сборе снарядов.
4. **Прикладная:** Подготовка к сдаче норматива по метанию гранаты (ГТО, учебный норматив).

Тип урока: Урок совершенствования умений и навыков.
Место: Специально оборудованный **сектор для метания**, огражденный сеткой или расположенный в поле вдали от людей, дорог и построек. Минимальная длина сектора – 50-60 м, ширина – 10-15 м.
Инвентарь: Учебные гранаты весом 500 г (д) и 700 г (ю), рулетка, флажки/конусы для разметки коридора и зоны безопасности, свисток, макет гранаты для показа.

Ход урока (45 минут)

I. Вводная часть (10 минут) – Вне сектора метания

1. Организационный момент и УСИЛЕННЫЙ инструктаж по ТБ (5 мин):

- Построение. Серьезный тон. Это самое важное.
- **ЖЕЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА:**
  - **Метать только по команде «Метать!»** и только в направлении, указанном преподавателем.
  - **Собирать гранаты только по команде «Собирать снаряды!»**, когда все закончили метание и находятся за линией старта.
  - Запрещено находиться впереди метающего, сбоку от него на близком расстоянии, позади него в момент замаха.
  - Запрещено производить любые броски без команды (шуточные, в сторону).
  - При падении гранаты под ноги – не пинать, а аккуратно поднять.

2. Специальная разминка с акцентом на вращательные движения и взрывную силу (5 мин):

- Бег трусцой 400 м.
- Вращения в плечевых, локтевых суставах, разминка кистей.
- **Имитационные упражнения без снаряда:**
  - Повороты туловища с выносом воображаемой гранаты назад.
  - Имитация финального усилия: из положения боком, с переносом веса с задней ноги на переднюю и выбросом руки.
  - Прыжки из полуприседа с поворотом.

II. Основная часть (30 минут) – В секторе, строго по очереди

Блок А: Метание с места (10 минут)

- **Цель:** Отработать основу – финальное усилие.
- **Исходное положение:** Стоя левым боком (для правши) к направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на линии броска. Граната в правой руке, рука согнута в локте, снаряд у плеча/головы.
- **Фазы:**

1. **Замах:** С поворотом туловища и небольшим приседанием на правой ноге отвести руку с гранатой назад-вправо.

2. **Финальное усилие (главная фаза):** Резкое выпрямление правой ноги, поворот таза и грудной клетки в направлении броска, «вывод» плеча и, как хлыст, выпрямление руки с гранатой. Вся масса тела переносится на левую ногу.

3. **Торможение:** После выпуска гранаты сделать шаг вперед правой ногой («зашагивание»), чтобы не заступить за линию.

• **Отработка:** Сначала без снаряда, затем с гранатой. Метание в сектор с акцентом на правильность движений, а не на дальность. **Очередность: один метает, остальные стоят сзади и смотрят.**

Блок Б: Метание с разбега (отходной шаг) (15 минут)

• **Цель:** Соединить разбег с финальным усилием, не теряя скорости.

• **Разбег:** 6-8 беговых шагов. Держать гранату над плечом. Разбег выполняется по прямой, последние 2 шага – **отходные** («скрестный» шаг) для подготовки к броску.

• **Отходные шаги:**

○ **Предпоследний шаг (длинный и быстрый):** Правая нога (для правши) ставится перекатом с пятки, туловище отклоняется назад, граната отводится.

○ **Последний шаг (короткий и стопорящий):** Левая нога быстро ставится на всю стопу чуть влево от линии разбега, тело готово к финальному усилию.

• **Отработка (поэтапно):**

1. Отработка отходных шагов без снаряда, с имитацией броска.
2. То же с гранатой.
3. Полный ритм: 4 шага разбега + отходные шаги + бросок с места (без полного финального усилия).
4. Полное метание с укороченного, затем с полного разбега.

Блок В: Контрольные броски и работа над ошибками (5 минут)

• Каждый учащийся выполняет 2-3 броска на результат (с разбега), но с акцентом на технику.

• Преподаватель дает краткие указания после каждой попытки.

• **Типичные ошибки:**

○ **«Разрыв»:** Остановка между разбегом и броском. *Исправление:* Упражнения на слитность отходных шагов и броска.

○ Бросок только рукой, без работы ног и туловища.

○ Заступ за линию.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. Сбор снарядов и заминка (3 мин):

• **Только по команде!** Организованный сбор всех гранат.

• Легкий бег 200 м, упражнения на расслабление и растяжку мышц плечевого пояса.

2. Построение, итоги, Д/З (2 мин):

• Построение вдали от сектора.

• **Итог:** Дальность броска на 70% зависит от правильного финального усилия – мощного, хлесткого, идущего от ног через всё тело к кончикам пальцев. Разбег лишь добавляет скорость.

• **Домашнее задание:**

1. Отрабатывать имитацию финального усилия с резиновым эспандером/лентой, закрепленной на уровне плеча.
2. Укреплять мышцы кора: скручивания с поворотом, планка.

Критерии оценки техники:

• **Согласованность движений:** Отсутствие пауз между разбегом, отходными шагами и броском.

• **Мощность финального усилия:** Полное использование мышц ног, спины, груди. Граната выпускается на высокой траектории.

• **Стабильность техники:** Выполнение броска по отработанной схеме, а не как попало.

• **Соблюдение правил:** Отсутствие заступа, метание в сектор.

Методические указания:

• **Приоритет безопасности — абсолютный.** Малейшее нарушение — отстранение от занятия.

• **Использование облегченных снарядов:** Для отработки техники можно использовать гранаты меньшего веса или даже имитаторы (мешочки с песком).

• **Показ в замедленном темпе:** Разобрать технику по кадрам, используя макет.

Практическое занятие №57
Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики

Тема: Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.
Цель: Совершенствование основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовой выносливости, координации) через разнообразные упражнения из лёгкой атлетики.
Задачи:

1. Закрепить технику беговых, прыжковых и метательных упражнений.
2. Развивать скоростные и скоростно-силовые способности.
3. Воспитывать волевые качества (настойчивость, целеустремленность).

Инвентарь: Секундомер, свисток, мячи для метания (теннисные, набивные 1-2 кг), конусы/фишки для разметки, скакалки, гимнастические маты (опционально).

Ход занятия

I. Подготовительная часть (15-20 минут)

Цель: Подготовить организм к интенсивной работе, размять суставы и мышцы.

1. **Построение, сообщение задач занятия.**
2. **Общая разминка (бег в умеренном темпе):**
   - Легкий бег 3-4 минуты.
   - Бег с ускорением на 20-30 метров по сигналу (2-3 раза).
   - Бег спиной вперед, приставными шагами (левым/правым боком).
3. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте/в движении:**
   - **Наклоны и вращения:** головы, плеч, рук, туловища, таза.
   - **Махи:** ногами вперед-назад, в стороны.
   - **Выпады:** с пружинкой, в динамике (выпады в ходьбе).
   - **Упражнения на растяжку:** икроножных мышц, задней поверхности бедра, паховых связок.
   - **Специальные беговые упражнения (СБУ) – выполняются на отрезке 20-30 м:**
     - Бег с высоким подниманием бедра.
     - Бег с захлестом голени.
     - «Многоскоки» (бег прыжками с ноги на ногу).
     - Семенящий бег.
     - Бег на прямых ногах.
   - **Ускорение после СБУ:** 2-3 ускорения по 30 метров в 3/4 силы.

II. Основная часть (50-60 минут)

Цель: Развитие конкретных физических качеств через блоки упражнений.

Принцип организации: Круговая тренировка (по станциям) или **групповой поточный метод**. Круговая тренировка эффективна для высокой моторной плотности.

Примерные станции (работа на каждой 4-5 минут, отдых между станциями 1 минута):

1. **Станция «Скорость и частота»:**
   - **Упражнение:** Челночный бег 4х9 м или 10х10 м.
   - **Задача:** Выполнить максимально быстро 2-3 подхода. Развивает скоростные качества, координацию, ловкость.
2. **Станция «Скоростная сила (прыгучесть)»:**
   - **Упражнение:** Прыжковые серии.
   - **Задача:** 5 прыжков на двух ногах с места + 5 прыжков на правой ноге + 5 прыжков на левой ноге + 3-5 прыжков в длину с места. Повторить серию 2-3 раза.
3. **Станция «Силовая выносливость»:**
   - **Упражнение:** Комплекс с набивным мячом (1-2 кг).
   - **Задача:**
     - Бросок мяча из-за головы двумя руками вверх + ловля (15 раз).
     - Передача мяча из рук в руки с вращением вокруг туловища (по 10 раз в каждую сторону).
     - Бросок мяча от груди в стену/партнеру (15 раз).
4. **Станция «Метание (координация, взрывная сила)»:**
   - **Упражнение:** Метание теннисного мяча на дальность с места/с короткого разбега.
   - **Задача:** Сделать 5-8 бросков, акцент на технику (правильный захват, замах, финальное усилие).
5. **Станция «Бег на выносливость (общая выносливость)»:**
   - **Упражнение:** Равномерный бег или интервальный бег на отрезках 150-200 м.
   - **Задача:** Пробежать 3-4 круга по стадиону (если есть) или 4-5 минут непрерывного бега в спокойном темпе.
6. **Станция «Координация и ловкость»:**
   - **Упражнение:** Прыжки через скакалку в максимальном темпе.
   - **Задача:** 30 секунд максимально быстрых прыжков + 30 секунд отдыха. Повторить 3-4 раза. Варианты: на двух ногах, попеременно, на одной ноге.

Альтернативный вариант (поточный метод, если группа большая):

- **Блок 1: Беговая подготовка.** Эстафеты с ускорениями (например, передача эстафетной палочки).
- **Блок 2: Прыжковая подготовка.** Прыжки в длину с разбега (техника отталкивания и приземления).
- **Блок 3: Метательная подготовка.** Метание мяча в цель и на дальность.

III. Заключительная часть (10-15 минут)

Цель: Постепенное снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов.

1. **Замедленный бег (трусцой)** 2-3 минуты.
2. **Ходьба с восстановлением дыхания.**
3. **Упражнения на восстановление и гибкость:**

- Спокойная ходьба с глубоким вдохом и выдохом.
- Статические упражнения на растяжку основных мышечных групп (удержание позы 20-30 секунд): растяжка квадрицепса, икр, задней поверхности бедра, грудных мышц.

4. **Построение.**
5. **Подведение итогов занятия:** Анализ выполнения заданий, выделение успехов, замечания по технике.
6. **Домашнее задание:** Рекомендовать ежедневные утренние пробежки или комплекс ОРУ.

Методические указания и безопасность

- **Дозировка нагрузки** должна быть строго индивидуальна (учитывать возраст, пол, уровень подготовленности).
- Перед выполнением прыжков и метаний **особое внимание уделить разминке суставов** (голеностоп, колени, поясница, плечи).
- Строго следить за **интервалами отдыха** между интенсивными упражнениями для профилактики переутомления.
- **Контролировать дистанцию** при метаниях, чтобы не было пересечения линий броска.
- **Место проведения** (стадион, манеж, спортплощадка) должно быть ровным, без посторонних предметов.
- Акцентировать внимание на **правильной технике**, а не только на результате (дальности, скорости).

Воспитательный аспект: Поощрять взаимопомощь, поддержку, стремление к личному улучшению результата (принцип «победи себя»).

Этот план занятия является универсальным и может быть адаптирован под конкретную возрастную группу и материальную базу. Удачи в проведении!

Практическое занятие №58
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Тема: Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
Цель: Совершенствование навыков в беге, прыжках и метаниях в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Задачи:

1. Развивать скоростные, скоростно-силовые способности, координацию и ловкость.
2. Закрепить технику легкоатлетических упражнений в динамичных условиях.
3. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, соблюдение правил игры.

Инвентарь: Эстафетные палочки (или заменяющие предметы), мячи (теннисные, волейбольные, набивные), конусы/фишки, скакалки, гимнастические обручи, мел/разметка.

Ход занятия

I. Подготовительная часть (15 минут)

Цель: Эмоциональный и функциональный настрой на игровую деятельность.

1. **Построение.** Сообщение задач занятия. Акцент на то, что сегодня все упражнения будут в формате игр и соревнований.

2. **Разминка в движении «Весёлый круг»:**

- Участники двигаются по кругу (бег трусцой).
- По сигналу учителя (свистку, хлопку) выполняют задание:
  - «Зайчики» – прыжки на двух ногах.
  - «Аисты» – бег с высоким подниманием бедра.
  - «Цапли» – ходьба в полуприседе.
  - «Верблюды» – ходьба выпадами.
  - «Крабы» – перемещение в низком приседе спиной вперёд.
  - Остановка и выполнение ОРУ на месте (5-6 вращений/наклонов для основных суставов).

3. **Специальная разминка «Вызов номеров»:**

- Участники делятся на 2-4 колонны. Каждому присваивается номер (например, с 1 по 5).
- Учитель называет номер. Игроки под этим номером из каждой команды должны обежать вокруг конуса в 10 метрах и вернуться на место. Кто первый – приносит команде очко.
- *Разминает скорость реакции, стартовое ускорение.*

II. Основная часть (55-60 минут)

Цель: Развитие физических качеств через игровые формы. Каждый блок – это игра или эстафета.

Блок 1: Игры и эстафеты на развитие скорости и реакции (15 минут)

- **«Выше ноги от земли» (игра на внимание и быстрый старт):** По сигналу «Лови!» все игроки разбегаются, водящий пытается осалить. Спастись можно, заскочив на любую возвышенность (скамейку, положенный обруч) или сев на пол и подняв ноги. Осаленный становится водящим.
- **Эстафета «Скоростной паровозик»:** Команды строятся в колонны. Первый игрок бежит до поворотного конуса, обегает его и возвращается, берет за руку второго игрока, они бегут вместе, затем за третьим и т.д., пока вся «цепочка» не финиширует. *Развивает координацию совместных действий.*

Блок 2: Игры и эстафеты с элементами прыжков (15 минут)

- **«Прыжки по кочкам» (эстафета):** Для каждой команды на полу/земле разложены «кочки» (обручи или нарисованные круги) в шахматном порядке. Задача: допрыгать до конуса и обратно, наступая только в «кочки». Варианты: на двух ногах, на одной.
- **«Волки и зайцы» (подвижная игра):** «Зайцы» (прыгуны) находятся в «домике» (обруч). По сигналу они выпрыгивают в «поле» (площадка), передвигаются только прыжками (на двух, на одной ноге). «Волк» (водящий) пытается их осалить. Осаленный «заяц» становится «волком» или выбывает. *Развивает прыгучесть и маневренность.*

Блок 3: Игры и эстафеты с элементами метания и координации (15 минут)

- **«Меткий снайпер» (командная игра):** Команды стоят в шеренгах на линии. На расстоянии 5-8 метров стоят мишени (кегли, конусы, гимнастические обручи). У каждого игрока по 1-2 теннисных мяча. По сигналу команды начинают метание, стараясь сбить мишени или попасть в обруч. Побеждает команда, быстрее сбившая все свои мишени или набравшая больше попаданий.
- **Эстафета «Мяч над головой + бросок»:** Команды в колоннах. Первый игрок передает набивной мяч (1 кг) над головой следующему и так до последнего. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, с линии метания бросает его в обруч

на полу (или старается бросить дальше всех), затем сам становится первым. Эстафета продолжается, пока первый игрок не вернется на своё место.

Блок 4: Комплексная эстафета (10-15 минут)

- **«Легкоатлетическое многоборье»:** Команды преодолевают полосу из нескольких этапов.

1. **Этап 1 (Старт):** Бег змейкой между конусов.
2. **Этап 2 (Прыжки):** 5 прыжков в длину с места (от отметки к отметке).
3. **Этап 3 (Метание):** Бросок мяча в обруч/корзину с расстояния 5 м (пока не попадет, затем бежит дальше).
4. **Этап 4 (Скорость):** Финишный прямолинейный спринт 20 м.
5. Игрок выполняет все этапы, возвращается и передает эстафету касанием руки следующему.

III. Заключительная часть (10 минут)

Цель: Восстановление дыхания, успокоение, подведение итогов.

1. **Игра малой подвижности «Тише едешь – дальше будешь»:** Участники медленно ходят по залу. Водящий стоит спиной и говорит: «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!» На слове «стоп» все замирают. Кто пошевелился – делает шаг назад. Цель – первым незаметно дотронуться до водящего.
2. **Упражнения на дыхание и расслабление:** Медленная ходьба, поднимание рук на вдохе, опускание на выдохе. Растяжка основных мышц в статике.
3. **Построение. Подведение итогов.**
   - Объявление победителей в играх и эстафетах.
   - Отметить самых активных, ловких, метких игроков.
   - Спросить, какие игры понравились больше всего.
4. **Домашнее задание:** Повторить технику прыжка в длину с места, сделать 3 подхода по 10 раз.

Методические указания и безопасность

- **Чётко объяснять правила** каждой игры перед её началом, при необходимости показать на 2-3 учениках.
- **Деление на команды** должно быть равносильным (можно капитанам по очереди выбирать игроков или рассчитать на «первый-второй»).
- **Строго следить за соблюдением правил** и дисциплиной во время эстафет (не выбегать раньше времени, правильно передавать эстафету).
- **Обеспечить безопасную дистанцию** между командами, убрать лишний инвентарь с площадки.
- **Контролировать эмоциональный фон:** не допускать чрезмерного азарта, который может привести к нарушению правил и травмам. Поощрять взаимовыручку и честную игру.
- **Регулировать нагрузку:** если игра очень интенсивная, делать более длительные паузы для объяснения следующей игры и восстановления.

Воспитательный момент: Активно использовать командные игры для сплочения коллектива.