

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.05.2025 10:36:47  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
Дисциплина: **ОДБ.01 Физическая культура**  
Профессия: **46.01.03 Делопроизводитель**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **46.01.03 Делопроизводитель** к содержанию и уровню подготовки выпускника в соответствии учебным планом и рабочей программой дисциплины ОДБ.01 «Физическая культура», утвержденных ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум»  
Учебно методический совет  
Протокол № 11  
« 30 » июня 2020 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «25» июня 2020 г.

Председатель ПЦК: В.Д. Кудринова /Кудринова В.Д./

Автор: Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Перечень видов самостоятельной работы. ....	4
Самостоятельная работа №1 (55 часов) .....	9
Самостоятельная работа №2 (11 часов) .....	11
Самостоятельная работа №3 (10 часов) .....	13
Самостоятельная работа №4 (10 часов) .....	20

**Пояснительная записка**

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ОДБ.01 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности **46.01.03 Делопроизводитель**

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине ОДБ.01 «Физическая культура».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплины, обучающиеся должны:

- уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки легкоатлетической направленности, освоить технику игры в баскетбол и волейбол, освоить технику катания на лыжах и коньках;

- знать: виды общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики, виды упражнений общей и специальной физической подготовки легкоатлетической направленности, тактические приемы нападения и защиты при игре в баскетбол и волейбол, виды ходов, поворотов и торможений при катании на лыжах и коньках.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы, обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала, проверяемый на практических занятиях;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения материала при устном ответе на вопрос преподавателя;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Перечень видов самостоятельной работы.

Номер и наименование темы	Наименование самостоятельной работы	Кол-во часов	Коды формируемых компетенций	Форма контроля
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1</b> Основы знаний	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение	6	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Дневник саморазвития

	оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			
<b>Тема 1.2</b> Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.3</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.4</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.5</b> Техника	Выполнение комплексов	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23,	

длительного бега. Чередующий бег.	утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.6</b> Техника длительного бега. Равномерный бег	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.7</b> Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол</b>				
<b>Тема 2.1</b> Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	Дневник саморазвития
<b>Тема 2.2</b> Техника передвижений, остановок,	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе	2	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	

поворотов и стоек в баскетболе	самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.3</b> Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1	У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 34	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 4.1</b> Основы знаний	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	Дневник саморазвития
<b>Тема 4.2</b> Техника попеременного двушажного хода	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	
<b>Тема 4.3</b> Техника выполнения одновременных ходов	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	
<b>Тема 4.4</b> Техника одновременного безшажного хода	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	
<b>Тема 4.5</b> Техника одновременного одношажного хода	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	
<b>Тема 4.6</b> Техника одновременного одношажного хода	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	
<b>Тема 4.7</b> Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	2	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	
<b>Тема 4.8</b> Техника перехода с	Катание на лыжах/коньках в свободное время.	1	У2, У25, У26, У27, У28, У30 31, 310, 311, 312	

попеременного хода на одновременные ходы.				
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 7.1</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Дневник саморазвития
<b>Тема 7.2</b> Техника низкого старта.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 7.3</b> Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 7.4</b> Техника метания гранаты с места (250гр).	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	



<b>Тема 7.5</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).	2	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
---	--	---	---	--

### **Самостоятельная работа №1 (55 часов)**

**Наименование:** Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

**Цель работы:** освоить комплексы утренней гимнастики, привить привычку к ее обязательному исполнению.

#### **Содержание:**

#### **Наклоны головы**

5-6 повторений

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.

#### **Вращательные движения головой**

по 8 раз в каждую сторону

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.

#### **Вращение локтями вперед и назад**

по 8 раз в каждую сторону

Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.

#### **Разминка кистей**

10-15 оборотов

Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.

#### **Упражнение для рук - «ножницы»**

16-20 раз

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.

### **Наклон туловища вперед**

16-20 раз

Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.

### **Повороты корпуса**

6-8 повторений

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.

### **Упражнение для мышц кора**

5-6 повторений

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.

### **«Скручивание» туловища**

16-20 раз

Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.

### **Круговые вращения тазом**

5-7 повторений

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.

### **Разминка для коленных суставов**

5-7 повторений

Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.

### **Наклоны вперед**

5-7 повторений

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.

### **Махи ногами**

16 раз

Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.

### **Приседания на двух ногах**

20 раз (девочкам 10)

Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.

### **Отжимания**

20 раз (девочкам 10)

Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

**Формы контроля:** повторение на практических занятиях.

### **Критерии оценки за самостоятельную работу:**

*Зачет* ставиться в случае, технически правильного выполнения всех элементов в нужном количестве.

*Незачет* ставиться, если обучающийся не справился с заданием по качественным или количественным показателям.

## **Самостоятельная работа №2 (11 часов)**

**Наименование:** закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).

**Цель работы:** освоить правильное техническое выполнение легкоатлетических упражнений.

### **Содержание:**

#### **Упражнения для совершенствования техники бега**

1. Бег с выпрямленными коленями, отталкиваясь только стопой.
2. Бег - высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
3. Бег с захлестыванием голени на месте и с продвижением вперед.
4. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
5. Пробегание отрезка 30-40 метров с ускорением и последующим бегом по инерции,

6. Бег по прямой 60, 80, 100 метров с изменением темпа бега по дистанции.
7. Бег с горы по инерции. Движения выполнять как в упр. 5 с сохранением оптимальной длины шага
8. Бег 30—40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
9. Бег по прямой 60—100 м с изменением темпа.
10. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота.
11. Бег по повороту с выходом на прямую.
12. Бег по прямой с входом в поворот.
13. Бег на месте с подъемом бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге. Руки опираются на гимнастическую стенку.
14. Спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до максимума и постепенным переходом на бег по инерции.
15. Бег по пересеченной местности до утомления.

#### **Упражнения для совершенствования техники низкого старта**

1. Бег с ускорением с высокого старта на 20—60 м.
2. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.
3. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.
4. Выпрыгивание со стартовой колодки из положения глубокого приседа без команды и по команде.
5. Тройной прыжок со стартовой колодки с последующим бегом по инерции.
6. Удержание положения на команду «Внимание!» в течение 5, 10, 15 сек с последующим стартом с колодок.
7. Выполнение стартового ускорения по команде из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.
8. Бег с низкого старта по меткам с сохранением оптимального наклона туловища при разбеге. Первая метка — 4 стопы от передней колодки. Каждый последующий шаг больше предыдущего на 0,5 стопы.
9. Бег с низкого старта с использованием одной стартовой колодки поочередно для левой и правой ноги.
10. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки и скамейки без команды и по команде.
11. Бег 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции.

12. Бег с низкого старта по команде с финишированием на отметках 20, 30, 40, 60 м.
13. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 сек.

#### **Упражнения для совершенствования техники финиширования**

1. Бег с ходу 20, 30, 50 м.
2. Бег с ходу 20, 30, 50 м с разной скоростью с наклоном туловища за ленточку.
3. Бег 100 и 200 м с изменением скорости бега по дистанции, с ускорением на последних 30 м и финишированием.

**Формы контроля:** повторение на практических занятиях.

#### **Критерии оценки за самостоятельную работу:**

*Зачет* ставится в случае, технически правильного выполнения всех элементов при соответствующих нормативам временных показателей.

*Незачет* ставится, если обучающийся не справился с заданием по качественным или временным показателям.

### **Самостоятельная работа №3 (10 часов)**

**Наименование:** *совершенствование* техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.

**Цель работы:** освоить правильное выполнение технических действий в волейболе и баскетболе, уметь варьировать тактические ходы защиты и нападения.

#### **Содержание:**

#### **Волейбол Передача мяча**

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета. Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны: – уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение; – помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»); – при передаче касаться мяча фалангами пальцев; – перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении; – при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки 1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами. 2. Большие пальцы рук направлены вперед. 3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены. 4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног. 5. Кисти не сопровождают мяч. 6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения 1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче). 2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче. 3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте. 4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля. 6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). 7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см): а) перемещаясь вдоль нее; б) опускаясь в присед и вставая; в) без зрительного контроля. 8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола б) без отскока в) после перемещения. 9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д. 10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. 11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами. 12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку. 13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову. 14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

### **Прием и передача мяча двумя руками снизу**

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низколетящих мячей. И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено 10° вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу. Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны: – уметь принимать положение готовности; – перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены; – быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки: 1. Несвоевременный выход под мяч. 2. Неправильное положение и движения рук: а) руки расположены несимметрично; б) предплечья не супинированы и недостаточно сведены; в) руки согнуты в локтях. 3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения: 1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья. 2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. 3. С точного бросок учителя вернуть мяч с нижней передачи. 4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать. 5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой; б) в стену.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. Техника выполнения И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки. При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее: – от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи; – мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки: 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые). 2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него. 3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе. 4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. 3. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. 5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. 6. Имитация подбрасывания и подача в целом. 7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. 8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. 9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

### **Верхняя подача мяча**

Техника выполнения 1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни. 2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута. 3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча. 4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носки правой ноги. 5. Замах начинается с отведения плеча,

туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка. 6. Удар начинается с движения мяча вперед. 13 7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе. 8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком. 9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки:

Подготовительная фаза 1. Корпус излишне развернут влево (вправо). 2. Стопы развернуты в стороны. 3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением). 4. Плечо не отведено. 5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову. 6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза 1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно. 2. Кисть расслаблена. 3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза 1. Корпус «завален» влево. 2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед. 3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки. 4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. 5. Имитация подбрасывания и подачи в целом. 6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.

### **Прямой нападающий удар**

Техника выполнения: 1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов. 2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной. 3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз. 4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору. 5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую. 6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги. 7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха. 8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча. 9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава. 10. Удар начинается с движения плеча вперед. 11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе. 12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы



вместе, большой палец отведен в сторону. 13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара. 14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки:

Разбег: 1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию. 2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

Подготовительная фаза: 1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук. 2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки. 3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно. 4. Вялое или слишком высокое напрыгивание. 5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу. 6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками. 7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево. 8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя. 9. Кисть не закреплена при замахе или развернута. 10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

Рабочая фаза: 1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука. 2. Слабая работа предплечья или кисти. 3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево. 4. Слишком медленное движение руки при ударе. 5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз. 6. При имитации самого удара нет имитации замаха. 7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы. 8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко. 9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке. 10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

Завершающая фаза: 1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти. 17 2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое. 3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения:

Обучение разбегу и прыжку: 1. Прыжок на месте со взмахом рук. 2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук. 3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке. 4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера. 5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке: а) в стену или через сетку; б) с низкого подбрасывания в «темп»; в) с высокого подбрасывания партнера; г) с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению: 1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси. 2. Взмах руками и

постановка руки в замахах: а) на месте; б) в прыжке. 3. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; г) в пол, в стену с руки; д) в пол, в стену после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке: 1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: 18 а) в пол; б) через сетку. 2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу: а) с низкого набрасывания партнера в «темп»; б) с высокого набрасывания партнером; в) с собственного набрасывания.

## **Баскетбол**

### **Бросок мяча сверху одной рукой в движении**

Стоя под углом 30-45° к щиту на расстоянии 1-1,5м правая нога впереди, поставленная на пятку. Мяч в руках перед левым плечом. Перекатом с пятки на носок выполнить толчок правой ногой и мах левым бедром вверх - бросок левой рукой (8-10 раз) 2. То же, но после шага правой ногой из исходного положения - левая нога впереди (6-8 раз). 3. То же, но игрок берет мяч с руки партнера - шаг левой, шаг правой — бросок мяча в корзину (6-8 раз). 4. То же после выполнения ведения мяча на месте (6-8 раз) 5. Бросок мяча в движении шагом после ведения (2 мин.). 6. То же, но после ведения на небольшой скорости (3-5 мин.). 7. То же, но после ведения на высокой скорости (3-5 мин.). Те же действия выполняются при броске мяча в движении с правой стороны, но бросок выполняется правой рукой, первый шаг правой ногой, второй шаг – левой ногой.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: первый шаг направлен вверх; прыжок направлен вперед; поперечное размахивание руками с мячом; выпуск мяча не в высшей точке прыжка, отдергивание руки после броска. После того как занимающиеся овладели данным видом броска, в учебные занятия включаются упражнения соревновательного характера, в которых основной акцент делается на бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения.

### **Бросок мяча сверху одной рукой с места в прыжке.**

Исходное положение: мяч располагается достаточно близко к телу; перед началом броскового движения мяч располагается перед грудью; при подъеме вверх мяч проходит перед лицом игрока,– выполняющего бросок; локти опущены вниз; части тела не должны отклоняться от вертикали; перед началом отталкивания, ноги в коленях согнуты; ноги на ширине плеч или несколько уже, одна стопа– чуть впереди другой. Начало броскового движения игрок смотрит

на корзину;– кисть поддерживающей руки располагается сбоку– на мяче; звенья бросающей руки располагаются на одной линии, не отклоняющейся от вертикали;– мяч выносится вверх плавно, одновременно с движениями ног при отталкивании;– кисть бросающей руки располагается параллельно полу;– мяч выпускается под углом 60 градусов– по горизонтали; При выпуске мяча: ноги полностью выпрямлены, стопы должны быть– опущены; бросающая рука выпрямлена в направлении корзины;– мяч выпускается через указательный палец, мячу придается обратное вращение;– после выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены в сторону корзины;– рука, поддерживающая мяч опускается вниз;– локоть бросающей руки не должен отводиться в сторону;– после выполнения броска игрок приземляется в точку– отталкивания на обе ноги

Упражнения и игровые задания:

1. Броски в прыжке с любой дистанции по выбору. Участвуют в упражнении два или несколько баскетболистов. После броска каждый из них подбирает свой мяч под кольцом и с ведением возвращается на исходную позицию. Перед началом упражнения необходимо определить, какое число бросков необходимо попасть. Например, 5, 10, 15 или 20. После того, как только кто-то из баскетболистов первый закончит упражнение, позицию можно поменять.

2. Один игрок в течение минуты выполняет броски в прыжке с определенной дистанции, а второй подает ему мяч. Через одну минуту они меняются ролями. Задача такая: кто за одну минуту упражнения забросит большее количество раз мяч в корзину.

3. Подбросить мяч, выполнит остановку шагом, финт на бросок и бросок в прыжке. Выполнять задание, делая движение в центр и в боковую линию. Выполнить три точки, забивая с каждой по 5, 10, 15 попаданий.

4. Броски в прыжке с расстояния 4-5 метров от щита. Забить с каждой точки два (три) подряд попадания.

5. Броски в прыжке в паре с партнером по одному разу каждый, то есть баскетболист, выполнив бросок, идет на подбор, а игрок, сделавший передачу, идет на исходную позицию для броска.

Задача: кто первый забросит определенное заранее количество очков. Аналогичное упражнение могут выполнять несколько пар. Тогда оно проводится между парами.

6. Каждый баскетболист выполняет броски в прыжке с определенной точки. После двух попаданий подряд с одной точки игрок должен выполнить 2 штрафных броска. Попадание обоих штрафных бросков обязательно. Упражнение выполняют до тех пор, пока один из

баскетболистов первым не забросит мяч в прыжке по два раза подряд из 5 точек и по 2 раза подряд попадет 10 штрафных бросков.

7. Игроки делятся по парам, на пару два мяча. Игрок выбирает любую точку и выполняет броски мяча сверху в прыжке, партнер при этом подает мячи, бросающему игроку. Необходимо попасть в корзину 5, 10, 15 раз, после чего в паре игроки меняются ролями. Можно проводить упражнение в данном режиме между несколькими парами, тогда выигрывает игрок, который быстрее забросит заданное количество попаданий. Либо выполнять упражнение, включая временной промежуток (например, за минуту), в данном случае выигрывает игрок, набравший наибольшее количество попаданий за заданное время.

8. Броски в прыжке с 6 точек в парах или каждый своим мячом. После попадания по одному разу с точек 1,2,3 – выполняют штрафные броски до 2 попаданий подряд, затем броски с точек 4,5,6. Упражнение можно выполнять на время (с подсчетом количества попаданий) или сразу, до упражнения, дать задание игрока – сколько раз они должны попасть. Расположение точек можно менять как по расстоянию (от 1 до 6,5 м в зависимости от уровня подготовленности баскетболистов и тех задач, которые решаются на занятии, так и по направлению (справа, слева от щита или перед ним).

**Формы контроля:** повторение на практических занятиях.

**Критерии оценки за самостоятельную работу:**

*Зачет* ставиться в случае, если технически правильно выполнены всех элементы.

*Незачет* ставиться, если обучающийся не справился с заданием по качественным показателям.

#### **Самостоятельная работа №4 (10 часов)**

**Наименование:** *катание* на лыжах и коньках в свободное время.

**Цель работы:** освоить правильное выполнение техники катания на лыжах и коньках.

**Содержание:**

**Одновременный одношажный ход** является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя

этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

Вторым вариантом одновременного одношажного хода является "скоростной" (рис. 2). Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно ("ударом") поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет "раз" - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет "два" -одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения

имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.

**Примерный перечень подготовительных упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):**

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Ходьба в полуприседе и в приседе.
3. Бег с изменением направления движения.
4. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком.
5. Бег спиной вперед.
6. Бег с высоким подниманием бедра.
7. Чередование бега с остановками и поворотами.
8. Чередование бега левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед.
9. Переход из упора присев в упор лежа и обратно.
10. Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую назад. Руки в стороны («ласточка»).
11. Прыжки на месте на обеих ногах, на левой, на правой.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением вперед.
15. Прыжки на одной и на обеих ногах с поворотом на 90, 180 и 360°.
16. Чередование бега с прыжками и поворотами.
17. Кувырки (разные).
18. Ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну.
19. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

**Формы контроля:** повторение на практических занятиях, работа не оценивается, теоретический опрос.

**Критерии оценки за самостоятельную работу:**

*Зачет* ставится в случае знания теоретической базы, а также технически правильного выполнения всех элементов.

*Незачет* ставится, если обучающийся не справился с заданием по качественным показателям.