

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Бутакова Оксана Стефановна

Должность: директор

Дата подписания: 12.12.2024 11:14:47

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: БД.06 Физическая культура

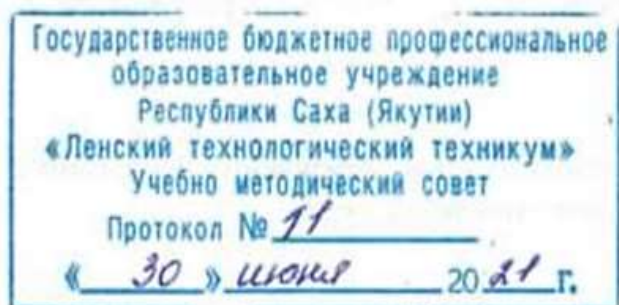
Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.01 Дошкольное образование к содержанию и уровню подготовки выпускника в соответствии учебным планом и рабочей программой дисциплины БД.06 Физическая культура, утвержденных ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9 от "22" июня 2021 г.

Председатель ПЦК: И.А. Антонова / Антонова И.А. /

Автор: Сокольников Д.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ РС(Я)
«ЛТТ»

Пояснительная записка

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине БД.06 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине 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.

Самостоятельная работа №1

Тема: Культурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

Цель работы: изучить теоретические вопросы: «Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.»

Задание: подготовить сообщение: «Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.»

Методические рекомендации по подготовке индивидуального сообщения

Индивидуальное сообщение (доклад) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему.

Подготовка доклада и выступление способствуют формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Индивидуальное сообщение (доклад) – это форма работы, напоминающая реферат, но предназначенная по определению для устного сообщения. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники.

Отличительные признаки доклада

- передача в устной форме информации для максимально полного усвоения слушателями;
- публичный характер высказывания;
- предварительная подготовка;
- стилевая однородность (выдержанность в строго научном стиле);
- четкие формулировки;
- использование наглядности.

Этапы подготовки индивидуального сообщения

1. Выбор и осознание темы.
2. Подбор источников и литературы.
3. Работа с выбранными источниками и литературой:
 - а) ознакомление с материалами, вышедшими, прежде всего, в последние годы (в них, как правило, дается обзор публикаций по проблеме и имеется библиография);
 - б) составление библиографии;

в) ведение записей, в которых фиксируется материал по какому-либо отдельному вопросу из различных источников;

г) формирование понятийного аппарата (составление словарей терминов).

5. Систематизация фактического материала.

6. Анализ отобранного материала.

7. Составление рабочего плана.

8. Письменное изложение материала в соответствии с планом, что предусматривает строгое следование структуре сообщения.

9. Самоанализ доклада по критериям:

- новизна;
- степень раскрытия сущности вопроса;
- обоснованность выбора источников;
- объем.

10. Редактирование, переработка текста.

11. Оформление доклада (литературное и техническое).

12. Выступление с докладом.

Рекомендации по выступлению с докладом

Поскольку доклад изначально планируется как устное выступление, он несколько отличается от тех видов работ, которые просто сдаются преподавателю и оцениваются им в письменном виде. Необходимость устного выступления предполагает соответствие некоторым дополнительным критериям. Устное выступление, чтобы быть удачным, должно хорошо восприниматься на слух, т.е. быть подано интересно для аудитории.

В докладе обязательно должно быть вступление, в котором определяются актуальность заявленной темы, задачи, стоящие перед исследователем.

Текст доклада должен быть построен в соответствии с регламентом предстоящего выступления, который сообщается заранее.

Написав черновой вариант, следует прочесть его самому себе или кому-то вслух. При этом читать нужно, не торопясь, но и без излишней медлительности, стараясь приблизить темп речи к своему обычному темпу чтения вслух. Если текст окажется невозможно прочитать за установленное регламентом время, следует пересмотреть текст и избавиться от лишних эпитетов, вводных оборотов; сжать основную часть; в заключительной - оставить только выводы, сделав их максимально четкими и краткими.

Не рекомендуется выступать экспромтом или полужэкспромтом, отступать в момент выступления слишком далеко от подготовленного текста.

Самостоятельная работа №2

Тема: Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Цель работы: изучить теоретические вопросы: Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Задание: подготовить сообщение: Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Методические рекомендации по подготовке индивидуального сообщения

Индивидуальное сообщение (доклад) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему.

Подготовка доклада и выступление способствуют формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Индивидуальное сообщение (доклад) – это форма работы, напоминающая реферат, но предназначенная по определению для устного сообщения. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники.

Отличительные признаки доклада

- передача в устной форме информации для максимально полного усвоения слушателями;
- публичный характер высказывания;
- предварительная подготовка;
- стилевая однородность (выдержанность в строго научном стиле);
- четкие формулировки;
- использование наглядности.

Этапы подготовки индивидуального сообщения

2. Выбор и осознание темы.
2. Подбор источников и литературы.
3. Работа с выбранными источниками и литературой:
 - а) ознакомление с материалами, вышедшими, прежде всего, в последние годы (в них, как правило, дается обзор публикаций по проблеме и имеется библиография);

б) составление библиографии;
в) ведение записей, в которых фиксируется материал по какому-либо отдельному вопросу из различных источников;

г) формирование понятийного аппарата (составление словарей терминов).

5. Систематизация фактического материала.

6. Анализ отобранного материала.

7. Составление рабочего плана.

8. Письменное изложение материала в соответствии с планом, что предусматривает строгое следование структуре сообщения.

9. Самоанализ доклада по критериям:

- новизна;
- степень раскрытия сущности вопроса;
- обоснованность выбора источников;
- объем.

10. Редактирование, переработка текста.

11. Оформление доклада (литературное и техническое).

12. Выступление с докладом.

Рекомендации по выступлению с докладом

Поскольку доклад изначально планируется как устное выступление, он несколько отличается от тех видов работ, которые просто сдаются преподавателю и оцениваются им в письменном виде. Необходимость устного выступления предполагает соответствие некоторым дополнительным критериям. Устное выступление, чтобы быть удачным, должно хорошо восприниматься на слух, т.е. быть подано интересно для аудитории.

В докладе обязательно должно быть вступление, в котором определяются актуальность заявленной темы, задачи, стоящие перед исследователем.

Текст доклада должен быть построен в соответствии с регламентом предстоящего выступления, который сообщается заранее.

Написав черновой вариант, следует прочесть его самому себе или кому-то вслух. При этом читать нужно, не торопясь, но и без излишней медлительности, стараясь приблизить темп речи к своему обычному темпу чтения вслух. Если текст окажется невозможно прочитать за установленное регламентом время, следует пересмотреть текст и избавиться от лишних эпитетов, вводных оборотов; сжать основную часть; в заключительной - оставить только выводы, сделав их максимально четкими и краткими.

Не рекомендуется выступать экспромтом или полужэкспромтом, отступать в момент выступления слишком далеко от подготовленного текста.

Самостоятельная работа №3

Тема: *Способы* самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

Цель работы: освоить правильное выполнение технических действий в самостоятельной двигательной активности

Технология подготовки заданий для самостоятельного выполнения по физической культуре представляет собой совокупность всей самостоятельной деятельности обучающихся как в контакте с преподавателем, так и в его отсутствие; способствует развитию необходимых двигательных качеств и физической подготовленности, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Различают следующие виды:

1. Занятия в секциях по различным видам спорта в рамках дополнительных образовательных общеразвивающих программ.
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуальных комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Заполнение дневника самоконтроля.
5. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения), в. ч. подготовки индивидуального проекта.
7. Подготовка к зачету по дисциплине.

Примерная форма дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.07	21.07	22.07	23.07	24.07
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница	62	62	68	66	65
		72	72	82	79	77
		10	10	14	13	12
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2

6	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
7	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц.

Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Рекомендации по ведению дневника самоконтроля

1. Прежде, чем приступить к ведению дневника самоконтроля, необходимо определить какие субъективные и объективные показатели будут определяться и оцениваться.

2. Для удобства ведения записей в дневнике самоконтроля в таблице записи результатов следует расположить субъективные и объективные показатели блоками, т. е. сначала расположить все субъективные показатели, а затем все объективные.

3. Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

4. При наличии каких-либо нарушениях в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очередность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие.

Примерная форма дневника самонаблюдения за выполнением внеаудиторной работы

Рост: _____ Вес: _____

дата	комплекс упражнений (перечислить)	До нагрузки			Сразу после нагрузки			Через 5 мин после нагрузки		
		ЧСС, уд/мин	ЧДД/мин	Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое)	ЧСС, уд/мин	ЧДД/мин	Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое)	ЧСС, уд/мин	ЧДД/мин	Самочувствие (хорошее удовлетворительное плохое)

Самостоятельная работа №4

Тема: Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

Цель работы: Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки

Некоторые способы самостоятельной двигательной деятельности:

- Организация физкультурно-игровой среды. Необходимо обеспечить достаточное пространство для движений, оптимальное количество, разнообразие и сменяемость пособий.
- Закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности. Это можно делать во время утреннего приёма, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время.
- Привлечение детей к размещению физкультурных пособий в группе или на участке. Это стимулирует желание выполнять те или иные движения.
- Создание полос препятствий. Например, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания: пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу.
- Использование оборудования из бросового материала. К нему относятся массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости и координации.
- Выполнение различных упражнений. Например, ползание, упражнения с мячом, прыжки через длинную и короткую скакалку, метание в цель, бег, катание на велосипеде, качелях, каруселях и самокате.

Задание:

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3.Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4.Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Самостоятельная работа №5

Тема: Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ")

Цель работы: изучение методов релаксации.

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону

В стрессовых ситуациях у нас возникает напряжение мышц. Это эволюционный механизм - бей или беги. Что может спасти человека (и любое другое животное) в опасной ситуации? Бег или нападение. И то, и то требует мышечного напряжения.

Главная разница между человеком древним и современным в том, что первый этой реакцией "пользовался" - действительно бежал или дрался, в ходе чего мышечное напряжение снималось.

Но современный человек не так часто попадает в ситуации, когда ему необходимо напряжение мышц.

Однако мозг научен одинаково реагировать на любые ситуации опасности: будь то встреча с хищником или же выступление перед публикой.

Современный человек также испытывает мышечное напряжение в стрессовых ситуациях, но зачастую никак его не реализовывает (не убежать же ему со сцены или не нападать же на публику).

В итоге "современный" стресс приводит нас к напряжению, напряжение не снимается и образуется хроническое мышечное напряжение.

А оно в свою очередь может приводить к обратной ситуации: мозг получает сигнал от мышц, что они напряжены и делает вывод, что что-то не так - где-то рядом опасность.

В результате мы попадаем в порочный круг:

Мы постоянно напряжены.

Мозг получает сигнал опасности. Но опасности во внешней среде нет.

И наше сознание начинает искать их внутри головы и, естественно, находит:

Я могу заболеть; потерять работу; что-то может случиться с моими близкими; я никогда не смогу нормально вести себя в кругу людей и т.д.

Мы фиксируемся на этом, прокручиваем в голове снова и снова. Это увеличивает интенсивность стресса.

Стресс приводит к дополнительному мышечному напряжению.

И так круг замыкается.

Поэтому, если мы хотим избавиться от страхов, постоянного напряжения, в т.ч. эмоционального, крайне важно научиться расслаблять мышцы.

В этом вам может помочь прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону.

Суть техники

На короткий момент создать сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Таким образом мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние.

Необходимо будет напрячь следующие участки тела: кисти, предплечья, плечи и надплечья, лопатки, лицо, шею, пресс, ягодицы, промежность, бедра, голени, стопы.

Варианты исполнения техники

В конце статьи я поместил несколько ссылок на видео, где подробно рассказывается и показывается, как именно напрягать мышцы, в какой последовательности и т.д.

Сейчас же я хочу заострить внимание на разных вариантах выполнения техники.

Первый вариант (Начальный)

Сначала вам нужно будет напрягать все мышечные группы по отдельности. Для того, чтобы научиться чувствовать напряжение и расслабление в каждой мышечной группе. То есть сначала напрягли кисти, потом предплечья, плечи и т.д.

Второй вариант (Начальный)

Или же вы можете напрягать мышцы, последовательно подключая другие мышечные группы. Например:

Кисти;

Кисти + предплечья;

Кисти + предплечья + плечи

И так до полного напряжения всех мышц одновременно. Такой вариант проведения ПМР продемонстрировал Д.В. Ковпак (ниже есть видео). Крайне рекомендую попробовать хотя бы один раз сделать ПМР в таком варианте. Возможно, вы сможете почувствовать более интенсивное расслабление и поймете, к какому результату нужно стремиться.

Третий вариант (Продвинутый)

После того, как вы научитесь хорошо чувствовать напряжение и расслабление своих мышц, вы можете начать практиковать одновременное напряжение всех групп мышц. В этом случае на выполнение техники вам потребуется около 1-2 минут. Выглядит это примерно так:

Сели на стул или легли на кровать;

Напрягли сразу все мышечные группы;

Продержали напряжение около 15-ти секунд;

Сняли напряжение и почувствовали расслабление;

Обратили внимание на те участки тела, которые не расслабились до конца и если таковые есть, напрягли их отдельно.

Инструкция по напряжению мышц

Есть множество вариантов проведения ПМР. В пример хочу привести инструкцию от А.В. Курпатова:

Кисти — сожмите пальцы в кулак;

Предплечья — согните кисти в лучезапястном суставе;

Плечи и надплечья — разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;

Лопатки — сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;

Лицо — нахмурьте брови, зажмурьте и сведите к центру глаза, сморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны;

Шея — попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;

Пресс — втяните живот, сделайте его плоским;

Ягодицы — сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;

Промежность — одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;

Бедра — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;

Голени — потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;

Стопы — согните пальцы.

В этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и глубоко, спокойно выдохните. При необходимости можно сделать дополнительно 2–3 глубоких вдоха. Определите это самостоятельно. Отдохните в течение минуты.

Если какие-то участки тела, например, плечи, шея, бедра и так далее, поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную программу. Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредоточивая на ней все свое внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлексорного расслабления. То есть пока они сами не расслабятся.

Прочие детали

Сколько времени уходит на выполнение ПМР?

Среднее время выполнения ПМР - 15-20 минут. Или 1-2 минуты, если говорим об одновременном напряжении всех мышечных групп.

Как часто выполнять ПМР?

Минимум два раза в день - утром и вечером (можно перед сном (за час до сна) - поможет уснуть). Есть возможность делать чаще - делайте. По подходу утром, днем и вечером - уже замечательно. Если вы уже можете одновременно качественно напрячь все мышечные группы, то делайте упражнение 7-10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.

Что значит произвольно расслабляться без предварительного напряжения? Ведь чтобы полностью расслабиться, мы сначала должны напрячься.

Дело в том, что, регулярно практикуя ПМР, мы научаемся лучше чувствовать мышечное напряжение. В результате мы научаемся его снимать без проведения дополнительных упражнений - произвольно. Это крайне эффективный навык, который вы сможете применять в любых стрессовых ситуациях и снижать мышечное и, следовательно, эмоциональное напряжение.

Как долго нужно практиковать ПМР?

В среднем на освоение техники уходит 2-3 недели. За это время вы научаетесь чувствовать свои мышцы, их напряжение и расслабление. По мере освоения техники, вы все больше будете чувствовать ее эффект. Во-первых, потому что качество выполнения будет расти. Во-вторых, потому что эффект является накопительным.

После того, как вы освоите ПМР, вы можете:

продолжить регулярно ее практиковать до тех пор, пока не научитесь произвольно расслаблять мышцы без предварительного напряжения;

либо же сократить количество подходов до 1-2 и прибегать к этой технике, во-первых, для того, чтобы не утратить навык расслабления и, во-вторых, когда вы испытываете стресс - чтобы в конкретной ситуации привести себя в более спокойное состояние.

Есть ли противопоказания?

Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом.

Задание: подготовьте информацию в электронном виде по примеру выше для методов аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ")

Самостоятельная работа №6

Тема: Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

1. Нормативы ГТО

Существует 11 категорий населения, для которых разработаны нормативы ГТО:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей
- испытания (тесты) на определение развития выносливости
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Виды испытаний (тесты) и нормы

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по	Без учета времени	Без учета времени	Без учета	-	-	-

	пересеченной местности*			времени			
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Рекомендации по самостоятельной подготовке к сдаче нормативов ГТО

К сдаче нормативов ГТО можно готовиться самостоятельно. Для этого проводятся тренировки. Они должны быть комплексными и состоять из разных упражнений, чтобы развивать различные физические качества.

Наиболее распространённая схема тренировки выглядит следующим образом:

- в начале тренировки — общая разминка;
- беговая часть;
- пробежки — силовые и скоростно-силовые упражнения;
- заключение — упражнения на гибкость.

Специалисты предлагают такие рекомендации.

1. **Разминка** включается в тренировку обязательно. Она должна состоять из хорошо известных упражнений, таких, как вращения, махи, выпады и прочее. Особое внимание нужно уделить мышцам стопы, именно на голеностоп падает большая часть нагрузки в беговых и прыжковых упражнениях. Обязательны вращения стопой поочередно каждой ногой с опорой руками о стену, подъемы на носки, стоя на бруске толщиной в 5—7 сантиметров. Все упражнения выполняются друг за другом без пауз по 10—15 раз в каждую сторону, а по времени разминка занимает 10—12 минут. После такой разминки тело готово к нагрузке.

2. **Беговая часть.** Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией. Кросс — это бег по пересечённой местности. Дистанция кросса должна быть длиннее тестовой хотя бы на километр — таким образом нарабатывается запас прочности. Поначалу дистанцию нужно пройти обычным шагом, изучить покрытие, определить самые трудные и легкие участки. Несколько первых тренировок желательно пробегать дистанцию осторожно, не спеша, постепенно увеличивая темп. А затем от тренировки к тренировке увеличивать темп бега, по возможности удлинять пробегаемый участок. На данном этапе главным результатом является обретение легкости в

передвижении. А затем, когда почувствовали лёгкость в беге можно засесть время, предлагаемое нормативом ГТО.

3. Бег на короткие дистанции и прыжки, то есть скоростно – силовые упражнения.

Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени
- имитация работы рук.

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра. Кстати, у слаботренированного человека во время бега на короткие дистанции травмируется кроме стопы именно задняя часть бедра. Поначалу в тренировку включается одна серия беговых упражнений. По мере тренированности выполняются 4—6 серий с отдыхом до полного восстановления дыхания. Контролировать нагрузку можно по самочувствию и по пульсу: у слаботренированного человека пульс не должен повышаться больше чем в полтора раза от исходного уровня. К группе специальных беговых упражнений относится и имитация работы рук. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, голову не опускать, руки согнуты в локтях, кисти чуть сжаты в кулаки. Не меняя положения головы, начать работать руками как при беге, постепенно увеличивая темп. Упражнение выполняется сериями по 10—30 секунд. Типичной ошибкой является подъем плеч вверх.

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает прыжки и выпрыгивания. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности. К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15—20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в присед с

одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

4. **Силовые упражнения** комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола слаботренированным рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула). По мере роста тренированности упражнение выполняется по всем правилам (сохранять правильное положение тела — не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах).

5. **Заключительная часть.** Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину в вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15—20 секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком выпрямленная, уводится назад. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7—10 и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда.

Самостоятельная работа №7

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

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 суппинированы 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 суппинированы 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 правые ноги. 5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка. 6. Удар начинается с движения мяча вперед. 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 замах: 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.

Самостоятельная работа №8

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

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 №9

Реферат по выбранной теме:

1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

3. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.