

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

**Методические указания
к проведению практических занятий
по учебной дисциплине
ОДб.08. Физическая культура
специальности
43.02.12 Технология эстетических услуг**

г. Йошкар-Ола

Методические указания к выполнению практических работ разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, рабочей программы учебной дисциплины ОДб.08. Физическая культура.

Разработчик(и):

ГБПОУ РМЭ «ЙОТСТ»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Чистяков Н.В.
(инициалы, фамилия)

Рецензент: Жинчалова Е.А. преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рассмотрено:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа», протокол №10 от 11.05.2021 г. *ЖИ*

Утверждаю:

Заместитель директора по УР *ЖИ* Н.П. Житомирова

«25» 05 2021 г.

Введение

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой спортивных игр, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки в судействе соревнований.

Цели практических занятий:

-освоить основные приемы техники игры в волейбол, баскетбол;
-овладеть простейшими тактическими действиями по спортивным играм баскетболу и волейболу.

В результате студент должен знать:

- историю возникновения игр волейбол, баскетбол;
- правила игры;
- технику безопасности на занятиях;
- технику перемещений;
- технику владения мячом;
- тактику игры в нападении и защите;

уметь:

- владеть мячом и играть в команде;
- выполнять технические приемы по спортивным играм;
- владеть технологией двигательных действий в игре;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма;
- в преодолении трудностей в любых жизненных ситуациях;
- для ведения здорового образа жизни;

Приступая к практическим занятиям по освоению спортивных игр (баскетбол, волейбол), обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как на практических занятиях предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Результаты выполнения студентами практической работы оцениваются преподавателем.

Выпускник на базовом уровне научится:

У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

У5 - Формам организации занятий физической культурой.

У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.

У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.

У10 - Современным фитнес-программам, направленным на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;

У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематический план проведения практических занятий

№, Тема ПЗ	Кол-во час	Формируемые умения
<ul style="list-style-type: none"> • Раздел «Легкая атлетика». 		
1.Бег		
Практическое занятие № 1 ТБ. Техника бега на короткие дистанции	2	У1, У3, У15, У16, У17.
Практическое занятие № 2 Техника бега на средние дистанции	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 3 Техника бега на длинные дистанции	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10, У11, У12
Практическое занятие № 4 Специальные беговые упражнения.	2	У1, У2, У3, У5, У7, У8, У9, У15
Практическое занятие № 5 Техника бега на спринтерские дистанции	2	У1, У2, У3, У10, У11, У12
Практическое занятие № 6 Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 7 Техника бега в эстафете 4 x100м	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 8 Кроссовый бег по пересеченной местности.	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 9 Упражнения по силовой подготовке.	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 10 Выполнение контрольных нормативов	2	У1, У2, У3, У4.
2.Прыжки		У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 11 Техника прыжков в длину с места	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 12 Прыжок в длину с места	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 13 Техника прыжков в длину с разбега	2	У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	У10, У11, У12, У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 15 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	У10, У11, У12, У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 16 Техника прыжков в высоту с разбега	2	У10, У11, У12, У1, У2, У3, У4.
Практическое занятие № 17 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10, У11, У12
Практическое занятие № 19 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8

Практическое занятие № 20 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 21 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 22 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Раздел «Лыжная подготовка»		
Практическое занятие № 22 ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 23 Техника скольжения на лыжах.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие №24 Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие №25 Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 26 Способы преодоления подъемов и спусков.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 27 Способы торможений.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 28 Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Раздел «Спортивные игры»		У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 29 ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 30 Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 31 Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 32 Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 33 Техника приема мяча (верхний)	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 34 Техника приема мяча (нижний)	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 35 Учебно-тренировочная игра	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 36 Выполнение контрольных нормативов	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 37 ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 38 Техника выполнения ведения мяча.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12

Практическое занятие № 39 Техника передачи мяча на месте.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 40 Техника передачи мяча в движении.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 41 Техника броска с прохода из-под щита.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 42 Броски со средней дистанции.	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 43 Учебно-тренировочная игра.	2	
Практическое занятие № 44 Контрольное занятие: баскетбол.	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 45 Техника удара и обучение подачам различного вида. Техничко-тактические действия в игре. Сдача нормативов по настольному теннису.	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 46 Обучение технике ударам и подачам различного вида.	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 47 Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 48 Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 49 Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 50 Сдача нормативов по настольному теннису	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 51 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо».	4	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.
Практическое занятие № 52 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 53 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 54 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	У1, У2, У3, У9, У8, У10,У11,У12
Практическое занятие № 55 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 56 Выполнение контрольных нормативов	2	У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8
Практическое занятие № 57 Выполнение контрольных нормативов	3	У10,У11,У12, У1,У2,У3,У4.

Практическое занятие №1

Тема:

ТБ. Техника бега на короткие дистанции

Рекомендованный вид старта в **беге на короткие дистанции** – низкий. Он способствует развитию наивысшей скорости на начальном моменте забега.

1. Исходное положение атлета: толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп
2. По команде «Внимание», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой
3. По команде «Старт» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость.

Практическое занятие №2

Тема: Техника бега на средние дистанции

1. Длина шага должна составлять около 2 метров, атлет совершает 3-5 шагов в секунду
2. Туловище слегка наклоняют вперед, буквально, на 5°
3. Руки согнуты в локтях, двигаются разноименно с ногами, причем, интенсивность их движений сильно влияет на скорость перемещения
4. Верхняя часть тела максимально расслаблена

Практическое занятие №3

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Техника бега на длинные дистанции включает в себя старт, разгон, основную дистанцию и финиширование. На старте толчковая нога находится на линии, а маховая — позади.

Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Корпус выпрямляется после старта постепенно в первые 100 метров дистанции, когда происходит разгон.

Практическое занятие №4

Тема: Специальные беговые упражнения.

1. Перекаты с пятки на носок – отработка техники проталкивания и мягкого приземления на стопу, работают икроножные мышцы и мышцы – стабилизаторы стопы
2. Захлест голени – укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра
3. Бег с высоким подниманием бедра – развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы
4. Велосипед – закрепление техники бега, работают мышцы задней поверхности бедра, сгибатели бедра и мышцы стопы
5. Бег на прямых ногах – проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги
6. Бег спиной вперед – развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра
7. Бег скрестным шагом – развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава
8. Выпрыгивания на одной ноге (подскоки) – проработка отталкивания, развитие координации, укрепление голеностопа
9. Многоскоки – развитие силовой выносливости и координации, мышц задней поверхности бедра

Практическое занятие №5

Тема: Техника бега на спринтерские дистанции

Идеальная техника бега по дистанции. Туловище прямо, голова прямо, взгляд вперед, бедро поднимается до 85 градусов, пятка при захлесте почти касается ягодиц, руки разгибаются в точке опоры и максимально мощно работают вперед-назад, руки работают вдоль корпуса.

Практическое занятие №6

Тема: Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.

Стайерский бег — это преодоление **дистанций** свыше **3 км**. При умеренном движении свыше 2 мин дыхание спортсмена становится аэробным — поступающий из окружающего воздуха кислород участвует в процессе окисления веществ. **Техника** отличается плавностью движений: мягкая постановка стопы и отталкивание, небольшой вынос голени, почти отсутствует наклон тела.

Практическое занятие №7

Тема: Техника бега в эстафете 4 x100м

В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке. В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа. Из этих простых правил понятно, что наиболее часто встречающиеся ошибки в эстафетном беге заключаются в потере палочки и её передаче вне коридора.

Практическое занятие №8

Тема: Кроссовый бег

Кроссовый бег – это бег по пересечённой местности, то есть по природной трассе, по траве, грунту, холмам. Это может быть лес, парк, нечто похожее на поле для гольфа.

Практическое занятие №9

Тема: Упражнения по силовой подготовке.

Практическое занятие №10

Тема: Выполнение контрольных нормативов

Практическое занятие №11

Тема: Техника выполнения прыжков в длину.

Техника выполнения прыжков в длину: выполнение начинается с ног, расположенных на ширине плеч, параллельные ступни и нет заступа за линию толчка; отталкиваясь двумя ногами сразу, делается мах руками, которые слегка отведены назад и согнуты;

Практическое занятие №12

Тема: Техника выполнения прыжков в длину.

Техника выполнения прыжков в длину: выполнение начинается с ног, расположенных на ширине плеч, параллельные ступни и нет заступа за линию толчка; отталкиваясь двумя ногами сразу, делается мах руками, которые слегка отведены назад и согнуты;

Практическое занятие №13

Тема: Техника прыжков в длину с разбега.

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. (начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места.

Практическое занятие №14

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

Прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега. Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх.

В прыжке способом «прогнувшись» особое внимание уделяется движению маховой ноги, так как положение прогиба в полете принимается главным образом за счет опускания ее и последующего сгибания назад в коленном и тазобедренном суставах.

Практическое занятие №15

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

Прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега. Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх. В прыжке способом «прогнувшись» особое внимание уделяется движению маховой ноги, так как положение прогиба в полете принимается главным образом за счет опускания ее и последующего сгибания назад в коленном и тазобедренном суставах.

Практическое занятие №16

Тема: Техника прыжка в высоту "Перешагивание".

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки.

Практическое занятие №17

Тема: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки.

Практическое занятие №18

Тема: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки.

Практическое занятие №19,20.

Тема: Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»

С первого шага разбега создаются условия, которые в значительной мере определяют последующий характер структуры движения прыгуна. Особенно это проявляется в предтолчковой фазе, где решается одна из основных задач эффективного выполнения прыжка. В настоящее время прыгуны используют два варианта техники выполнения прыжка способом «фосбери». В первом варианте разбег заканчивается на передней части стопы и руки работают с неперекрестной координацией, а отталкивание выполняется с махом свободной ногой, сильно согнутой в коленном суставе. Во втором варианте производится более выраженная подготовка к отталкиванию, и прыгун переходит в бег через пятку. Отличие в отталкивании связано с более выраженным махом распрямляющейся ногой в коленном суставе и выполнением маха руками. Скорость разбега подбирается для каждого прыгуна индивидуально, в зависимости от уровня совершенства его технического мастерства и мощности толчка. Как правило, прыгуны, обладающий высокой реактивностью нервно-мышечного аппарата, могут выполнять разбег быстрее.

Практическое занятие № 21,22.

Тема: Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».

Прыжок в высоту способом «перешагивания» («ножницы») – одно из направлений в лёгкой атлетике. Это естественный способ преодоления человеком препятствий, поочередно переставляя одну ногу за другой. При высоком препятствии человек использует физические усилия: разбег и толчок.

Практическое занятие № 23

Тема: Техника скольжения на лыжах

Лыжник **скользит на опорной ноге (лыже)**. Лыжа толчковой ноги подносится к опорной и ставится на снег так, чтобы ботинок находился рядом и чуть впереди ботинка опорной (правой) ноги.

Практическое занятие № 24

Тема: Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.

Лыжные ходы бывают **попеременные** и **одновременные**. Это название они получили по движению рук лыжника. Если лыжник **одновременно** выносит руки вперед и отталкивается ими назад, он применяет **ход одновременный**; если поочередно (**попеременно**), то **ход будет попеременный**.

Практическое занятие № 25

Тема: Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.

Для **перехода** на **одновременный двухшажный коньковый ход на первый промежуточный шаг** соединить руки вперед, а на второй выполнить одновременный толчок руками; далее имитировать движения, составляющие одновременный двухшажный **ход**.

Практическое занятие № 26

Тема: Способы преодоления подъемов и спусков.

Способы преодоления подъемов на лыжах. **Подъем «Лесенкой»**. Осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро.

Практическое занятие № 27.

Тема: Способы торможений.

Способы торможения автомобиля. **Торможение** автомобиля можно условно разделить на две основные категории: экстренное и служебное. С экстренным все понятно, а служебное – это плавное снижение скорости в любой штатной ситуации.

Практическое занятие № 29

Тема: Правила игры в волейбол, перемещения.

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребью.

После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Практическое занятие № 30-34

Тема: Техника подачи

Производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки. Особенно это касается подач в прыжке. В полете мяч может задеть сетку, но он не должен коснуться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если подающий игрок нарушил правила или перекинул мяч за пределы игровой площадки (аут), то очко засчитывается принимающей команде. Если же мяч коснулся поля противника, то очко засчитывается подающей команде. Подряд вторая подача осуществляется тем же игроком, перехода не происходит.

Практическое занятие № 37

Тема: Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Если говорить кратко, то они следующие:

Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).

Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.

Мяч можно трогать только руками.

Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.

Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.

В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.

Практическое занятие № 38-40

Тема: Техника выполнения ведения мяча.

Техника ведения заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность **мяча**, обращенную к игроку (рис. 41а). Затем толчкообразным движением руки и пальцев **мяч** направляется вниз-вперед.

Практическое занятие №41

Тема: Техника броска с прохода из-под щита.

В **броске из-под щита** из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от **щита**, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за **щитом** для **прохода** и **броска**.

Практическое занятие №42

Тема: Броски со средней дистанции.

При **бросках со средней дистанции** высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров.

Практическое занятие №45

Тема: Техничко-тактические действия в игре. Сдача нормативов по настольному теннису.

Практическое занятие №46

Тема: Поддача в настольном теннисе.

Поддача в настольном теннисе происходит согласно следующим правилам: Подающий должен находиться за пределами стола. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с

открытой ладони не менее чем на 15 см. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача», подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

Практическое занятие №47

Тема: Совершенствование техники ударов и подач различного вида.

Практическое занятие №48-50

Тема: Обучение технико-тактическим действиям в игре

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

Промежуточные удары наиболее просты. К таким ударам относятся: подставка, толчок, откидка и срезка.

Атакующие удары характеризуются приданием мячу поступательного вращения и могут быть подготовительными и завершающими. К таким ударам относятся: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча».

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вращением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исходного положения игрока.

Практическое занятие №51-55

Тема: Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо».

Метание из-за спины через плечо – классический способ метания, обеспечивающий наибольшую дальность броска. Метание прямой рукой сверху характеризуется лучшим контролем мяча и меньшей амплитудой движений, позволяет лучше выдержать направление и хорошо подходит для бросков в вертикальную цель.