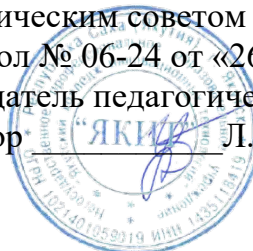


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации
Дата подписания: 27.03.2025 08:56:44
Уникальный программный ключ:
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
(протокол № 06-24 от «26» июня 2024)
Председатель педагогического совета
Директор Л.Н. Цой



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ **по учебной дисциплине СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная** **физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования

09.01.05 Оператор технической поддержки

Якутск 2024

Комплект ФОС включен в учебно-методическую документацию для аттестации обучающихся на соответствие требованиям образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Рассмотрено и одобрено на заседании отделения юриспруденции и правоохранительной деятельности. Протокол заседания № 62-24 от «01» июня 2024 г. Председатель: Зайцева Д.А.

Разработчик: Берестенкова Анна Ивановна

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по МР – Зайцева Д.А. в 2024-2025 учебном году.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Объекты оценивания – результаты освоения учебной дисциплине.....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине.....	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	10
2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины.....	11
3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	243

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

1.2 Объекты оценивания – результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

1.3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

Выполнение и защита практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура, учатся, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

Практическая работа № 1 «Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.».

Практическая работа № 2 «Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.».

Практическая работа № 3 «Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.»

Практическая работа № 4 «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)»

Практическая работа № 5 «Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени».

Практическая работа № 6 «Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.»

Практическая работа № 7 «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.»

Практическая работа № 8 «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.»

Практическая работа № 9 «Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.»

Практическая работа № 10 «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»

Практическая работа № 11 «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».»

Практическая работа № 12 «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.»

Практическая работа № 13 «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.»

Практическая работа № 14 «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.»

Практическая работа № 15 «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»

Практическая работа № 16 «Отработка техники прямого нападающего удара»

Практическая работа № 17 «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.»

Практическая работа № 18 «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.»

Практическая работа № 19 «Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью»

Практическая работа № 20 «Промежуточная аттестация»

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом	Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
Усвоенные знания:	
- основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля для занимающихся физическими упражнениями и спортом, основы контроля уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств; - значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование, устный опрос, входная контрольная работа	Зачет
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 1- 3	Зачет
Тема 2.2.	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос,	Зачет

Бег на длинные дистанции		выполнение ПР № 4-5	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 6-9	Зачет
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 10	Зачет
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 11	Зачет
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 12	Зачет
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 13	Зачет
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стойка, технике верхней и нижней передач двумя руками	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 14	Зачет
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос ,	Зачет

приёма после неё		сообщения, выполнение ПР № 15	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 16	Зачет
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 17	Зачет
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 18	Зачет
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 19-20	Зачет

1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине - зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- правильность выполнения нормативов по практическим работам;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь

		сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

Входной контроль по дисциплине Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Назначение входного контроля – оценить уровень первичных знаний для выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов при получении профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, по программе базовой подготовки в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» для профессий СПО.

Инструкция для студентов

1.Форма проведения входного контроля– письменное выполнение работы (тестирование).

2.Принципы отбора содержания текущего контроля ориентация на требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура».

физическая культура», представленным в рабочей программе учебной дисциплины ««Физическая культура/Адаптивная физическая культура», пройденным материалом за курс средней школы.

3. Структура входного контроля:

3.1 Входной контроль состоит из 2 частей. Задания первой части позволяют определить общую теоретическую, а задания второй части- практическую подготовку по предмету ««Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обучающихся по обучающимся на 1 курсе по пройденному материалу средней школы.

3.2 . Отобранные задания составляют необходимый минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины ««Физическая культура/Адаптивная физическая культура» пройденный за курс средней школы.

3.3 . Сдача входного контроля предполагает написание теста и сдача нормативов по по бегу на 30 м, и прыжкам в длину с места.

4. Система оценивания входного контроля (тестирования):

Входной контроль (тестирование): оценивается по 5-тибалльной шкале следующим образом:

оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов;

оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов;

оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов;

оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если количество правильных ответов менее 50%.

Оценка «1»: задание не выполнено.

Практическая часть оценивается согласно данным таблицы 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы по практической части

Контрольн ые упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов.	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 30м	4,9 и меньше	5,0-5,8	6,0 и больше	4,4 и меньше	4,5-4,7	4,8 и больше
Прыжок в длину с места	205 и больше	165-204	164 и меньше	220 и больше	190-205	175 и меньше

5. Время выполнения входного контроля

На выполнение входного контроля (тестирование) отводится 30 минут и практической части 15 минут.

Соблюдайте последовательность работы:

1. Внимательно прочитайте все вопросы в тестовой работе.
 2. Первоначально отвечайте на вопросы, которые являются для вас наиболее посильными.
- А затем переходите к ответам на вопросы, которые вызывают затруднения.

Будьте внимательны! Обдумывайте тщательно и неторопливо свои сочинения!

Будьте уверены в своих силах!

Желаем успеха!

1. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

2. В чем проявляется утомление?

- а) Ощущается прилив сил
- б) Улучшается память
- в) Уменьшается сила и выносливость мышц
- г) Улучшается координация

3. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- б) Монотонность занятий ходьбой
- в) Можно заниматься в любом возрасте
- г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

4. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- а) Основная
- б) Подготовительная
- в) Заключительная
- г) Дополнительная

5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- а) Снижает активность физического состояния
- б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- в) Повышает работоспособность
- г) Ухудшает настроение

6. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- а) Прыжки
- б) Приседания
- в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- г) Подтягивание в висе

7. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

- а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

- в) Ничего не делать
- г) Подвинуть ближе монитор компьютера

8. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
- б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
- в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
- г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

9. Какие продукты вызывают избыточный вес?

- а) Овощи
- б) Фрукты
- в) Жареные и жирные блюда
- г) Сосиски

10. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- а) Орехи
- б) Масло сливочное
- в) Картофель
- г) Яйца

11. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения на развитие силы 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения «на расслабление» 4. Упражнения «на быстроту и гибкость» 5. Спокойный бег 6. Упражнения на развитие выносливости:

- а) 3,2,6,4,1,5 ;
- б) 5,2,4,1,6,3;
- в) 2 4,6,1,5,3;
- г) 1,5,2,3,4,6.

12. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

Вид спорта	Место
1) стрельба	а) стадион
2) тяжёлая атлетика	б) ковер
3) футбол	в) помост
4) теннис	г) трек
5) лёгкая атлетика	д) ринг
6) вольная борьба	е) трасса
7) баскетбол	ж) корт
8) лыжные гонки	з) поле
9) велоспорт	и) тир

10) бокс	к) площадка
----------	-------------

Ответ _____

13. Установите соответствие

ДЕЙСТВИЕ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1. низкий старт (бег 100м)	а) стартовые ускорения с максимальной работой рук
2. стартовый разбег	б) вынос маховой ноги вперед
3. бег по дистанции	в) выпрямление туловища, активная работа рук
4. финиш	г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
	д) бег в положении наклона туловища вперед

Ответ _____

14. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) вводный ритуал;
- г) установочные действия.

Ответ _____

15. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

Ответ _____

Эталоны ответов:

№ вопроса	ответ
1.	а
2.	в, г
3.	в, г
4.	а, б, в
5.	б, в
6.	б. а, б
7.	а, б
8.	в, г
9.	в, г
10.	а, б
11.	б
12.	1-и, 2-в, 3-з, 4-ж, 5-а, 6-б, 7-к, 8- е, 9-г, 10-д
13.	1-а, 2-б, в, 3-д, 4-г
14.	в-г-а-б
15.	20 метров

Критерии оценивания:

Все правильные ответы оцениваются в 1 балл , включая вопросы с выбором нескольких ответов (каждое совпадение 1 балл) . Итого : 40 максимальное количество баллов

Студент справился с работой, если он выполнил не менее 50% заданий.

Оценка “5” – если выполнено 90–100% заданий, оценка “4” – выполнено 70–89% заданий, оценка “3” – выполнено 50–69% заданий.

Перевод баллов в оценку :

оценка	5	4	3	2
баллы	40-37	36-29	28-20	19-0

2. Контрольные нормативы по практической части

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов.	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 30м	4,9 и меньше	5,0-5,8	6,0 и больше	4,4 и меньше	4,5-4,7	4,8 и больше
Прыжок в длину с места	205 и больше	165-204	164 и меньше	220 и больше	190-205	175 и меньше

Итоговая оценка ставится по результатам сдачи теоретической и практической части и является среднеарифметическим значением, состоящим из 3х оценок, которые заносятся в таблицу сдачи входного контроля по предмету «Физическая культура/Адаптивная физическая культура».

№	ФИО	Теория оценка	Бег 30м		Прыжок в длину с места		итоговая оценка
			результат	оценка	результат	оценка	
1							
2							
3							
4							

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.

5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).

50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.

Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами
--------------	--

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Тестирование для проверки текущего контроля знаний

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
3	Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов;

	3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное
10.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.
11	Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:
12	Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии;

	4) спирометрии.
13	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____
14 Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
15 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое воспитание – это: 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение

	уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	Выберите один правильный вариант ответа Цели внедрения ВФСК ГТО: 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	Дополните Наука о здоровом образе жизни называется _____
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребления алкоголя; 3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение;

	3)обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	Дополните Двигательная рекреация – это _____
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений
14 Определите соответствие (физические качества)	

А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
15 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	1. Воркаут

Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3)развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;

	б) стрельба из лука
3	Дополните Здоровый образ жизни – это _____
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение;

	3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
12	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Перечислите антропометрические показатели: 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки
14 Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и	2. Суставная гимнастика

растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

Ответы:

№ вопроса	1 вариант	2 вариант	3 вариант
1.	2	2	2
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	26
3.	2	валеологией	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4.	2	14	24
5.	13	24	35
6.	1245	2	24
7.	36	24	13
8.	1245	1-5	часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.
9.	13	234	13

10.	14	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)	134
11.	Профессионально-прикладная	134	2
12.	2	4	специальные
13.	дневником самоконтроля	145	35
14.	А-3 Б-4 В-1 Г-2	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	А-3, Б-4 В-1, Г-2
15.	А-2 Б-4 В-5 Г-1 Д-3	А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл
- Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две
- В. три
- Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А. бег

- Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
 - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
 - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
 - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
 - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
 - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
 - Б. в 776 г. до н.э.;
 - В. в I в. н.э.;
 - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
 - Б. резкий старт
 - В. преждевременный старт
 - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
- А. ни одного
 - Б. один

- В. два
 - Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
- А. способы финиширования в спринте
 - Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
 - В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
 - Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
- А. передающий
 - Б. принимающий
 - В. главный тренер команды
 - Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?
- А. обычный
 - Б. сближенный
 - В. растянутый
 - Г. отталкивающийся

Ответы: №1-В №2-В №3-А №4-В №5-А №6-Б №7-Б №8-А №9-Б №10-Б №11-Б №12-В №13-Б №14-А №15-А №16-Г

Раздел 3 Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
 - Б. 5
 - В. 6
 - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
- А. 9м. х 18м.
 - Б. 14м. х 26м.

- В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
- А. 305 см.
 - Б. 260 см.
 - В. 310 см.
 - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
- А. 30 сек.
 - Б. 24 сек.
 - В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- А. 3 шага
 - Б. 2 шага
 - В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А. 10 сек.
 - Б. 8 сек.
 - В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
- А. 2 тайма по 20 минут
 - Б. 4 тайма по 10 минут
 - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
 - Б. 1 очко
 - В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 4
 - Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
 - Б. 5 сек.

В. 10 сек.

Ответ: №1-В №2-А №3-Б №4-Б №5-А №6-Б №7-Б №8-Б №9-Б №10-Б №11-В №12-Б

Раздел 4 Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
 - А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. 6 зон
 - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
 - А. необходимы
 - Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
 - А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
 - А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
 - А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
 - А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов
 - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
 - А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса
 - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 - Д. все ответы верны
8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
 - А. прием и отработка мяча ладонями
 - Б. присутствие работы ногами
 - В. пас ото лба, а не от груди
 - Г. локти и предплечья расположены параллельно

10. В приеме НЕ участвует:

- А. первый темп
- Б. либеро
- В. диагональный
- Г. игроки второго темпа

Ответы: №1-В №2-А №3-В №4-А №5-В №6-Б №7-Д №8-Б, В №9-А

Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика

Вариант 1

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
 - а - гибкий;
 - б – упражняющий;
 - в – преодолевающий.
2. Классификация видов гимнастики:
 - а – оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные;
 - б – индивидуальные, групповые;
 - в – по преимущественной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств, по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре движений.
3. Гимнастическая терминология:
 - а – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия;
 - б – система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий;
 - в – упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания.
4. Термины статистических положений:
 - а – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия;
 - б – система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий;
 - в – упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания.
5. Завершите предложение. Движение тела вокруг вертикальной оси называется _____
6. Относительно гимнастической стенки занимающийся может располагаться:
 - а – продольно, поперек, боком;
 - б – лицом, спиной, боком;
 - в – лицом, спиной.
7. Завершите предложение. Активная часть кисти с гимнастическим снарядом называется _____
8. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует:
 - а – развитию выносливости;
 - б – развитию координационных способностей;

- в – развитию силы;
г – развитию быстроты.
9. Завершите предложение. Переход из виса в упор или из более низкого положения и более высокое в гимнастике обозначается как_____.
10. Завершите предложение. Положение занимающегося, когда плечи находятся выше точек опоры, называется_____.
11. В висе плечи расположены:
а – ниже точек хвата;
б – выше точек хвата;
в – на уровне хвата;
г – на уровне головы.
12. Термины маховых упражнений образуются:
а – с учетом условий опоры;
б – с учетом структуры и особенностей двигательных действий;
в – с учетом положения тела в фазе полета.
13. Завершите предложение. Спрыгивание со снаряда из виса или из упора в гимнастике обозначают как__.
14. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:
а – гимнастическими снарядами;
б – гимнастическим оборудованием;
в – гимнастическим снаряжением;
г – гимнастическим инвентарем.
15. Завершите предложение. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется_____.
16. Кувырок – это:
а – положение тела (максимально прогнутое спиной к опоре);
б – вращательное движение вперед (назад) с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;
в – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.
17. Завершите предложение. Оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате называется__.
18. Завершите предложение. Сед с предельно разведенными ногами с касанием опоры всей длиной обеих ног обозначается как_____.
19. Лазание по канату на занятиях гимнастикой главным образом способствует:
а – развитию гибкости;
б – развитию силы;
в – развитию выносливости;
г – развитию быстроты.
20. Упражнения художественной и ритмической гимнастики – это:
а – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины;
б – сочетание различных движений частями тела, акробатических и хореографических упражнений;

в – поточные и слитные комбинации движений танцевального характера с предметами и без них.

21. При записи комплексов общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется:
- а – буквами русского алфавита;
 - б – арабскими цифрами;
 - в – римскими цифрами.

Вариант 2

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
 - а – гибкий;
 - б – упражняю;
 - в – преодолевающий.
2. Оздоровительные виды гимнастики:
 - а – основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная;
 - б – спортивная, художественная, спортивная акробатика, спортивная аэробика;
 - в – гигиеническая, водно-лечебная, ритмическая, физическая пауза или физкультминутка
3. Правила образования терминов:
 - а – используется личный запас слов;
 - б – составляются на занятия совместно с занимающимися;
 - в – использование корней слов, переосмысливание, заимствование, словосложение, присвоение имени первого исполнителя.
4. Завершите предложение. Движение ногами над снарядом называется _____.
5. Основные группы гимнастических терминов:
 - а – основные, дополнительные;
 - б – общие, конкретные;
 - в – общие понятия, понятие групп упражнения.
6. Завершите предложение. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется_____.
7. В упорах плечи находятся:
 - а – ниже точек хвата;
 - б – выше точек хвата;
 - в – на уровне хвата;
 - г – на уровне головы.
8. Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:
 - а – подъем;
 - б – подтягивание;
 - в – рывок;
 - г – толчок.
9. Завершите предложение. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела

спинок к опоре называется_____.

10. Упражнения на снарядах – это упражнения:
а – в балансировании;
б – выполняемые в отдельных суставных звеньях;
в – на коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне.
11. Завершите предложение. Круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладины и др.), выполняемое из упора, называется_____.
12. К элементам с неполным переворачиванием относятся:
а – кувырок назад, длинный кувырок вперед;
б – перекат, стойки, выполняемые махом, толчком ног, прыжком и обратные элементы.
13. Завершите предложение. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как_____.
14. Завершите предложение. Преодоление расстояния высоты, длины или препятствия (снаряда) в свободном полете после отталкивания ногами называется_____.
15. Гимнастические палки, набивные мячи, булавы, щиты для метания – все это является:
а – гимнастическими снарядами;
б – гимнастическим оборудованием;
в – гимнастическим снаряжением;
г – гимнастическим инвентарем.
16. Завершите предложение. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется_____.
17. Завершите предложение. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как_____.
18. Завершите предложение. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как_____.
19. Завершите предложение. Полное вращательное движение через голову с промежуточной опорой на руки обозначается как_____.
20. «Аскет» происходит от греческого asketes, обозначающего:
а – мужественный;
б – воспитанный;
в – упражняющийся;
г – обучающийся.
21. Завершите предложение. Задержка спортсмена тренером в определенной точке движение обозначается как_____.

Ответы

№ вопроса	Варианты ответов
-----------	------------------

	1	2
1	б	Б
2	а	в
3	б	в
4	в	перемах
5	поворот	а
6	б	хват
7	хватом	б
8	б	б
9	подъем	мост
10	упор	в
11	а	оборот
12	б	б
13	соскок	спад
14	а	прыжок
15	страховка	г
16	б	страховка
17	выкрут	кувырок
18	шпагат	группировка
19	б	переворот
20	в	в
21	в	фиксация

Раздел 6 Лыжная подготовка

Вопрос № 1 К уроку лыжной подготовки допускаются?

1. Прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья
2. Прошедший медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья
3. Прошедший инструктаж, памятку от учителя, медицинский осмотр

Вопрос № 2 Лыжные ботинки должны быть?

1. Свободные
2. Соответствовать размеру ноги

Вопрос № 3 Одежда должна быть?

1. Лёгкой, тёплой и не стесняющей движений
2. Тёплой и короткой
3. Не стесняющей движений и длинная

Вопрос № 4 Длина лыж должна соответствовать?

1. Росту лыжника, до вытянутой руки
2. Росту лыжника, до вытянутой руки или чуть короче

Вопрос № 5 Лыжные палки должны соответствовать?

1. Росту лыжника, доходят до уровня плеча
2. Росту лыжника, доходят чуть ниже уровня плеча
3. Росту лыжника, доходят чуть выше уровня плеча

Вопрос № 6 Переноска лыж?

1. Вертикально, палки острыми концами вниз
2. Вертикально, палки острыми концами вверх
3. Горизонтально, палки острыми концами позади

Вопрос № 7 Признаки обморожения?

1. Побелевшая кожа
2. Потеря чувствительности открытых частей тела
3. Все выше перечисленное

Вопрос № 8 Интервал продвижения на лыжах по дистанции?

1. 2-3 метра
2. 3-4 метра
3. 4-5 метра

Вопрос № 9 Дистанция при спусках?

1. 30 метров
2. 40 метров
3. 35 метров

Вопрос № 10 При спуске палки находятся?

1. Выдвинутые вперед
2. Вдоль туловища
3. Прижаты к телу, острые концы сзади

Вопрос № 11 При вынужденном падении безопаснее падать?

1. Набок в сторону
2. Назад на спину
3. Вперед, руки выставить перед собой

Вопрос № 12 Перед входом в школу необходимо?

1. Отряхнуть одежду, инвентарь, обувь от снега
2. Снять лыжи, убрать палки

Вопрос № 13 Нормы по проведению урока лыжной подготовки на улице?

1. Без ветра: -15С, при скорости ветра до 5 м/с: -12С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -8С.

2. Без ветра: -10С, при скорости ветра до 5 м/с: -8С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -6С.
3. Без ветра: -20С, при скорости ветра до 5 м/с: -15С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -10С.

Вопрос № 14 Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

1. Торможение падением
2. Плугом
3. Боком

Вопрос № 15 Какого способа передвижения на лыжах не существует:

1. Одновременный бесшажный ход
2. Попеременный четырехшажный ход
3. Попеременный четырехшажный ход

Вопрос № 16 Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

1. Можно
2. Нет, обязан уступить в любом случае
3. Только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

Вопрос № 17 Какое торможение на лыжах существует на склонах:

1. Торможение «ёлочкой»
2. Торможение «полуупором»
3. Торможение «плугом»

Вопрос № 18 Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

1. Коньковый
2. Классический
3. Одновременно

Вопрос № 19 Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

1. Одновременным двухшажным
2. Одновременным одношажным
3. Попеременным двухшажным

Вопрос № 20 Какой лыжный ход самый скоростной:

1. Одновременный одношажный
2. Попеременный двухшажный
3. Одновременный двухшажный

Вопрос № 21 Какого поворота на лыжах нет:

1. Поворота «полуплугом»
2. Поворота на месте махом

3. Поворота переступанием

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	1

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Практические работы

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Практическая работа № 1

Тема: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Цель занятия: усвоение знаний о технике низкого старта и стартового разгона.

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

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

К занятиям допускаются учащиеся:

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

Учащийся должен:

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

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

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

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

- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

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

ПРЫЖКИ

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

Учащийся должен:

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

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

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

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

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

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

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

Техника низкого старта и стартового разгона.



По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;



- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

•

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

- кисти слегка отталкиваются от грунта;



- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разгон:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре **разновидности низкого старта** (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. *При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп. *При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа. *При узком старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться.

Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Стартовый разгон. Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз—назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25—30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90—95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10—15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33 — 43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140 — 148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед—вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162—173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад—вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед — вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения.

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е.

воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



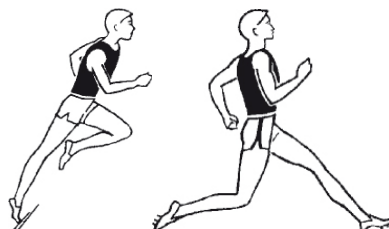
Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

Существуют нормативы для оценивания результатов выполнения упражнений по Легкой атлетике:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

ЗАДАНИЕ:

Задание 1.Выполнить разминку

Бег на выносливость до 5- мин

ОРУ

1)И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

2 – и. п.;

3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

- 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение кистями вперед;
5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение предплечьями вперед;
5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
1-4 – вращение плечами вперед;
5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.
поворот туловища влево;
2 – то же вправо;
3 – то же влево;
4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
1 – 2 - наклон вправо;
3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на пояс.
1 – наклон внутрь круга;
2 – И.п.;
3 – наклон вне круга;
4 – И.п.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание № 2 Освоить технику низкого старта и стартового разгона.

Задание № 3 Пройти контроль общей физической подготовки (ОФП)

- Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м
Норматив:
юноши – «5» - 9.5 сек.; «4» - 10.0 сек.; «3» - 10.5 сек
девушки - «5» - 10.0 сек.; «4» - 10.5 сек.; «3» - 11.00 сек
- Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз.
Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.
- Тест на мышцы брюшного пресса
Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.
Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 55 раз; «4»- 45 раз; «3» - 35 раз.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

Контрольные вопросы по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой:

Какие общие требования безопасности к занятиям лёгкой атлетикой?

Что нужно сделать перед началом занятий?

Что запрещено во время занятий?

Что нужно делать при плохом самочувствии и получении травмы?

Что нужно сделать по окончании занятий?

Техника бега высокого старта:

Как должна быть расположена стоящая спереди нога перед стартовой линией?

Как должна быть расположена нога, расположенная сзади?

Как должны быть расположены ноги на старте?

Как должен быть наклонён корпус тела?

Как должны быть расположены руки?

Как по выстрелу сигнального пистолета или команде «Марш» нужно начать бежать?

Техника бега низкого старта:

Как по команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях?

Как по команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу?

Как по команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу?

Техника стартового разгона:

Как в первом шаге нога выносится вперёд быстрыми движениями бедра?

Как голень в этот момент двигается почти параллельно грунту стопой вперёд, а не вверх?

Как первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми?

Как нога касается грунта передней частью стопы движением вниз-назад?

Как каждый очередной шаг делается шире, чем предыдущий, пока их длина не достигнет обычной (7–8 стоп)?

Техника финиширования:

Как на последнем шаге спортсмены делают «бросок грудью» — руки уходят назад, а корпус резко наклоняется вперёд?

Как нужно увеличивать частоту шагов, а не растягивать их?

Как нужно пробежать линию финиша: не останавливаться перед ней и сразу за ней, чтобы не создавать опасные условия другим спортсменам?

Практическая работа № 2

Тема: Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. .

Цель: усвоение знаний о технике бега на короткие и средние дистанции.

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника бега на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре **разновидности низкого старта** (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. *При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп. *При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа. *При узком старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Стартовый разгон. Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз—назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ

бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 — 30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 — 95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10 — 15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33 — 43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140 — 148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед—вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162—173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад—вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед — вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения. Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

Техника бега на средние дистанции

Для анализа техники бега выделяют **старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.**

Старт и стартовый разгон. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние

энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает среднюю дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

Бег по дистанции. В беге на средние дистанции длина шага равняется 190-220 см при частоте 3,5-4,5 шага/с. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4-5° и может изменяться в пределах 2-3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.

Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

Финиширование. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1. Выполнить разминку

Бег на выносливость до 5- мин

ОРУ

1) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

- 2 – и.п.
3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверх
1-4 – круг руками вперед
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
2 – и.п.
3 – левую в сторону, наклон касаясь к ней
4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
1 – выпад правой вперед, руки на колено
2-3 – пружинистые покачивания
4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
1 – присед, руки вперед
2 – встать, руки в сторону
3 – присед, руки вперед
4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
Сгибание и разгибание рук
Юноши – 12-15 раз
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание 2. Выполнение бега на 100 метров на оценку.

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14.0	14.5	15.0
девушки	16.0	16.5	17.0

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Задание 3 Выполнение бега на 300 и 500 метров на оценку

Бег 300 метров - девушки

Норматив: «5» - 58 сек; «4» - 1.00 сек; «3» - 1.05 сек.

Бег 500 метров – юноши

Норматив: «5» - 1.40; «4» - 1.45; «3» - 1.50.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Выберите предмет, необходимый для эстафетного бега.
2. Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?
3. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
4. Какие виды бега развивают общую выносливость?
5. Какие виды бега развивают специальную выносливость?
6. Какой оптимальный угол наклона тела в фазе стартового разгона в беге на короткие дистанции?
7. Какие физические качества позволяет развивать интервальный бег?

Практическая работа № 3

Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Цель: усвоение знаний о технике прыжка в длину с места

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

Описание практической работы:

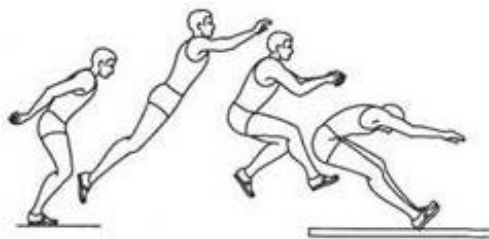
Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника выполнения прыжка в длину с места:

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1.Выполнить разминку.

ОРУ

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок
 - 1 – наклон в лево, руки вправо
 - 2 – наклон в право, руки в лево
 - 3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди
 - 1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести
 - 2 – наклон касаясь
 - 3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе
 - 1 – наклон к правой согнутой левой рукой
 - 2 –еще один наклон по ниже
 - 3 – наклон касаясь обеими руками
 - 4 – и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. – руки к плечам, локти вперед
 - 1 – коленом правым коснуться локтя левой руки
 - 2 – тоже самое
 - 3 – правой коснуться левой руки
 - 4 – и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. – руки вверх

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – встать руки вверх
- 3-4– присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правой
 - 2 – присед на левой
 - 3 – наклон вперед, хлопок руками сзади
 - 4 – и.п.
- 7) и.п. – о.с.
 - 1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра
 - 2 – и.п.
- 8) и.п. – стойка ноги врозь
 - 1 – руки вверх (прогнуться)
 - 2 – наклон касаясь
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – и.п.
- 9) и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, которое развивает мощность ног и всего тела.

Задание 2. Выполнение прыжка в длину с места.

Норматив:

	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовл)
Юноши	230	210	195
Девушки	165	145	135

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задания № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

- 1 Какая попытка вносится в протокол результатов прыжка в длину с места?
- 2 Какие упражнения помогут улучшить результат в прыжке в длину с места?
- 3 Каким является современный мировой рекорд по прыжкам в длину с места среди мужчин?
- 4 Какие ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места и к чему они приводят?
- 5 Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при выполнении прыжка в длину с места?
- 6 Какое положение ног на опоре перед прыжком является правильным?
- 7 Что общего между прыжками в длину с места и прыжками в высоту?
- 8 Какие подводящие упражнения можно использовать для совершенствования техники прыжка в длину с места?

Тема 2.2.Бег на длинные дистанции

Практическая работа № 4

Тема: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).

Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).

Цель: овладеть техникой старта, стартового разбега, финиширования; разучить комплексы специальных упражнений; изучить технику бега по дистанции (беговой цикл) и технику бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Бег на средние (до 1,5 км) и длинные (до 10 км) дистанции характеризуется в настоящее время более высокими скоростями. В связи с этим техника бега совершенствуется в направлении усиления отталкивания, повышения частоты движений, уменьшения вертикальных колебаний туловища.

Техника бега - это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью.

Для анализа техники бега выделяется старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт и стартовый разбег

В беге на средние и длинные дистанции применяется преимущественно «высокий старт». По команде «На старт!» занять исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии. Другую ногу опускают на носок сзади. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Противоположная рука выносится вперед, другая рука отводится назад.

По команде «Марш!» бегун должен быстро начать бег. Стартовый разгон - это путь, на котором спортсмен набирает полную скорость для данной дистанции.

Бег по дистанции

В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170 – 210 см. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении. Руки согнуть примерно под углом 90 градусов и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Сильнейшие бегуны ставят ногу на опору, в основном на переднюю часть стопы. Толчок в беге выполняется вперед-вверх. Во время толчка нога сзади должна полностью выпрямиться.

Скорость бега зависит от силы и быстроты толчка и выноса согнутой ноги вперед, что в свою очередь обуславливает длину и частоту шагов.

В беге на средние и длинные дистанции важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным (на 3-4 шага вдох и выдох на столько же шагов).

Финиширование

При окончании бега важно либо сохранить соревновательную скорость бега до последних метров дистанции, либо ее увеличить на финише. Главной задачей при финишировании является пробегание финишной линии без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднятие рук вверх или разведение их в стороны приводит к снижению скорости. После пробегания финиша надо продолжить бег как бы по инерции вперед.

Некоторые особенности техники бега в кроссе.

Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Положение на старте. В состязаниях по кроссу применяется групповой старт, т.е. забеги. Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе - 20 человек.

В кроссах участники забега выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и качества участников в забеге).

Старт и стартовый разбег. Для того чтобы быстро набрать скорость и занять место в головной группе по команде «Марш!» необходимо, энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной - вперед, другой - назад. Первые 10-15 м преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового разбега оно постепенно выпрямляется, длина шага увеличивается и переходит на свободный широкий «Маховый шаг».

Бег по дистанции. Учитывая что кросс проводится по пересеченной местности, нужно хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченно местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким шагом. Корпус держится прямо и слегка наклон вперед. Руки согнуты в локтях примерно до прямого угла расслабленные в плечевых суставах, производят движения в переднезаднем направлении, действуют менее энергично и движутся с меньшей амплитудой, чем в «гладком беге». При беге в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню.

Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части.

Основой хорошей техники бега является полное выпрямление ноги в момент окончания толчка. Она должна полностью выпрямляться, особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка голень маховой ноги должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага (при беге в сапогах) колеблется в пределах 150-160 см. Темп (частота шагов) бега- 180-190 шагов в минуту.

Финиширование. Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности курсантов. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразно начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Усложнить движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50-60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания. Не следует также сразу после финиша пить воду или курить. Все это отрицательно сказывается на деятельности сердца, затрудняет кровообращение.

Тренировка техники бега по пересеченной местности.

Кросс в равномерном темпе. При беге по пересеченной местности положение туловища близко к вертикальному, руки согнуты в локтях под острым углом, пальцы сжаты в кулак, на не напряжены. При движении вперед, руки приближаются к средней линии тела, при отмахе назад, локти слегка отводятся наружу. Маховую ногу после отталкивания выносить вперед и вверх, согнутой в колене и, опуская сверху вниз, мягко ставить на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции общего центра тяжести.

Особое внимание при тренировках в кроссе следует уделять преодолению препятствий. Их нужно преодолевать экономично с наименьшей затратой энергии. На подъемах следует бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. При спуске с гор нужно максимально расслаблять мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад. Квалифицированные бегуны на спусках развивают максимальную скорость за счет

большой частоты шагов. Вдох – выдох должны производиться при определенном количестве шагов: 3-4 шага глубокий вдох через нос и полуоткрытый рот, а на последующие 3-4 шага – полный выдох. При утомлении дыхание, как правило, учащается. Однако и тогда надо стараться дышать в оптимальном ритме и глубже.

Методические указания

Бег по пересеченной местности проводить в колонне по 1-2 в зависимости от местности проведения занятий. Дистанция между занимающимися 2-4 м. Бежать свободно, не напрягая (не закрепощая) мышцы шеи, туловища, рук, сохраняя постоянную длину и частоту шагов. На 3-4 шага делать вдох, на следующие 3-4 шага - выдох. При беге в гору обратить внимание на необходимость постановки ноги на переднюю часть стопы. Шаг делается меньшей длины, туловище наклоняется вперед, энергично работать руками. На спусках ногу ставить с пятки с последующим перекатом на всю стопу и в момент отталкивания полностью не выпрямлять. Увеличить частоту шагов. При беге по булыжной мостовой, асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги. По скользкому грунту следует бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности - сбавить скорость бега. Заболоченные участки и каналы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы стопа проносилась над водой. По лесу, кустарнику следует бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, каналы и другие препятствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди и др. высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. В кроссах у каждого, даже высоко тренированного спортсмена, наступает, так называемая, «Мертвая точка», т.е. становится трудно дышать, появляется ощущение большой усталости. Руководителям занятий в процессе тренировок следует обращать внимание на то, чтобы усилием воли преодолеть «Мертвую точку». Для этого необходимо дышать глубже, стараться максимально расслабить мышцы рук и ног, несколько сбавить темп, но ни в коем случае не прекращать бег. С улучшением самочувствия скорость бега вновь увеличить. Ритм и дыхание не должны нарушаться при преодолении препятствий. Поэтому при обучении преодолению препятствий большое внимание необходимо уделять постановке правильного дыхания. До начала занятия необходимо предупредить (проверить) чистоту портянок (носок), белья, подгонку обуви, обмундирования и снаряжения. Не рекомендуется надевать новую обувь и новое нестиранное белье. В процессе занятий необходимо следить (спрашивать) за самочувствием занимающихся.

При появлении внешних и других признаков утомления:

1. Прекратить занятия:

при появлении потертостей;

при резком покраснении (побледнении) - синюхе;

при особо резкой потливости по всей поверхности тела;

при сильном учащении (поверхностном) дыхания (непрерывное) через рот, отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (отдышка);

при резком покачивании, не координированных движениях;

при замедленном выполнении команд;

при жалобах на вышеперечисленные явления, кроме того, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.

2. Снизить нагрузку:

при значительном покраснении;

при большой потливости на лице, в подмышечных впадинах, на спине;

при большом учащении дыхания, периодически наступающем дыхании через рот;

при неуверенной ходьбе, покачивании;

при нечетности в выполнении команд, ошибках при перемене направления движения;

при жалобах на усталость, боль в ногах, одышке, учащенном сердцебиении.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращения головы вправо
1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращения руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

СБУ.

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрестный беговой шаг, левым боком
- Скрестный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки вверх
- Прыжки в полном приседе

Задание №3. Кроссовая подготовка 1500 метров.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задания № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

- 1 Опишите технику бега по дистанции (беговой цикл).
- 2 Опишите технику бега по пересечённой местности (равномерный, переменный, повторный шаг).
- 3 Как выполняется равномерный шаг.
- 4 Как выполняется переменный шаг.
- 5 Как выполняется повторный шаг.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическая работа № 5

Тема: Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Цель: Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Бег – это движение, при котором чередуются одноопорные фазы и фазы полета общего центра тяжести. Так как при беге происходит постоянное повторение движений, бег относится к циклическим видам легкой атлетики.

История современного бега на средние дистанции началась в Англии в XVIII веке. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу первых Олимпийских игр в 1896 году. Женщины впервые начали соревноваться в беге на 800 метров на Олимпийских играх в 1928 году. Немного позже эта дистанция из программы игр была исключена вплоть до 1960 года.

К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями, который называется «стипль-чез». Олимпийскими же являются только три вида дистанций: 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Первый мировой рекорд был установлен в 1912 году американцем Джеймсом Мередитом с результатом 1 мин 51,9 с на дистанции 800 м.

Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.

Угол наклона корпуса составляет примерно 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3—4 метра.

Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение (5—7°), нормализуя темп бега и ритм дыхания.

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3–4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5°, что помогает двигаться вперед благодаря инерции.

Отличной тренировкой для развития выносливости является **переменный бег** – это пробегание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Скорость бега определяется заранее в зависимости от тренировочной цели. Например, можно пробежать на средней скорости 200 метров, затем еще 200 метров на быстрой скорости, и повторить этот цикл еще раз.

Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног – это период полета, и период опоры.

В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

В периоде опоры: амортизация (подседание) и отталкивание

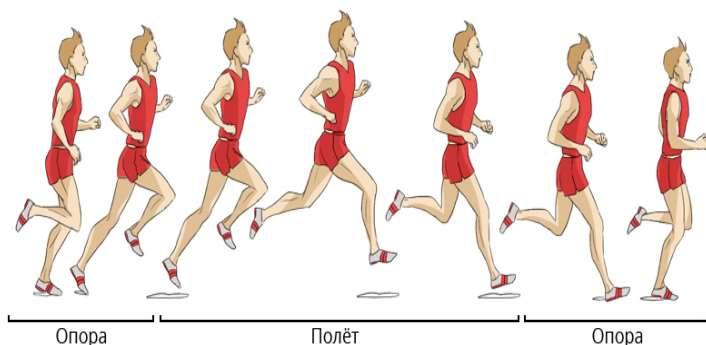
В периоде полета: подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опоре).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).



Руки согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

Дыхание. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости – на 4 шага (2 шага – вдох, 2 шага – выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.

Техника бега на вираже. Техника бега на вираже имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.

Финиширование. Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличении частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.

Специальные беговые упражнения.

Одним из основных способов подготовки бегунов является сам бег, который может быть использован в разных формах: интервальный и переменный бег на местности, повторный бег на стадионе, кроссовый бег по различным рельефам и поверхностям (песок, снег). Но наряду с бегом необходимы специальные упражнения для тренировки целевых групп мышц, суставов, связок. Выполнять данный комплекс стоит не менее 2 подходов за тренировку.

1) Бег с высоким подниманием колена

2) **Бег с захлестом голени назад** для формирования умения расслаблять мышцы во время бега

3) **Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)** для формирования оптимальной длины шага

4) **Семенящий бег** для формирования техники движения стопы и техники отталкивания

ОРУ без предметов на месте

Упражнение для растяжки. Ставим ноги на ширину вашего шага, правая нога впереди, другая сзади. Стопа правой смотрит прямо, стопа левой повернута под углом 90° по направлению к движению. Колено правой ноги согнуто. Нужно обхватить правое бедро руками и тянем корпус к правой ноге. В это время, начинаем медленно перемещать вес на левую опорную ногу, согнутую в колене. Повторяем то же меняя положение ног.

Упражнения для правильной постановки рук. Становимся перед зеркалом. Плечи должны быть расслаблены. Сгибаем руки в локтях под углом 90° . Пальцы в кулаки не зажимаем. Напрягая пальцы, мы передаем напряжение и всему плечевому поясу. Начинаем не спеша работать руками, держим угол сгиба в локтях. Смотрим в зеркало и контролируем, чтобы верхняя часть нашего тела оставалась неподвижна. Со временем пробуем увеличивать темп работы руками.

Техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

Основы техники бега легкоатлетов на всех дистанциях едины и уже описаны в предыдущих разделах учебника. С увеличением длины дистанции и снижением скорости бега изменяются отдельные элементы техники: уменьшаются длина и частота шагов, изменяется соотношение времени опорных и полетных фаз и постановка ноги на грунт, уменьшаются наклон туловища, особенно в стартовом разгоне и активность работы руками.

Длина шага характеризует индивидуальный стиль бега и зависит также от роста, длины ног и массы спортсмена.

В отличие от спринтеров, которые ставят ногу на дорожку с внешней стороны передней части стопы, средневики ставят ее с внешней стороны части стопы, а стайеры – с внешней стороны той части стопы, которая находится ближе к пятке. Марафонцы часто ставят ногу сразу на всю стопу. Таким образом, со снижением скорости бега в момент касания грунта пятка располагается все ниже и ниже и под действием массы тела касается земли.

Технику бега можно разделить на старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и виражу) и финишное ускорение. В основе техники лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности и свободы движений (рис. 5).

Бег на выносливость начинается с высокого старта (рис. 6).

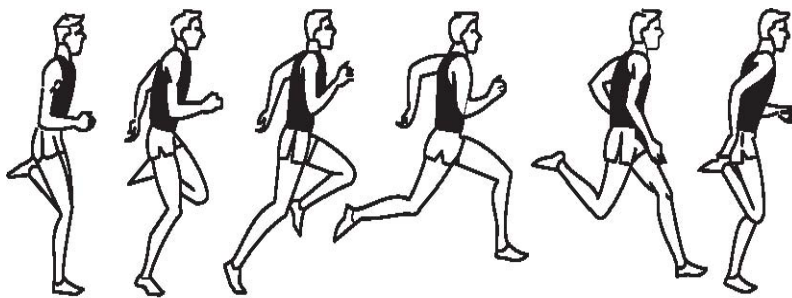


Рис. 5. Техника бегового шага на средние и длинные дистанции

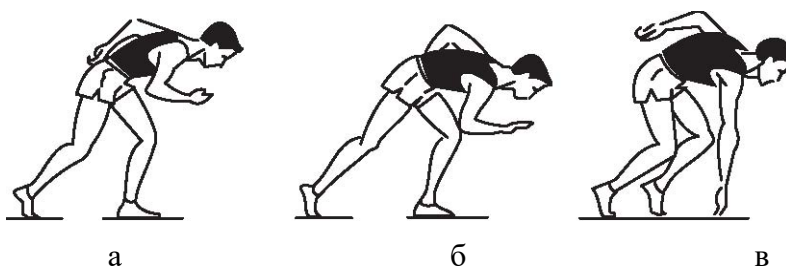


Рис. 6. Высокий старт

Обычно одна нога ставится непосредственно перед линией старта, а другая немного сзади. Рекомендуется ставить левую ногу, находящуюся ближе к внутренней стороне дорожки, в переднее положение, а противоположное плечо по диагонали выносить вперед. Начальное движение правой рукой назад – эта позиция является эффективным средством защиты против толчков с внешней стороны.

Взгляд бегуна направлен вперед. Допустима опора о землю одной рукой. Наклон туловища в стартовом разгоне обеспечивает более быстрое продвижение вперед.

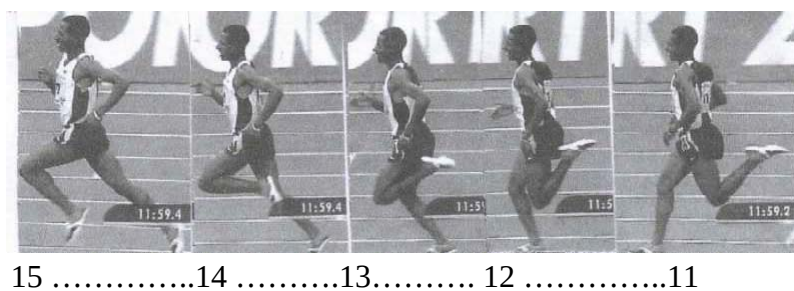
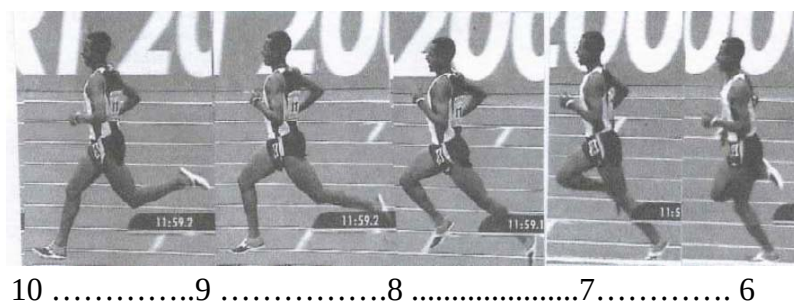
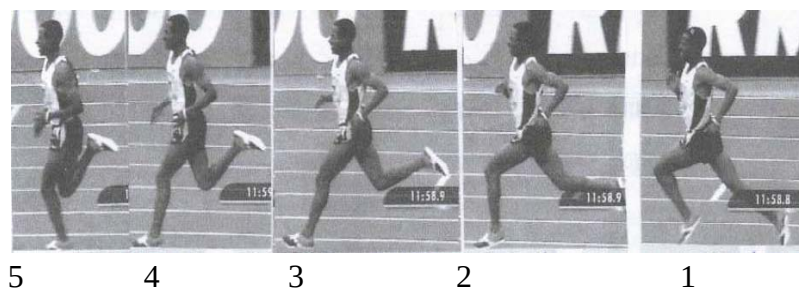
Набрав необходимую скорость бега и заняв удобную с тактической точки зрения позицию, спортсмен переходит к бегу по дистанции. Ошибки в выполнении элементов бега ведут к снижению скорости и более раннему наступлению утомления. Благодаря сокращению мышц и взаимодействию ног с опорой возникают силы, способствующие передвижению бегуна как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении. Для бегуна одинаково важным являются и полет, и опора. В опоре создаются усилия для продвижения вперед, в полете мышцы, развивающие эти усилия, расслабляются и отдыхают. В беге на длинные дистанции длительность опоры и полета примерно одинакова. В беге на средние дистанции полет занимает несколько большее время, чем опора, а на сверхдлинных дистанциях, наоборот, полет длится чуть меньше, чем опора.

Поэтому важное значение имеет соотношение времени опоры и полета внутри одного шага, изменение этих параметров связано с изменением скорости бега.

В процессе выполнения бегового шага плечи перекрестно поворачиваются относительно оси таза. Руки двигаются вперед-назад и в переднем положении не доходят до уровня плеч, а в заднем – отводятся не на полную амплитуду. Кисти рук слегка раскрыты и расслаблены.

Важное значение в технике бега имеет работа ног. На предлагаемой кинограмме 5 заснят бег олимпийского чемпиона и рекордсмена мира К. Бекеле за 280 м до финиша на дистанции 5000 м (12.40,18 с) со скоростью 57,75 с на 400 м (6,92 м/с) при длине шага около

2 м и частоте 3,4 шаг/мин.



Кинограмма 5. Бег К. Бекеле (Эфиопия)

Так как кинограмма стайера снята на скорости, близкой к бегу на средние дистанции, она может иллюстрировать большинство закономерностей бега на выносливость.

Прежде всего, следует отметить отличное отталкивание, оканчивающееся работой пальцев стопы (кадры 1, 6-8, 14-15). К. Бекеле отлично складывает маховую ногу после окончания отталкивания (кадры 4-6, 11-13). Пятка почти касается ягодицы. Это признак естественной свободы движения и хорошей подвижности в суставах. Таз бегуна достаточно продвинут вперед. Активный вынос бедра маховой ноги вперед обеспечивает свободное движение голени вперед без излишнего загребания (кадры 7-10) и постановку ноги на дорожку движением, очень близким к положению «сверху-вниз» (кадры 3-5 и 10-12). Контакт с дорожкой осуществляется с передней части стопы, и амортизация происходит в основном за счет голеностопного сустава. За это время ОЦМ тела проходит момент вертикали (кадры 5-6 и 12-13). Подседание в этой фазе незначительно и происходит за счет небольшого сгибания в коленном суставе.

Бег Бикеле упруг, колебания в вертикальной плоскости минимальны.

Дыхание бегунов на выносливость очень ритмично, а процесс вдоха и выдоха осуществляется за счет дыхательной мускулатуры. Поэтому не следует стремиться к очень глубокому дыханию.

При частоте шагов 3-3,6 шага в минуту ритм дыхания от 50 до 100 дыхательных циклов в минуту, т.е. 2 шага вдох и 2 шага выдох или 1,5 на 1,5 шага. В медленном тренировочном и восстановительном беге он может быть 3х3 и 4х4.

При скорости бега выше уровня анаэробного порога регуляция частоты и глубины дыхания осуществляется организмом автоматически.

Методика обучения технике бега на средние, длинные и марафонские дистанции

В системе физического воспитания детей существует твердый постулат: родители учат ребенка ходить, а бегать он учится сам в процессе двигательной деятельности и игр. Поэтому обучаемый уже владеет основами бега, а процесс обучения в основном связан с обучением высокому старту, бегу по повороту и бегу в группе, бегу с переменной скоростью, специальным беговым упражнениям, являющимся средством совершенствования техники спортивного бега, преодолению препятствий и барьеров. Основное внимание сосредоточивается на совершенствовании техники бега. В этих целях используются словесные (вербальные) и наглядные методы обучения и методы упражнения: целостного и расчлененного выполнения движения, а также основные дидактические правила – от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции в целом.

Средства:

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).
2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и видеоматериалов по технике бега.
3. Выполнение пробежек на отрезках 50-100 м со средней скоростью.

Методические указания. Преподаватель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки.

Задача 2. Обучить бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства. 1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости). 2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее. 3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде. 4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м ; с включением «свободного хода».

Методические указания. При обучении преподаватель должен помнить основные требования к технике бега; прямолинейность управления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части. В процессе обучения следует обратить внимание на правильность выполнения этих основных элементов.

Следующим этапом овладения техникой бега по дистанции является обучение бегу по повороту.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства. 1. Пробежки по повороту на дорожке стадиона. : 2. Пробежки по кругу различного радиуса. 3. Пробежки по повороту с выходом на прямую. 4. Пробежки с входом с прямой в поворот. 5. Переключения и свободный ход.

Методические указания. При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный, размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости.

Овладев свободным и правильным бегом по дистанции (по прямой и повороту), следует перейти к изучению техники старта.

Задача 4. Обучить технике высокого старта.

Средства. 1. Демонстрация бега с высокого старта. 2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения. 3. Высокий старт, выполняемый одним легкоатлетом на прямой и повороте. 4. Высокий старт, выполняемый группой на прямой и повороте. 5. Пробежание в наклоне с ускорением.

Методические указания. Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся сразу, обращая внимание на положение, в котором находятся спортсмены по команде «На старт!». Легкоатлеты должны стоять устойчиво и начинать бег из удобного положения. Для этого паузы между командами можно специально удлинять. Первые старты не следует выполнять в полную силу. Для создания представления о беге и наклоне можно предложить ученикам бег стоя на месте в упоре у барьера или стены, на расстоянии 1,5-2 шагов от опоры. Для более эмоционального проведения занятий во время обучения технике желательно применять эстафетный бег.

Таким образом, главной задачей совершенствования техники является овладение свободным беговым шагом на различной скорости бега. Для этого предпочтительнее использовать на первых этапах целостный метод обучения, крупными связками, без дробления на элементы.

Важное значение имеет метод сопряженного воздействия, предусматривающий посредством специальных упражнений бегуна и других методических приемов одновременное осуществление технической подготовки и воспитания физических качеств.

Эти задачи с успехом решаются при использовании технических средств обучения и специальных упражнений для различных видов гладкого и барьерного бега, которые развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость и силу нижних конечностей. Обучение свободному, широкому беговому шагу на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть всеми элементами соревновательной деятельности: стартом, бегом по повороту (с входом и выходом), финишированием, передачей эстафеты спуртами.

В целях совершенствования свободных движений и изменения их ритма в тренировке используют ряд методических приемов: бег с изменением длины и частоты шагов. Можно использовать быстрый бег по дорожке с изменяющимся рельефом в гору, под гору, по виражу, зигзагами и т.д. Эти упражнения должны включаться в тренировку в необходимых

объемах.

Необходимо следить за естественностью и непринужденностью всех беговых движений обучаемых. Свободные движения, мягкая постановка стопы на дорожку, энергичная в продольном направлении работа рук, отсутствие закрепошенности плечевого пояса, излишнего загибания голени способствуют более экономичным и быстрым движениям, позволяют овладевать ритмичным бегом на дистанции. Необходимо помнить, что при совершенствовании техники бега следует обращать внимание не только на форму выполнения движений (направление, амплитуда), но и на ритм их выполнения, характер распределения усилий..

На совершенствование техники бега влияет выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, большая часть которых должна проводиться с установкой на достижение максимальной амплитуды и частоты движений (шагов). Совершенствование беговых движений связано с постановкой туловища и особенно таза, излишний наклон вперед или отклонение назад являются значительной ошибкой.

Особое значение для осанки бегунов приобретает укрепление трех ведущих мышечных групп: стопы, особенно ее подошвенных мышц, живота и спины. Как показывает практика, большинство функциональных недостатков двигательного аппарата и хронических травм легкоатлетов в зрелом возрасте связано с недостаточным развитием этих мышечных групп. Совершенствование отталкивания и развитие взрывной силы (мощности) достигается прыжковыми упражнениями.

Для совершенствования техники бега рекомендуется комплекс упражнений:

1. Работа руками (как в беге) в положении стоя с небольшим наклоном туловища.
2. Бег с ускорением от 30 до 80 м по прямой и повороту, постепенно доводя скорость до максимальной. Особое внимание следует обращать на небольшой наклон туловища внутрь-вперед на выходе из поворота.
3. Специальные упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, выполняемый как на скорость, так и до отказа.
4. Бег с высокого старта.
5. Барьерный бег (имитация, упражнения с барьерами разной высоты).
6. Барьерная техника для стипльчеца: преодоление ямы с водой.
7. Многоскоки с ноги на ногу, на одной ноге, с разной амплитудой шага (отрезки от 30 до 100 м).
8. Метание набивных мячей, камней и ядер массой 3-5 кг из-за головы вперед; снизу-вперед; вперед – стоя лицом в сторону метания; назад через голову, стоя спиной в сторону метания.
9. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание передней и задней поверхности бедра (шпагаты, полушпагаты, наклоны). Упражнения в упоре на растягивание задней поверхности голени. Упражнения для спины на силу и растягивание.
10. Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища (отжимания в упоре, подъемы туловища из седа, приседания, подскоки и др.).
- Маховые упражнения ногами и руками с большой амплитудой.
11. Статические упражнения (стретчинг) в позах длительностью 30-60 секунд.

Важным критерием рациональной техники считается активность бега (А), определяемая по формуле $A = T_{\text{полета}} / T_{\text{опоры}}$, и опорный показатель ОП = $T_{\text{отталкивания}} / T_{\text{амортизации}}$ (Т – показатель времени). В беге на длинные дистанции

показатель А равен единице, на средних дистанциях он несколько больше (1,1), а у марафонцев – меньше единицы. Опорный показатель должен находиться в пределах от 1,5 до 2. Угол отталкивания имеет диапазон 50-55°, а величина угла сгибания ноги в коленном суставе в момент вертикали – 130-140°.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Разминка.

ОРУ

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
 - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
 - 2 -и.п.
 - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
 - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
 - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
 - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
 - 2 - и.п.
 - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
 - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
 - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, Которое развивает мощность ног и всего тела.

Задание № 2 Выполнение бега на длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

курс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 2000 м, мин	7.30	8.20	10.00	10,00	11,10	12,20
1	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00	13.00	14.00	15.00
1	Бег 5000 м, мин	18.00	20.00	21.30	22.00	23.00	25.00

Порядок выполнения работы:

5. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
6. Напишите название и цель занятия.
7. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
8. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Процесс бега на средние дистанции.
2. Исходное положение перед высоким стартом.
3. Дыхание во время бега.
4. Критерии оценки техники бега

Практическая работа № 6

Тема : Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.

Цель: выполнить контрольные нормативы.

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого бега является его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных усилий. Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает 85° . Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. С изменением скорости бега будет изменяться и наклон туловища. У бегунов на средние и особенно длинные дистанции положение тела приближается к вертикали. Наклон при беге должен осуществляться не за счет сгибания в тазобедренном суставе, а за счет отклонения от вертикали всего тела. Таз же при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании.

Угол отталкивания в беге на средние дистанции менее острый, чем в спринтерском беге (не более $50\text{—}55^\circ$), однако мощность отталкивания, его эффективность имеют не меньшее значение. Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги, выполняющей толчок. Этому в значительной мере способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх. Высота подъема этой ноги тем меньше, чем длиннее дистанция.

Бег со старта, на финише и поворотах. Описанная выше техника бега характерна для движения на большей части дистанции, после того как бегун наберет скорость. Отличительной особенностью этой техники является постановка стоп впереди проекции ОЦТ тела.

Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования несколько отличается от техники бега на дистанции, и отличия эти тем заметнее, чем короче дистанция.

Цель стартового ускорения — набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, а также занять выгодную позицию на дорожке.

Для получения необходимой скорости в беге на средние и длинные дистанции в обычных условиях достаточно 30—40 м, однако часто на практике стартовое ускорение длится значительно больше. Это зависит от силы участников и их решимости бороться за лучшее место. При беге на длинные дистанции стартовое ускорение длится значительно меньшее время и с тактической точки зрения имеет меньшее значение.

При стартовом ускорении длина шагов заметно короче, чем при беге на дистанции, но темп их значительно выше и достигает 4 и более шагов в секунду. Движения бегуна энергичны, наклон тела больше, задний толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.

Перед стартовым ускорением бегун принимает положение низкого или высокого старта.

Низкий старт применяется при беге на 800 м, да и то не всеми. Многие бегуны на 800 м настоящего времени предпочитают высокий старт, хотя стартуют по отдельным дорожкам. Высокий старт определяется следующим положением бегуна. Сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком. Другая нога отставлена на 10—15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она также согнута в коленном суставе и упирается носком в землю. Стопы параллельны. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука — вперед. Голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 5—10 м вперед. Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется вперед туловище.

В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой, противоположной выставленной ноге. При этом кисть руки ставится параллельно и вплотную к стартовой линии, как при низком старте (большой палец обращен к выставленной ноге).

При финишировании, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее.

При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.

Дыхание.

При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10—15 и более раз и может превышать 100 л/мин. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания.

Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учетом индивидуальных особенностей. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4—6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой.

При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т. е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов. При первой необходимости ритм дыхания должен быть изменен в сторону учащения, чтобы обеспечить возрастающую потребность в кислороде.

Расслабление. Выше была рассмотрена техника движений бегуна в основном по их внешней форме. Однако было бы неправильным считать, что овладение внешней формой движений ставит точку над совершенствованием техники, что уделять внимание этому больше не следует и можно полностью переключиться на решение других задач. Техническое мастерство не исчерпывается только правильной формой движений. Главное в том, как, какой ценой, какими усилиями эти движения достигаются.

Искусный, хорошо технически подготовленный бегун вкладывает усилие своевременно и в нужном направлении и немедленно прекращает его, как только в этом отпала необходимость, предоставляя дальнейшее движение силе инерции, давая отдых работавшим мышцам. При этом в работу вовлекаются лишь те мышцы, которые обеспечивают нужное движение, в то время как неработающие мышцы полностью расслаблены.

Своевременное включение мышц в работу и их выключение, точная дозировка усилий обеспечивает плавный переход одного движения в другое. Когда все движения бегуна согласованы и направлены в одном направлении, бег получается плавным, бегун, как говорят, «плывет» или «катится».

Овладение расслаблением — наиболее трудная и важная задача для спортсменов. Каждый бегун — новичок, разрядник, мастер — должен непрерывно улучшать технику своих движений, технику бега, а это достигается большой практикой.

Особенности бега на дорожке стадиона. В беге на дистанции от 800 до 10 000 м старт дается в начале поворота (кроме бега на 1 500 м), где бегуны располагаются по кривой линии, уравнивающей их возможности быстрого выхода к бровке. Спортсмены начинают бег с высокого старта. Подойдя к стартовой линии по команде судьи, они ставят вперед сильнейшую ногу, отставляя другую ногу назад на полторы-две ступни. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед и другая назад (разноименно с ногами).

Для того чтобы занять наиболее выгодную позицию в беге и быстрее выйти к бровке, что имеет особое значение в беге на 800 и 1 500 м, спортсмены начинают бег в сравнительно высоком темпе, поддерживая его на протяжении по крайней мере 30—40 м и сохраняя на первых метрах дистанции значительный наклон туловища и большую частоту движений.

При беге по повороту левая нога ставится больше на внешнюю сторону стопы, а правая на внутреннюю с носком, направленным слегка внутрь. Правая рука движется с локтем,

отведенным вправо. Наклон туловища в сторону поворота значительно меньше, нежели при спринтерском беге, и зависит от скорости, которую развивает бегун на повороте.

Чем длиннее дистанции бега, тем раньше начинается финиширование. Бегуны на 800 и

1500 м обычно начинают финишное ускорение за 200—300 м до финиша, а стайеры за 300—400 м. Максимально возможная скорость «включается» при выходе на последнюю прямую. Из этого правила могут быть и исключения. Некоторые стайеры ускоряют бег не за один круг до окончания бега, а значительно раньше. Другие, обладающие высокой абсолютной скоростью, стараются решить исход бега лишь на последней прямой.

Бег на местности и по дорогам. В наше время одним из главных средств тренировки бегуна является кроссовый бег на различной, зачастую сильно пересеченной местности. В то же время бегунам на средние и длинные дистанции на определенных этапах их подготовки приходится принимать участие в соревнованиях по кроссу. Вот почему им необходимо владеть техникой кроссового бега, иметь навыки преодоления тех или иных препятствий, навыки бега по грунту различного характера. Приобретение этих навыков возможно только в том случае, если до этого спортсмен овладел техникой гладкого бега на дорожке стадиона или ровной местности.

В кроссовом беге, прежде всего надо иметь в виду особенности грунта и рельефа местности. При беге по песку и иному сыпучему грунту следует несколько уменьшить шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. Скользкий глинистый грунт потребует усиленного внимания к сохранению равновесия. При этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При беге по воде, высокой траве ноги поднимаются выше.

Определенных навыков требует бег по различному рельефу местности. Преодолевать подъемы лучше всего, уменьшив длину шага и наклонив туловище вперед. Нога при этом ставится на носок. Наоборот, спускаясь с горы, спортсмен должен отклонить туловище назад и несколько увеличить длину шага.

Пологие спуски используются для максимально возможного увеличения скорости.

Нужно уметь преодолевать различные препятствия, встречающиеся на пути кроссмена. Небольшие препятствия (стволы деревьев, неглубокие канавы) можно преодолевать широким прыжковым шагом, без значительного нарушения ритма бега. Канавы потребуют ускоренного разбега и приземления на обе ноги. В отдельных случаях препятствия удобнее преодолевать, наступая на них и даже опираясь рукой.

При беге на местности, в зависимости от грунта, нужно пользоваться специальной кроссовой обувью — кедами или туфлями с укороченными шипами.

Нередко бегунам, особенно на сверхдлинные дистанции, приходится тренироваться и участвовать в соревнованиях по твердому грунту, на дорогах, покрытых асфальтом. Такой бег неблагоприятно сказывается на состоянии мышц и может привести к различным

травмам, появлению мышечных болей, иногда к воспалению надкостницы. Предохранить спортсмена от этих неприятных последствий бега по дорогам может до некоторой степени специальная обувь с толстой мягкой прокладкой. Однако главное— постепенность в увеличении длины дистанций и особенно скорости бега по твердому покрытию. Очень важно хорошо расслаблять мышцы в нерабочей фазе, добиваясь максимальной экономии сил и ритмичных мягких движений на всем протяжении дистанции.

Во всех случаях, когда появляются первые признаки болевых ощущений, «забитости» мышц ног, необходимо сразу же снова переходить к тренировкам на мягком грунте.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1.Выполнить разминку

ОРУ

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
 - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
 - 2-3 – пружинистые покачивания
 - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
 - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
 - Сгибание и разгибание рук
 - Юноши – 12-15 раз
 - Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестывается так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание 2. Выполнение бега на 100 метров на оценку.

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14.0	14.5	15.0
девушки	16.0	16.5	17.0

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Задание 3 Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Кросс 500 м. (мин. сек.)				1.45	1.50	2.00
2	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00			

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Бег на длинные дистанции проводится на расстояние 2500 м или 3000 м?
2. Какая классическая дистанция включена в программу Олимпийских игр: 1500 м, 2000 м или 2500 м?
3. Из скольких частей состоит техника бега на средние и длинные дистанции: двух, трёх или четырёх?
4. Какой старт используют в беге на длинные дистанции: только высокий старт, высокий и низкий старт или низкий старт?
5. Какова длина финишного броска в беге на средние и длинные дистанции: 500 м, 150–250 м или 50–100 м?
6. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции: ловкость, силу или выносливость?
7. Обязан ли участник в беге на 800 м первые 100 м пробегать по отдельной дорожке?
8. Заканчивая дистанцию, может ли бегун сразу (резко) останавливаться?

Практическая работа № 7

Тема: Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.

Цель работы: выполнить контрольные нормативы: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; изучить технику прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.

Материалы для выполнения работы: свисток, секундомер, спортивный зал, стадион

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника прыжка в длину «согнув ноги»

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной. Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге. Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т. е. всегда с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега учащиеся начинают бежать с общей отметки, установленной учителем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, учитель указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Таким образом, учащийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорение.

3. Пробегание отрезков 15 - 20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20 - 30 м с ходу на время (по заданию учителя).

5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60X60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта.

В упражнении № 5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

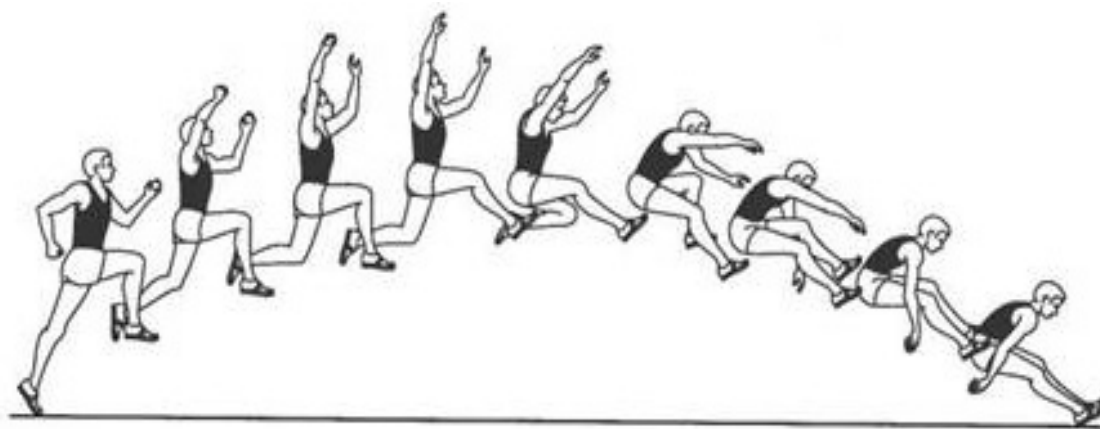
Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается

согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах — одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загибающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.



ЗАДАНИЕ:

Задание № 1. Выполнить разминку

ОРУ

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверх
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
 - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
 - 2-3 – пружинистые покачивания
 - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
 - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз

Девушки – 6 - 8 раз

8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание 2 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжки: в длину с разбега	460	420	380	360	320	280

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

- 1 Опишите технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 2 Опишите: положение группировки, выпрямление ног, выбрасывание ног вперёд, приземление.
- 3 Опишите ритм разбега, точное попадание на место для отталкивания, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища в полётной фазе и точное приземление.

Практическая работа № 8.

Тема: Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.

Цель: Выполнение нормативов прыжка «в шаг» с укороченного разбега.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника

Дальность прыжка зависит от скорости разбега и мощности отталкивания. При этом большую роль играют устойчивость прыгуна в полете, его умение группироваться перед приземлением и само приземление. Весь прыжок в длину с разбега можно условно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Существует несколько способов прыжка. Способ «согнув ноги» наиболее прост и доступен для изучения его в школе. Разбег. Основные показатели хорошего разбега - это быстрота и точность попадания на брусок для отталкивания. Длина разбега у школьников 15-25 м. Разбег у девочек на 2-3 м короче, чем у мальчиков. Важное значение в разбеге для точного попадания на брусок имеют стабильность длины шагов и стандартное начало разбега. Из стандартного положения с места, когда одна нога впереди, прыгун начинает бег в наклоне с высокого старта. Наиболее простым для школьников является вариант разбега с постепенным увеличением скорости, с заметным ускорением на последней трети разбега. В конце разбега необходимо придать туловищу вертикальное положение, создавая условия для полноценного отталкивания. На протяжении всего разбега ноги ставят на беговую дорожку с передней части стопы, сохраняя упругость опоры и не «шлепая» стопой по дорожке. Как правило, последний шаг короче предпоследнего на 15-30 см. На отталкивание нога ставится почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах. Отталкивание. Задача прыгуна в длину - создать вертикальную составляющую скорости с наименьшей потерей скорости горизонтального продвижения. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией общего центра массы (ОЦМ), касаясь опоры сперва пяткой. «Шлепок» при постановке ноги свидетельствует о слабости мышц голеностопного сустава. Упругая постановка толчковой ноги способствует созданию условий для эффективного отталкивания. Затем под действием давящего усилия тела толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах. В это время маховая нога активным движением от бедра начинает выноситься вперед. Как только колено маховой ноги пройдет вперед, начинается активное выпрямление толчковой ноги во всех суставах. Тело устремляется вверх - вперед вместе с маховой ногой, которая, сильно сгибаясь в коленном суставе, выносится вперед-вверх. Рука, противоположная маховой ноге, также выносится вперед-вверх, согнутая в локтевом суставе. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, и прыгун принимает положение, называемое «полетом в шаге». Полет. После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. От трети до половины длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди, и принимает положение группировки с опущенными руками. В последней трети полета ноги выпрямляются и посылаются как можно дальше вперед. Одновременно руки отводятся назад. Для уменьшения возникающего в полете вращения тела вперед выгоднее несколько дольше сохранять положение «шага». Приземление. Задача приземления - коснуться песка в яме как можно дальше от бруска, не теряя равновесия; при этом пятки должны быть немного выше таза и выбрасываться вперед.

Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед в сторону.

Последовательность обучения.

1. Дать зрительное представление (показ) о технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Словесное объяснение техники.
2. Выполнение прыжков по зрительному восприятию.
3. Обучение полету «в шаге».
4. Обучение полету «в шаге» в сочетании с разбегом и отталкиванием.
5. Обучение полету «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги (группировке).
6. Обучение приземлению с выбросом ног вперед в сочетании с работой рук.
7. Подбор разбега индивидуально.
8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Задание № 3 Выполнение нормативов прыжка «в шаг» с укороченного разбега.

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2	Прыжки«в шаг» с укороченного разбега	470	430	380	365	325	290

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

- 1 Опишите технику выполнения прыжка «в шаг» с укороченного разбега.
- 2 Опишите: положение группировки, выпрямление ног, выбрасывание ног вперёд, приземление.
- 3 Опишите ритм разбега, точное попадание на место для отталкивания, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища в полётной фазе и точное приземление.

Практическая работа № 9

Тема: Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.

Цель: усвоение знаний о технике метания гранаты

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, учебные гранаты

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника метания гранаты.

Техника метания мяча, гранаты состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.



Держание мяча, гранаты

- Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Техника метания мяча или гранаты

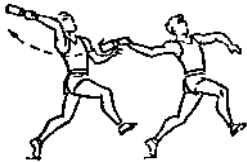


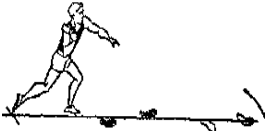
Метание гранаты



Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча и рекомендации по их исправлению (по А. М. Шурину, переработано)

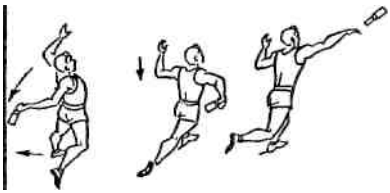
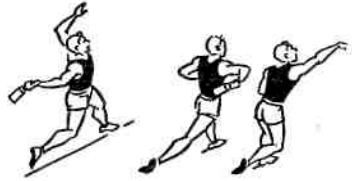
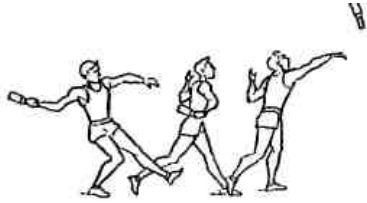
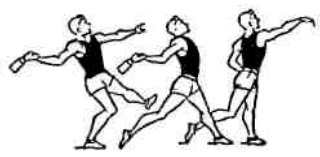
Ошибки	Исправление ошибок
1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов 	Многократно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам 
2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд 	Многократно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта 
3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В (этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском 	Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками

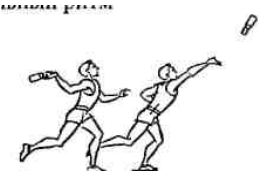
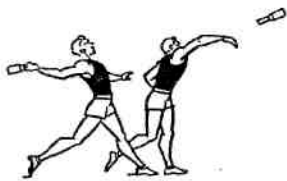
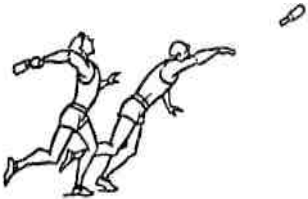
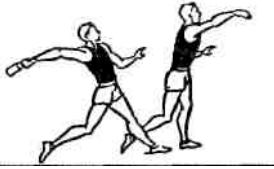
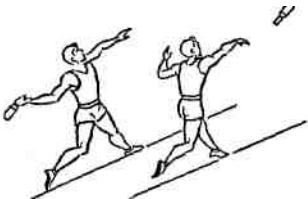
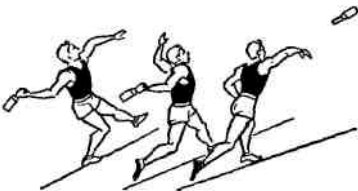
Ошибки	Исправление ошибок
4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие, происходит поворот правой стопы кнаружи и туловище отклоняется назад 	Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам) 
В бросковой части разбега	
1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах 	Многokrатно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч 
2. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске 	Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой 

Ошибки	Исправление ошибок
3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего – отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор 	Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии 
4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска 	Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага 

Ошибки	Исправление ошибок
5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными: а) шаг-прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску 	Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага 
6. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу – остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения	Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины
В финальном усилии	

Ошибки	Исправление ошибок
1. Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз 	Проводить многократные броски снарядов с трех-четырех шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска 
2. Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета 	Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трех и четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось 
3. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда	Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега

Ошибки	Исправление ошибок
	
4. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону 	Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега 
5. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево 	Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега 

Ошибки	Исправление ошибок
6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм 	Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом 
7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий 	Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии 
8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском 	Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа 

Ошибки	Исправление ошибок
9. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и раннего начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается	Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа 

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Разминка

ОРУ.

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
 - 1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
 - 2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
 - 3 – 4 – то же.
- 2) и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
 - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
 - 4 – и.п.
 - 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
 - 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
 - 1 – присед на правой
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед на левой
 - 4 – и.п.
 - 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
 - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
 - 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – полноценный присед
 - 2 – выпрямить ноги
 - 3 – согнуть ноги
 - 4 – встать (давить на спину партнера)
 - 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
 - 1 - 2 – выполняют перенос ног под углом через ноги партнера первый номер
 - 3 - 4 – второй номер
 - 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
 - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
 - 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание № 2 Выполнение метание гранаты.

Контрольный норматив:

юноши - «5» - 32м; «4» - 28м; «3» - 23м (граната-700 гр.)

Девушки - «5» - 18м; «4» - 14м; «3» - 12м (граната-500 гр.)

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как правильно держать гранату?
2. Как выполнять метание с места?
3. Что является основой совершенствования техники метания?
4. Какие упражнения помогают создать правильные мышечные ощущения?
5. Как выполнять метание в движении или с ходу?

Раздел 3 Баскетбол

Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Практическая работа № 10

Тема: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Цель: Обучение стойке баскетболиста, перемещениям, поворотам, обучение передачам мяча стоя на месте и броскам в кольцо с места, развитие быстроты, скорости, ловкости, координации движений.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Интернет ресурсы, спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Баскетбол - это игра двух команд по пять человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к выкрашенному в оранжевый цвет кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров.

Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края.

Щиты делаются из оргстекла и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям.

Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров (рис. 1). Она размечается хорошо видными линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят в размеры площадки.

В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов. Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2 - 1,4 метра. Мяч должен быть ярко-оранжевого цвета с черными полосами.

Каждая команда состоит из пяти играющих и семи запасных игроков. Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и спине, нарисован номер. На международных соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинакового номера.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге, каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними так, чтобы в высшей точке полета его не мог коснуться ни один из прыгнувших игроков, которые стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнеров. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь спортсменов должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру.

Как только команда овладеет мячом, игроки могут передавать его друг другу. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Передачи являются самым простым способом продвижения мяча. Команда не ограничена в их количестве перед попыткой броска. Обычно перед тем, как бросить мяч в корзину, команда выполняет несколько передач, но это не является обязательным.

Другим способом продвижения мяча является ведение. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом без помощи партнеров. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться забросить его в корзину противника. Технический игрок умеет вести мяч, любой рукой не глядя на него, а наблюдая за действиями других баскетболистов на площадке.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из какой позиции может бросать мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у него шансов на успех. Мяч может быть направлен прямо в кольцо или щит, после удара о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает от кольца или щита, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить отскочивший мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторный бросок. Для того, чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказалась продолжать игру или если в ее составе останется меньше двух игроков.

Игра состоит из двух периодов по 20 минут. В случае ничьей назначаются дополнительный 5-минутный период или столько таких периодов, сколько их потребуется для того, чтобы изменить ничейный счет. Игровые часы регулируют только чистое игровое время. Когда судья в поле подает сигнал, секундометрист останавливает часы и вновь пускает их в тот момент, когда после введения мяча в игру его коснется кто-либо из баскетболистов на площадке. Часы останавливаются при пробивании штрафных бросков.

После окончания первого периода командам предоставляется 10- минутный перерыв. Второй период начинается разыгрыванием спорного мяча в центральном круге, как и в начале игры. Игра возобновляется спорным броском также в тех случаях, когда обе команды имеют равные права на владение мячом.

В условиях самодеятельной игры в зависимости от возраста участников время можно устанавливать произвольно, но отдельный матч должен длиться не более 60 минут. Иногда команды улаиваются играть до достижения определенного результата.

Баскетбол - быстрая игра, и поскольку она проводится на относительно небольших площадках, очень важно, чтобы правила ограничивали возможность столкновений. Каждый игрок должен стараться избегать этого. В баскетболе первостепенное значение придается ловкости, а не силе.

Техника безопасности на занятиях БАСКЕТБОЛОМ.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.

- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Студенты должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
2. без наблюдения преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
3. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
 - предугадывать перемещения соперника;
 - уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
 - уметь изменять направление;
 - уметь применять «финт»;
 - уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Обучение стойке баскетболиста

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение. <u>Стойкой баскетболиста</u> называют положение игрока, которое удобно для осуществления перемещений по	3 – 4 '	Объяснение сочетать с показом.

площадке, выходя в и.п., позволяющее успешно выполнить технический прием. В зависимости от игровой ситуации игрок выбирает стойку, рациональную для последующего действия: – высокая (угол сгибания в коленных суставах более 145°); – средняя (угол сгибания от 110 – 145°); – низкая (угол сгибания менее 110°). В стойке ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Верхняя часть туловища наклонена вперед. Руки согнуты в локтевых суставах так, что предплечья расположены на уровне пояса и параллельны. Кисти свободны и опущены вниз. Взгляд направлен вперед, отсутствует чрезмерное напряжение мышц тела. Руки готовы как к ловле «верхнего» мяча, так и к ловле отскочившего от пола мяча. II. Выполнение студентами.		Следить за правильностью выполнения.
---	--	---

Обучение перемещениям

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
• Объяснение. Существует несколько видов перемещения: 1. Простой шаг – как при обычной ходьбе, но в положении стойки баскетболиста. 2. Приставной шаг – движение начинают с ноги, ближе стоящей по направлению движения.	3 – 4 '	Простой и приставной шаги – самые доступные способы перемещения. Объяснение сочетать с показом.

3. Выпад – более быстрое перемещение, чем шаг. используют, когда расстояние до условного места падения мяча больше, чем один шаг, или при большей скорости полета мяча. Выполняют выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Руки выпрямляются в локтевых суставах в направлении мяча, кисти образуют воронку. 4. Бег: рывки чередуются с остановками, бег по прямой – с бегом с изменением направления. Бег выполняют в высокой стойке баскетболиста, туловище прямой, для увеличения обзора голову держать прямо, ноги готовы к различным остановкам и изменению направления. • Выполнение перемещений студентами.		Следить за правильностью выполнения.
--	--	---

Упражнения для разучивания стойки баскетболиста и перемещений

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Студенты располагаются лицом к преподавателю в положении средней стойки. По его заранее обусловленным действиям занимающиеся выполняют перемещения в баскетбольной стойке. 2. Те же передвижения выполняют обычным бегом, с тем условием, что на изменение направления		Действия преподавателя: 1) правая рука вправо – передвижение студентов влево; 2) левая рука влево – передвижение вправо; 3) рука вперед – передвижение назад; 4) рука вверх – передвижение вперед на преподавателя.

движения учащиеся реагируют стартовым ускорением. 3. То же, но на жест преподавателя – сжатый кулак – учащиеся выполняют остановку прыжком в стойку баскетболиста. 4. Игровую площадку делим вдоль на две равные части, и каждая команда работает на своей стороне площадки, делая ускорения зигзагом от стойки до стойки. Назад возвращаются легким бегом, не мешая выполнять задание другим учащимся. 5. Передвижения вперед выполняют зигзагообразно с изменением скорости по всей площадке; закончив выполнение задания, учащийся перемещается в и.п. спиной вперед; те кто движется вперед, стараются избежать столкновения (причем те, кто возвращается, не соблюдают дистанцию и порядок движения, т.е. передвигаются хаотично).		Это упражнение можно провести как соревнование между командами.
---	--	--

Обучение остановкам и поворотам

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение. Одним из важных приемов в баскетболе, который позволяет нападающему не терять мяч при встрече с агрессивным защитником, является поворот. Чтобы сделать поворот, надо остановиться, и шагнуть назад, вращаясь на стоящей, на полу ноге. После поворота можно бросить мяч в корзину, начать ведение или передать мяч	3 – 4'	Правила игры налагают некоторые ограничения на выполнение поворотов, о которых необходимо знать с самого начала. Самое простое правило относится к игроку, который получает мяч на месте, стоя двумя ногами на полу. Этот игрок может повернуться в любую сторону либо на

партнеру из опасной зоны. При этом мяч нужно укрыть от защитника. Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так же как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола. II. Выполнение студентами.		правой, либо на левой ноге. Здесь он может выбирать. Но предположим, что игрок поймал мяч в движении. Когда одна нога была в воздухе, и решил сделать поворот, перед тем как выполнить бросок или передачу. Прежде всего, он должен остановиться, поставив ногу на пол. Такая остановка называется остановкой на два счета. Считай вслух «раз» в момент ловли мяча и «два», когда вторая нога коснется пола. При остановке на два счета сзади стоящая нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее сколько угодно, не отрывая ее от пола. Если же в момент остановки на два счета игрок поставил стопы параллельно, осевой ногой будет та, которая была на полу при счете «раз». Другой тип остановки – на один счет. Игрок ловит мяч в воздухе, когда обе ноги оторваны от пола. После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, на один счет. В этом случае он может поворачиваться на любой ноге, как если бы в момент ловли находился на месте. Это основные правила, касающиеся поворотов.
---	--	---

Упражнения в остановках и поворотах

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
------------	-----------	--------------------------------

1. <u>Остановки на один и два счета.</u> Быстро останавливаться на один и два счета. Выполняя рывки по площадке в произвольном направлении. Можно поставить стул или другое препятствие и стараться остановиться перед ним, сильно сгибая ноги и гася скорость движения. 2. <u>Повороты назад.</u> Занять и.п. на лицевой линии. Сделать три шага вперед-вправо. Начиная с правой ноги. Закончив третий шаг, оттолкнуться правой ногой назад, перенеся тяжесть тела на левую ногу и сделать поворот на 270°. теперь сделать три шага вперед-влево, начиная с левой ноги. После третьего шага оттолкнуться левой ногой назад и сделать поворот на 270° и т.д. упражнение выполняется с продвижением от одной до другой лицевой линии и обратно. 3. <u>Повороты с мячом.</u> Встать с мячом у стены, спиной к ней. Сделать несколько шагов вперед с ведением мяча, остановиться на два счета, оттолкнуться впереди стоящей ногой и повернуться на 180° так, чтобы оказаться лицом к стене. сделать передачу в стену, рывок вперед, поймать мяч с остановкой на один счет, повернуться назад и вновь перейти на ведение и т.д. 4. <u>Передачи, повороты и ловля мяча.</u> Встать на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. Посмотреть назад через правое плечо и послать мяч над плечом левой рукой так, чтобы он ударился в стену примерно в 1,5 м от пола. Оттолкнуться правой ногой и		По мере того как осваивается правильная работа ног, увеличивается скорость движения. Следить за четкостью выполнения поворотов.
---	--	---

сделать поворот вперед на левой ноге на 180°. Отыскать глазами мяч и поймать его после отскока.		Передачи выполняются сначала одной, а затем другой рукой. Можно каждый раз чередовать передачи и соответственно повороты в одну и другую стороны.
---	--	---

Обучение держанию и ловле мяча

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение. Самое удобное положение при <u>держании мяча</u>, когда пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основания ладоней направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Теперь, если выпустить мяч из кистей рук и оставить их в точно том же положении. То можно заметить, что, они образуют воронку. Такое положение кистей помогает в момент ловли остановить мяч и не дать ему проскочить между рук. Пальцы должны тормозить движение		Одно из самых важных правил владения мячом гласит: никогда не удерживай мяча ладонями. Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев, но не ладонями. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.

летящего мяча и служить своеобразным клапаном при ловле. Затем надо расслабить руки. Развести пальцы в стороны и направить их вперед, чтобы они первыми коснулись мяча при ловле. Теперь, сохраняя положение рук, взять мяч. Прочувствуй, что ты надежно контролируешь его кончиками пальцев. <u>Ловля мяча</u> Представим, что мяч летит спереди (в игре так чаще всего и бывает). Чтобы поймать мяч, надо сделать сначала движение ему навстречу, а затем назад, как только мяч коснется кончиков пальцев. Сначала попробуй движение вперед. Наклонись слегка вперед и подними руки перед собой до уровня груди. Затем сделай шаг в сторону мяча, сгибая колени и еще больше наклоняясь вперед. Удерживай ноги согнутыми. теперь, не останавливаясь, начинай движение назад в момент касания мячом пальцев рук. Для этого оттолкнитесь впереди стоящей ногой назад, и подтяни руки к туловищу. Это все, что необходимо для ловли мяча. Шаг вперед навстречу мячу и отталкивающееся движение назад вместе с мячом.		Потренируйся в держании мяча таким способом, вращая мячом перед собой, пока не почувствуешь, что можно надежно контролировать его без помощи ладоней. Основы этой техники сохраняются при приеме всех видов передач. Тренировать это полное движение, пока не будут выполнять его легко и свободно.
---	--	--

После ловли мяча как можно быстрее принять правильное положение. Надо быть готовым выполнить передачу, ведение или бросок.		Не хватать мяч, а сделать движение навстречу и отступить вместе с мячом.
--	--	--

Упражнения в ловле мяча

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Ловля мячей разного веса и размера.		В парах. Использовать для передач и ловли разные мячи: обычный баскетбольный, набивной, волейбольный, футбольный и др. Начинать надо с простых передач на уровне груди. При этом важно соблюдать основные правила ловли мяча: сопровождать мяч взглядом до момента его касания кончиками пальцев, вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя локти и кисти, расставляя пальцы воронкой. В парах. Встать на расстояние 4м друг от друга. Посылать мяч так, чтобы он отскочил от пола на уровне коленей партнера справа или слева от него. Для ловли отскакивающего мяча согни ноги в коленях и внимательно следи за мячом. Лови мяч, накладывая одну руку сзади на него, другую сверху-спереди. Научившись, ловит отскакивающий от пола мяч на месте, встать дальше друг от друга и продолжать
2. Ловля мяча при отскоке от пола.		

I. Объяснение. <u>Передача двумя руками от груди</u> используется чаще, чем какая-либо другая передача. При этой передаче мяч просто толкается вперед от верхней части груди ударным движением рук и тела. Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятности того, что она будет перехвачена. <u>Передача одной рукой от плеча</u> самая удобная передача, когда нужно быстро и резко послать мяч на далекое расстояние. Она состоит из двух основных движений. Сначала нужно отвести руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделать толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом. Движение мяча вперед должно сопровождаться движением вперед ног и тела, что придаст мячу дополнительное усилие. При этом надо перенести вес тела на левую ногу и слегка повернуться на ней. Вслед за передачей плечи сделают поворот вокруг вертикальной оси. сделать правой ногой шаг вперед, завершая движение при передаче. <u>Передача с отскоком от пола</u> применяется, когда защитник блокирует направления других видов передач. Надо просто ударить мячом в пол, чтобы он отскочил к партнеру. II. Выполнение передач студентами.		Объяснение сочетать с показом. В и.п. при этой передаче мяч должен удерживаться достаточно низко, так как высокое положение мяча увеличивает его путь, что дает защитнику больше времени для перехвата.
---	--	---

		В парах. Следить за точностью исполнения.
--	--	---

Обучение броскам в кольцо с места

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение техники броска в кольцо с места. Удерживая мяч двумя руками перед грудью, игрок должен занять положение устойчивого равновесия. Это положение может быть разным: – параллельная стойка, – выдвинуть одну ногу немного вперед. Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч. Из и.п. – удерживая мяч двумя руками перед грудью (это общее и.п. для всех видов бросков) – игрок выносит мяч вверх строго перед лицом, поворачивая его так, чтобы он оказался лежащим на кисти бросающей руки. После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением в кисти бросающей руки мяч направляет в щит, в точку справа, слева или в центре над корзиной. Отскочив от щита, мяч попадает в корзину. II. Выполнение бросков в кольцо с места студентами: – с расстояния одного шага от корзины (слева, справа, центра); – с расстояния 2-ух шагов от корзины (слева, справа, центра); – более 2-ух шагов (слева, справа, от штрафной).	20 '	Объяснение сочетать с показом. Ошибка! При выполнении броска не надо следить взглядом за полетом мяча в корзину. Все внимание должно быть сосредоточено на точке прицеливания. Следить за правильностью выполнения.

Заключительная часть – 10 – 15 '

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Построение.	1 - 2'	В одну шеренгу.
2. Упражнения на внимание.	3 – 5 '	Следить за правильностью выполнения.
3. Подведение итогов занятия. Выставление оценок.	3 – 5 '	Отметить лучших.
4. Задание на дом.	1 – 2 '	Составить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Повторить все упражнения: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

Задание 2. Подготовить сообщение по теме:

1. Баскетбол в России
2. Известные баскетболисты мира
3. Известные баскетболисты СССР и России.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты
2. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты
3. Ведение мяча
4. Броски.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Практическая работа № 11

Тема: Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».

Цель: усвоение знаний о технике игры: прием передача двумя руками от груди в движении; одной рукой от плеча в движении.

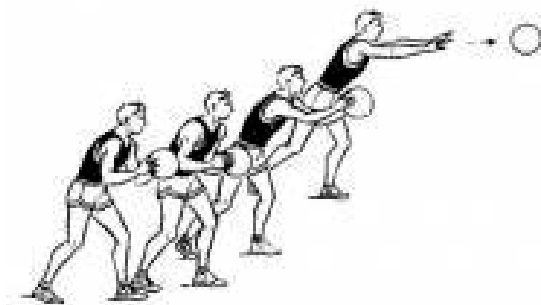
Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Интернет ресурсы, спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Передачи мяча двумя руками чаще используют на начальном этапе овладения игрой, а в последующем — при взаимодействиях на коротких и средних расстояниях. **Передача мяча двумя руками от груди.** Для выполнения ее игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены, предплечья и кисти с мячом расположены выше их. Пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу, остальные вверх-вперед. Замах начинают небольшим круговым движением рук вниз - на себя - вверх до исходного положения перед грудью, после чего быстро разгибают руки вперед и завершают активным движением кистей. Для увеличения силы полета мяча игрок может делать шаг вперед.



Передача мяча одной рукой — основной прием. Выполняют ее от плеча, сверху и снизу.

Передача мяча одной рукой от плеча — главенствующая передача в баскетболе. Применяют ее при взаимодействиях партнеров на любых расстояниях. Отличает ее короткий замах, возможность хорошо контролировать мяч и легко изменять направление его полета движением кисти в момент вылета. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую и завершая прием резким движением кисти, посылает мяч в нужном направлении. При передачах мяча на дальнее расстояние прием выполняют с большим замахом. Руку с мячом не останавливают у плеча, а заносят над ним назад.

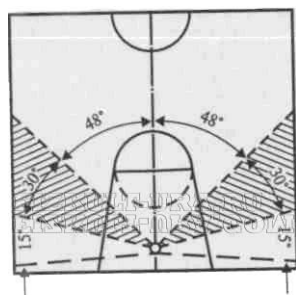
Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

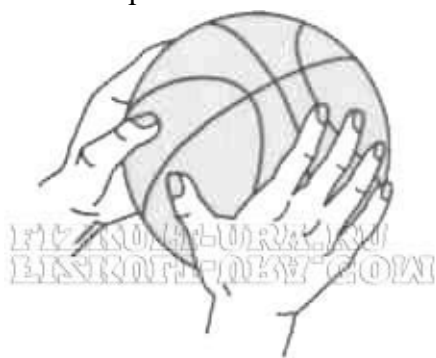
В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью,

расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.



Бросок
двумя руками от груди

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой); быстроты выполнения; высоты траектории полета мяча.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



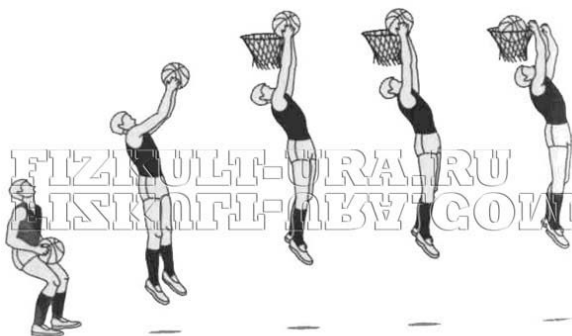
Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



Бросок двумя руками сверху вниз



Бросок
одной рукой от плеча

Подготовительная фаза: баскетболист

выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

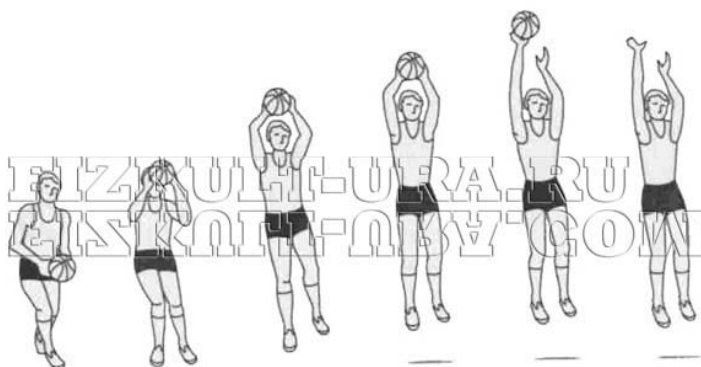
Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.



Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Бросок одной рукой сверху в прыжке

Бросок в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типowego проанализируем этот бросок со средней дистанции.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

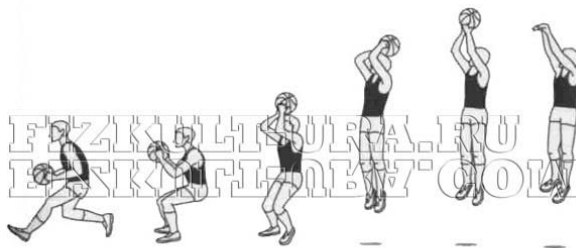
Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока

- он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение

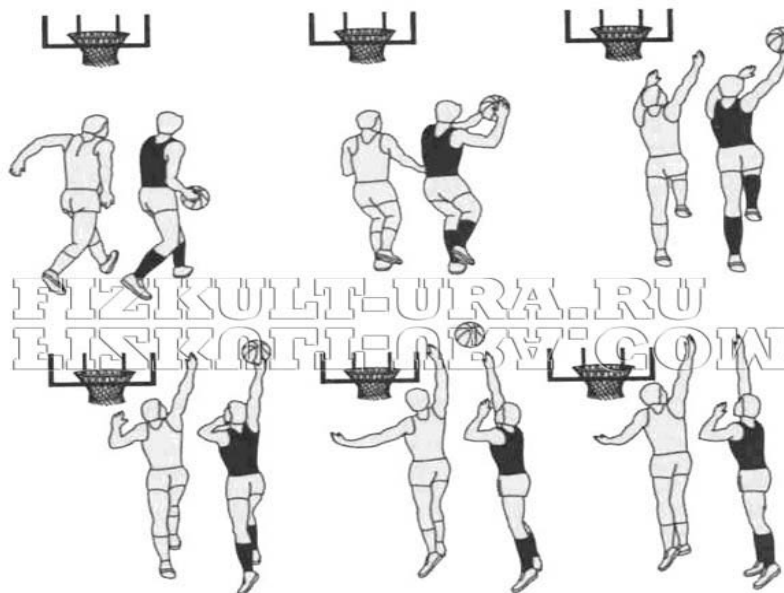


Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

высокой точности броска.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

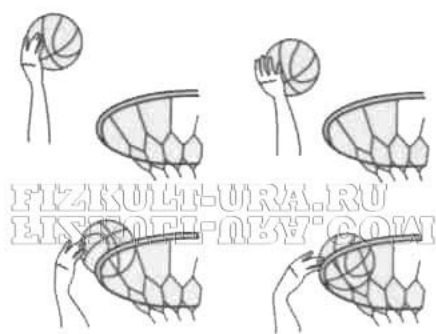
Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом

используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.



Место выпуска мяча
при броске одной рукой «крюком»

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание 2. Освоить прием, передача двумя руками от груди в движении. Прием, передача одной рукой от плеча в движении. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Задание 3 Продолжить обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (3х8 мин)

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Ведение мяча в движении
2. Передача мяча двумя руками от груди.
3. Передача одной рукой от плеча
4. Бросок мяча в кольцо после двух шагов
5. Бросок в прыжке в движении.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Практическая работа № 12

Тема: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

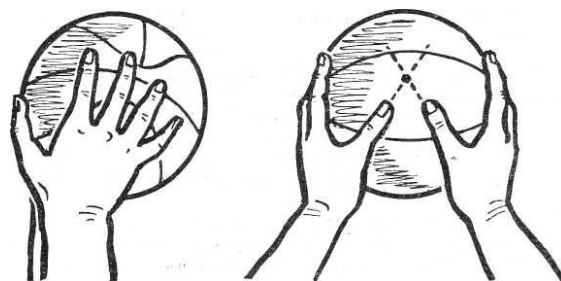
Цель: усвоение знаний о технике: стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

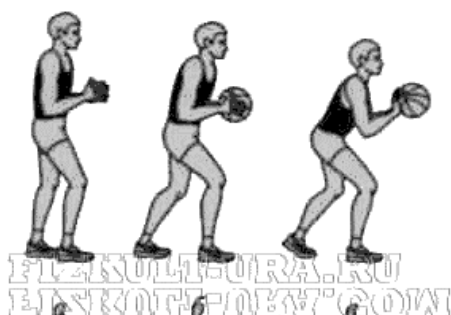
Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:



Держание мяча



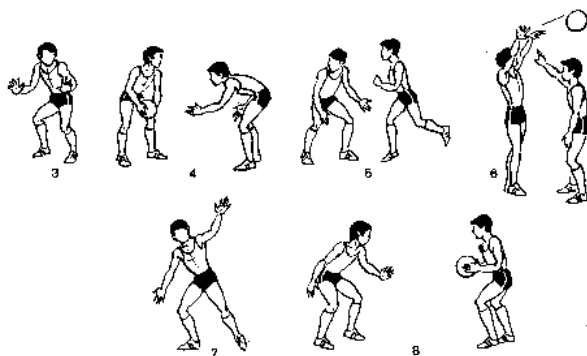
Стойки баскетболиста
в нападении:

а — стойка готовности; *б* —
стойка игрока, владеющего мя-
чом; *в* — стойка нападающего
с тройной угрозой

Стойка игрока, владеющего мячом,

характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.



Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч переключается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45° . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20—25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90° . Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Техника перемещений:

- а) приставной шаг – рывок;
- б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперед;
- в) бег «змейкой» лицом вперед



- перемещения приставными шагами по

треугольнику

6х 6 метров:

- 1) спиной вперед;
- 2) лицом вперед;
- 3) правым боком;
- 4) спиной вперед;
- 5) лицом вперед.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом



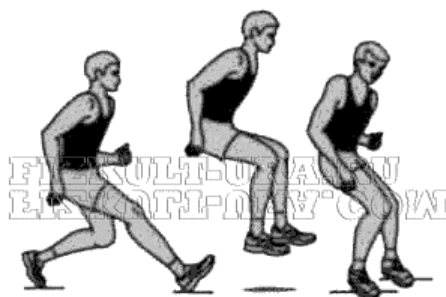
Остановка двумя шагами

правой ногой
ногой.

и 2) с удлиненным шагом левой

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого



Остановка прыжком

дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу.

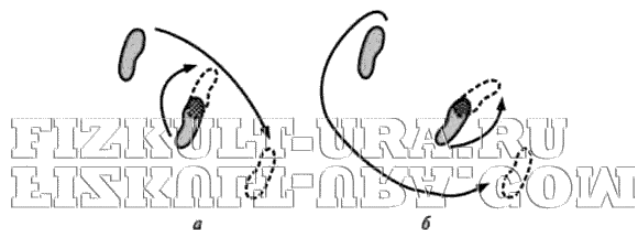
Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой. Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.



Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов на месте:

a — вперед; *b* — назад

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.



Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов в движении:

a — первый такт; *b* — второй такт

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Обучение поворотам на месте.

- Объяснение и показ.
- Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
- То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения).
- То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
- То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).
- Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.
- Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.
- Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.
- То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.
- Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении.

- Объяснение и показ.
- Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.
- Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
- То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.
- Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
- Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
- Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).
- Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

- Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.
- На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.
- Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).

- При поворотах на месте:
 - перед началом движения переносить массу тела на впередистоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);
 - прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;
 - переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;
 - не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;
 - при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.
- При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.
- При выполнении поворотов в движении:
 - направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
 - вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
 - туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
 - добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
 - после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

• Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

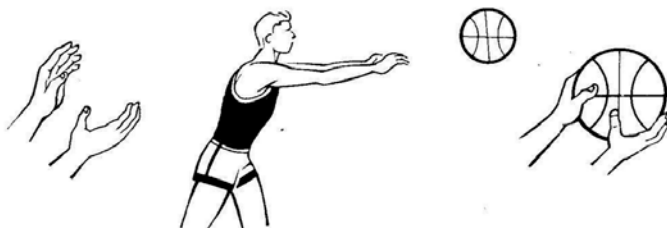
Основные ошибки при выполнении поворотов.

- Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
- Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.
- Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.
- Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.
- Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.
- Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.
- Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение игрока.

Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

Ловят мяч двумя руками или одной. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также ловлю катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли можно выполнять на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте, — основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх.



Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и, сгибая руки, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, — ее выполняют выпрямленными вверх, вверх-вперед, вверх - в сторону руками с последующим сгибанием их. Направление движения рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке, применяемая при навесных передачах и овладении мячом после неудачных бросков в корзину. При ловле таких мячей кисти и пальцы более выпрямлены и направлены к нему.

Для выполнения ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется, опускает прямые руки и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны друг от друга, остальные опущены. Как только мяч соприкасается с пальцами, игрок захватывает мяч и сгибает руки, поднимая его в положение перед грудью.

Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для этого баскетболист сильно сгибает ноги и опускает руки справа или слева от себя, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема — с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо

- 1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращения руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
 - 1-4 - в правую сторону
 - 1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
 - 1-3 - пружинистых выпада
 - 4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
 - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
 - 1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса.

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.,
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.
11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.

Задание № 3.Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

Задание №4.Воспитание качества быстроты.

Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

3) «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (по очереди). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами».

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Что такое тактика игры и как она включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды?

2. Какие существуют разделы тактики нападения: индивидуальные, групповые и командные действия?
3. Что такое система игры и как она определяет расстановку игроков на площадке и функции каждого из них?
4. Какие упражнения используются для совершенствования усвоенных технических и тактических приёмов баскетбола?
5. Как их подбирают по степени сложности?
6. Что такое индивидуальные действия игрока и как они направлены на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой?

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Практическая № 13

Тема: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Цель: совершенствовать приемы защиты и нападения, технико-тактические приёмы в игровой деятельности.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, скамейки, перекладина, баскетбольные мячи, кольцо, скакалки.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Тактика нападения

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

Групповые взаимодействия

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. Тоже, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий

мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

Командные действия

Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Водящий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

Групповые взаимодействия

Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен

игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

Методика обучения

В процессе тренировки применяются наглядные, практические и словесные методы. Для развития физических качеств применяются повторный, переменный, контрольный, игровой, соревновательные методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации. В технической подготовке используются методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный. В процессе совершенствования техники эти методы конкретизируются специальными приемами.

Чтобы усилить воздействие упражнений и акцентировать внимание на различных сторонах подготовки в процессе совершенствования, используют различные методические приемы. Так например, выполняют элементы техники на фоне утомления, эмоционального возбуждения, максимальной скорости перемещения, специальные целевые установки и др.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры противника.

В процессе совершенствования следующие приемы: включение определенных заданий, использование неоднократных промежуточных финишей на фоне интервального метода тренировки, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирующим отдельного игрока и его особенности, усложнение деятельности за счет ограничения пространства и др.

В зависимости от уровня развития психических качеств в работе с коллективом значение имеют: личный пример, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание и т.д.

Для воспитания специальных волевых качеств, применяют упражнения с введением различных условий, словесные методы.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий и соревнований, просмотр фильмов и записей, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов.

Типичными ошибками при обучении технике игры в баскетбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств);
- неправильное представление учеником движений в техническом приеме;
- неверное мышечное восприятие;
- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется
- недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приемов;

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимися основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно; направленное про чувствование движений с внешней помощью;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, плакаты, видеозапись и др.).

Упражнения для обучения и совершенствования техники.

Упражнения данного раздела даны в порядке нарастания сложности выполнения и изложены в следующей последовательности:

1. Индивидуальная работа с мячом.
2. Упражнения в парах.
3. Игры и игровые эстафеты.
4. Большинство упражнений можно проводить игровым или соревновательным методом.

Упражнения в бросках

1. Броски в движении в высоком прыжке.
2. Финт и проход с ведением.
3. Соревнование в бросках в движении
4. Упражнение для обучения надежному контролю мяча при движении на бросок.
5. Упражнение, совершенствующее умение увидеть открытого игрока при ведении к корзине.
6. Упражнение для обучения игроков умению оттеснить защитника наружу, если нападающий имеет преимущество.
7. Броски в прыжке
8. Ведение и бросок в прыжке.
9. Броски в прыжке с места.
10. Быстрая остановка и бросок.
11. Бросок в прыжке через высокого игрока
12. Броски с места
13. Броски с точек.
14. «Вокруг света».
15. «Баскетбольный гольф».
16. Соревнования в бросках с места.
17. Штрафные броски
18. Соревнование в точности.
19. Соревнования в штрафных бросках.
20. Штрафные броски с переходом.
21. Штрафные броски с попытками отвлечь внимание.

Упражнения в передачах

1. Передачи со сменой мест.
2. Передачи из рук в руки на высокой скорости.
3. Передачи крюком в двух колоннах.
4. Передачи крюком.
5. Передачи входящему игроку.
6. Передачи со сменой мест.
7. Соревнования в быстрых передачах.

8. Следуй за передачей.
9. Передачи в двойном кругу.
10. Передачи на точность.
11. Игра с использованием передач.
12. Упражнение с двумя мячами специально для центрального игрока.
13. Передача с задержкой.
14. Передачи крюком для нападающих и центрального.
15. Передач в центре.
16. Передача центральному над головой защитника.
17. Упражнение для развития периферического зрения.

Совершенствование ловли мяча

1. Развитие периферического зрения в упражнении с двумя мячами.
2. Совершенствование быстроты реакции при ловле мяча.
3. Упражнение для изучения передачи из рук в руки.
4. Передачи и пересечения пятью игроками.
5. Ловля мяча в позиции центрального.
6. Передачи мяча кончиками пальцев.
7. Ловля мяча при встречных передачах.

Упражнения в ведении

1. Ведение и передачи из рук в руки.
2. Эстафета с ведением.
3. Смена рук при ведении.
4. Ведение по сигналам.
5. Пятнашки с ведением.
6. Ведение с сопровождением.
7. Ведение с двумя мячами.
8. Преследование дриблера.
9. Ведение с изменением темпа.
10. Соревнования в ведении.
11. Ведение в полосе препятствий.
12. Овладение контролируемым мячом в ведении.
13. Ведение в кругу.
14. Ведение с поднятой головой.
15. Ведение с использованием зрительных ограничителей.
16. Ведение кончиками пальцев.

Упражнения в поворотах

1. Поворот на 180 градусов.
2. Повороты на 270 градусов.
3. Повороты на 90 градусов.
4. Полный поворот.
5. Уход от защитника с поворотом.
6. Повороты в треугольнике.
7. Проход мимо защитника при прессинге.
8. Поворот назад и передача из рук в руки.
9. Повороты в кругу.
10. Обратный поворот.

Упражнения в овладении мячом при отскоке от щита

1. Соревнования за мяч.
2. Борьба за мяч на щите в защите.
3. Выбор места при борьбе за мяч на щите.
4. Работа кистей рук после овладения мячом на щите.

5. Борьба за место при штрафном броске.
6. Борьба за мяч у стены.

Упражнения по добиванию мяча в корзину

1. Подбрасывание и добивание мяча в корзину.
2. Формирование треугольника добивания.
3. Добивание в специальную корзину.
4. Расчет при добивании.
5. «Баскетбольный волейбол».
6. Попеременное добивание.
7. Добивание на выносливость.
8. Добивание при выполнении штрафного броска.

Комбинированные упражнения

1. Упражнение в колонне.
2. «Завладей мячом».
3. Передачи двигаясь приставными шагами.
4. Ведение, передача крюком и бросок в движении.
5. Поворот и бросок в движении.
6. Заслоны в движении.
7. Передачи в движении приставными шагами.
8. Эстафета с бросками с места.
9. Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.
10. Бросок в движении с сопротивлением.

Упражнения в быстром прорыве

1. Длинная передача.
2. Длинная передача в треугольнике.
3. Прорыв в парах на половине площадки.
4. Быстрый прорыв в тройках.
5. Поперечные передачи.
6. Быстрая передача после овладения мячом на щите.
7. Быстрый прорыв из защитной расстановки.
8. Быстрый прорыв после овладения мячом.
9. «Овладей мячом в прорыве».
10. «Четверо в атаке».
11. Быстрый прорыв поле промаха при штрафном броске.
12. Быстрый прорыв всей команды.

Комбинации в парах и тройках

1. Упражнения для двух игроков
2. Заслон на месте.
3. Заслон, поворот и выход на свободное место.
4. Заслон после ведения.
5. Петля игроков задней линии.
6. Ведение, передача из рук в руки, поворот и выход на свободное место.
7. Заслон на месте для нападающего.
8. Заслон на месте для игрока задней линии.
9. Заслон нападающему, поворот и выход на свободное место..
10. Заслон игроку задней линии, поворот и выход на свободное место.
11. Заслон для нападающего после ведения.
12. Проход снаружи.
13. Передача крюком нападающему.
14. Передача крюком игроку задней линии.
15. Заслон в движении.
16. Взаимодействие двух нападающих
17. Передача входящему игроку.

18. Обратный поворот и атака корзины.
19. Скрестный выход нападающих.
20. Встречное ведение.
21. Передача из рук в руки в центре.
22. Финт на передачу и уход с ведением в центре.
23. Выход центрального игрока для постановки заслона.
24. Упражнения для трех игроков
25. Нападение на освободившегося игрока
26. Пересечения.
27. Взаимодействие с сопровождающим.
28. «Тройка».
29. «Непрерывка» для трех игроков.
30. Скрестный выход игроков задней линии.
31. Скрестный выход после заслона.
32. Скрестный выход с ведением.
33. Бросок из-за двойного заслона.
34. Скрестный выход нападающего и игрока задней линии.
35. Скрестный выход после заслона.
36. Выход центрального на бросок.
37. Проход защитника снаружи.
38. Петлеобразное движение защитника и скрестный выход.
39. «Непрерывка» с центральным игроком.
40. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом
41. Выход нападающего на получение мяча.
42. Выход нападающего на мяч из-за заслона.
43. Взаимодействие с передачей двух игроков задней линии.
44. Выход игрока задней линии на мяч из-за заслона.
45. «Двойка» с центральным.

Упражнения для обучения основам игры

1. Соревнования в защитных передвижениях.
2. «Чувство заслона».
3. Сохранение защитной стойки во время движения.
4. «Один на один».
5. «Защитный круг».
6. Передвижения приставными шагами.
7. «Один на один с дриблером».
8. «Оттеснение дриблера внутрь».
9. «Встреча в лоб».
10. Обход заслона.
11. Блокирование мяча при броске.
12. Блокирование игрока, идущего на добивание мяча.
13. Остановка дриблера в ситуации «один против двух».
14. Прессинг в упражнении с двумя мячами.
15. «Двое на центрального».
16. «Один против трех».
17. Опека центрального игрока.
18. Упражнение в прессинге.

Упражнения для совершенствования командных навыков игры в защите

1. Переключение в игре «два на два».
2. Проскальзывание в игре «два на два».
3. Переключение при взаимодействии нападающего с игроком задней линии.
4. Защита при скрестном проходе мимо центрального игрока.
5. Переключение при заслоне наведением.
6. Взаимопомощь защитников.
7. Помощь центрального игрока.

8. «Два против трех».
9. Переключение против трех нападающих.
10. Прессинг по всей площадке.

Упражнения в тактических ситуациях

1. Прыжки в четверках.
2. Касание рейки в прыжке.
3. «Добивание планок».
4. Совершенствование откидки в тройках.
5. Упражнение в двух колоннах.
6. Откидка и овладение ею.
7. Откидка по «часам».
8. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча.
9. Овладение мячом и атака из расстановки «ромбом».
10. Овладение мячом и атака из расстановки «квадратом».
11. Вбрасывание мяча
12. Вбрасывание из-за боковой линии.
13. Вбрасывание из-за лицевой линии при прессинге.
14. Контролирование мяча
15. «Охота за дриблером».
16. Упражнение в контролировании мяча.
17. «Замораживание» в тройке.
18. «Восьмерка» вчетвером.
19. Непрерывное «замораживание» в пятерке.

Тактическая подготовка

Теория: характеристика игры команд соперников; тактический анализ.

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, с мячом);

- групповые действия; командные действия; тактика защиты: индивидуальные действия;

-групповые действия: командные действия;

-контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;

-врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;

- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика); вопросы программного материала по баскетболу 6-11 классы

Теоретическая подготовка

1. История развития баскетбола в России и за рубежом
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3. Гигиена, режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
4. Правила соревнований, их организация и проведение
5. Правила техники безопасности
6. Техника передачи мяча и техника приема мяча
7. Техника нападения
8. Техника защиты
9. Броски мяча
10. Тактика игры
11. Тактика нападения
12. Тактика защиты
13. Игры и эстафеты

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Бег или кросс до 2000м
3. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м
4. Челночный бег 3х30м
5. Прыжки в длину с места
6. Метание малого мяча
7. Метание гранаты
8. Упражнения для развития прыгучести
9. Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища
10. Подтягивание на перекладине
11. Упражнения с амортизаторами
12. Упражнения на специальных тренажерах
13. Футбол, волейбол, настольный теннис
14. Подвижные игры и эстафеты

Техника игры

1. Передачи мяча:
2. Передача мяча двумя руками от груди
3. Передача мяча двумя руками сверху
4. Передача одной рукой от плеча
5. Передача двумя руками снизу
6. Передача двумя руками с отскоком от пола
7. Ведение мяча:
8. Ведение мяча с высоким отскоком
9. Ведение мяча с низким отскоком
10. Ведение мяча с изменением скорости передвижения
11. Ведение мяча с изменением высоты отскока
12. Ведение мяча с переводом на другую руку
13. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия
14. Броски мяча:
15. Бросок мяча двумя руками сверху
16. Бросок мяча двумя руками от груди
17. Бросок мяча одной рукой от плеча
18. Бросок мяча одной рукой сверху
19. Ловля мяча двумя руками на уровне груди
20. Ловля двумя руками «высокого» мяча
21. Ловля двумя руками «низкого» мяча
22. Ловля двумя руками «катящегося» мяча

Тактика игры в нападении

1. Индивидуальные действия
2. Действия без мяча
3. Действия с мячом
4. Групповые действия
5. Командные действия

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия
2. Групповые действия
3. Командные действия

Тактическая система игры

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
2. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)
5. Многократное выполнение технических приемов
6. Многократное выполнение тактических приемов
7. Подвижные игры
8. Учебные игры

Техника баскетбола

Технические приемы, используемые в игре, составляют два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различают по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

Техника владения мячом

Ловля мяча – прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, двумя руками. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены.

Ловля высоколетящего мяча выполняется выпрямленными вверх, вперед-вверх или вверх в сторону руками с последующим их сгибанием.

Ловля мяча летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперед, опускает прямые руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны, остальные опущены вниз.

Ловля мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты внизу так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные выпрямлены вниз в стороны. Мяч встречается с руками при начале отскока.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для выполнения ее игрок, сильно согнув ноги, опускает руки вниз и направляет их навстречу мячу. Положение кистей, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передачи мяча – основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами.

Передача двумя руками от груди. Для ее выполнения игрок находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены вниз. Пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх-вперед. Замах производится небольшим круговым движением рук вниз-на себя-вверх до и.п., после чего начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей.

Передача двумя руками с отскоком от пола. Обычно производится полным выпрямлением рук вперед-вниз со значительной работой кистей, одновременно игрок шагает вперед. Мяч выпускает на высоте пояса.

Передача двумя руками сверху. В и.п. мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед-вниз мяч посылается в нужном направлении.

Передача одной рукой от плеча. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершающим резким движением кисти посылает мяч в нужном направлении.

Передача одной рукой сверху. Для выполнения передачи правой рукой игрок располагается левым боком к цели. Разгибая руки с мячом, он опускает их, перекладывает мяч на ладонь выпрямленной бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой снизу. При выполнении передачи игрок, сгибая руки, опускает мяч вниз, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за бедро сзади стоящей ноги. Левая рука, поддерживающая мяч, отпускает его в середине замаха, и далее мяч удерживается кистью бросающей руки. Одновременно на сзади стоящую ногу переносится тяжесть тела, туловище несколько поворачивается в эту же сторону. Затем обратным движением прямой руки с переносом тяжести тела напереди стоящую ногу или с шагом вперед мяч направляется под руками защитника. Завершающее движение выполняется пальцами, которые как бы скатывают мяч с кисти.

Передача одной рукой за спиной. Для выполнения ее игрок отводит согнутые руки в противоположную передаче сторону и, продолжая далее круговое движение опущенным вниз предплечьем бросающей руки, заносит мяч за спину, где и заканчивает передачу резким движением кисти.

Передача снизу назад. Игрок опускает руки с мячом вниз-назад и одновременно перекладывает мяч на кисть бросающей руки, поворачивая ее внутрь-назад. Затем у бедра опускает поддерживающую руку и ускоряющимся движением предплечья и кисти выпускает мяч.

Броски в корзину – приемы, от точности которых в конечном счете зависит успех в игре.

Бросок одной рукой от плеча. В и.п. ноги согнуты, одноименная бросающей руке нога впереди, обе ступни параллельны. Мяч держат двумя руками перед правым плечом, примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх-вперед. Разгибая руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывая его на бросающую руку. Затем, опуская левую, продолжает выпрямлять руку с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти.

Бросок одной рукой от плеча в движении. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Бросок одной рукой в прыжке. Выполняется с места после ведения. При выполнении броска игрок отталкивается двумя ногами, одновременно поднимая руки с мячом выше головы, и

перекладывает мяч на бросающую руку. Свободная рука поддерживает его. В высшей точке прыжка игрок, опуская поддерживающую руку, заканчивает разгибание руки с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище грудью развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены.

Бросок одной рукой сверху выполняется игроком, находящимся спиной или боком к щиту. Делая шаг левой ногой с одновременным поворотом туловища к корзине, игрок опускает вниз руки с мячом и, перекладывая мяч на правую руку, отводит ее в сторону. Затем, разгибая опорную ногу и отталкиваясь в вверх, он продолжает движение прямой руки через сторону до вертикального положения, где и выпускает мяч активным сгибанием кисти.

Бросок одной рукой снизу выполняется обычно в движении на большой скорости. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямую руку с мячом и мягким движением кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой сверху вниз. Для выполнения броска сверху вниз игрок с места или в движении осуществляет максимально высокий прыжок рядом с корзиной, во время которого кратчайшим путем выносит мяч на полностью выпрямленную над корзиной бросающую руку. Затем резким сгибанием кисти направляет мяч вниз.

Бросок двумя руками сверху применяется с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. При выполнении броска с места положение рук аналогично положению рук при передаче этим способом, он в отличие от нее при замахе выполняется большее сгибание их с последующим преимущественным движением вверх, а не вперед.

Ведение мяча – основной способ передвижения игрока с мячом. Различают две разновидности ведения: высокое и низкое. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе, ноги согнуты до полуприседа. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Технику защиты – делят на две группы: технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

Техника перемещений

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук. При далеком расположении от нападающего без мяча руки защитника свободны, согнуты в локтях; при сближении с нападающим, готовящимся к ловле мяча, защитник может поднять перед ним обе руки вперед-вверх. Если нападающий владеет мячом и еще не перешел на ведение, одну руку защитник направляет к мячу, а вторую опускает вниз, в сторону возможного прохода. В защите применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

Техника овладения мячом

Перехват. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места, в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Вырывание мяча. Для выполнения вырывания игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя

Выбивание мяча осуществляется коротким резким движением рук, повернутой к мячу ладонью или ребром ее. Выбивая мяч из рук, защитник ударяет по мячу сверху вниз или снизу вверх, после чего стремится овладеть им.

Накрывание мяча используют при противодействии броску в корзину. В тех случаях, когда нападающий намеревается выпустить мяч из рук, защитник прыгает максимально вверх, полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сверху-сзади или сверху-спереди в зависимости от расположения нападающего.

Сочетание приемов. В практике соревнований изученные выше приемы техники в изолированном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются в комплексе и используются в качестве финтов. Финты - это отвлекающие действия, применяемые нападающим или защитником перед осуществлением истинных намерений. Финты выполняются с мячом и без мяча.

Техническая подготовка баскетболиста

Обучение техническим приемам баскетболиста начинается с изучения основных приемов, используемых в нападении, а затем в защите. Приемы техники нападения изучаются в такой последовательности: перемещении, ловля, передачи, броски, ведение мяча. Эта последовательность, характерна только для начального этапа обучения. В дальнейшем перемещения изучаются параллельно с приемами техники владения мячом

Упражнения в передвижении.

Бег в среднем темпе до указанного ориентира, дальше выполняется рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке».

Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметов или касанием щита одной, двумя руками. Поочередное добивание мяча в щит левой и правой рукой.

Бег и остановка в обусловленном месте и указанным способом; то же, но по неожиданному сигналу.

Построение парами. Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

Упражнения ловли и передачи.

Построение по три человека в линию на расстоянии 4-5 м один от другого. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же, в сторону игрока 3. Это же упр. Может выполняться двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 3. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч тому, от кого получил.

Построение встречными колоннами, один игрок в стороне. Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем, то же выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

Бросковые упражнения.

Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнеру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнер переходит на его место.

Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передает его для броска партнеру.

Упражнения с ведением.

Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же вокруг стоек.

Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченном участке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

Упражнения с финтами.

Построение лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок нападающий, другой защитник. Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

Построение парами. У одного из игроков мяч, другой защитник. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, переходит с ведением к щиту и выполняет бросок.

Упражнения с перемещением защитника.

Произвольные перемещения приставными шагами; то же, по зрительным сигналам; бег спиной вперед, чередуя короткие рывки вперед и назад.

В парах: нападающий, применяя финты и изменяя направление бега, стремится прорваться к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.

Подвижные игры типа «волк во рву», эстафеты в движении спиной вперед. Для обучения перемещениям защитника можно применять также все упражнения, которые используются при перемещении нападающего.

Упражнения по овладению мячом.

Построение в круге, один игрок в центре. Стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. Игрок, находящийся в центре, должен перехватить передачу. Потерявший мяч при передаче становится в круг.

Построение по три человека у каждого щита. Один выполняет штрафной бросок, остальные, противодействуя друг другу, стремятся овладеть отскочившим мячом.

Контрольные упражнения.

Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой рукой.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем.

Броски мяча из под щита справа и слева после ведения. Упражнение начинается с ведения мяча от лицевой линии в месте пересечения с областью штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в эту область и выполняет бросок; после попадания

ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском с противоположной стороны. Секундомер выключается как только мяч будет находиться в корзине.

Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).

Броски с дистанции 5-7 м. Игрок выполняет по два броска с каждой из пяти точек, расположенных от корзины под углом 45 градусов.

Тактика баскетбола

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии (нападающие) и игроков задней линии (защитники). В нападении игроки передней линии располагаются у щита, атакуя корзину противника; в защите противодействуют нападающим соперника, борются за овладение мячом, отскочившим от щита при неудачном броске.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая, руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Выполнить действия:

I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.

Упражнения в шеренгах по двое:

а) передача мяча от груди с отскоком о пол;

б) передача мяча по высокой траектории полета;

в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;

г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета;

д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.

II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.

1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией).

2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.

3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.

4. Ведение:

- передача в прыжке в одно касание;
- ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.

5. Перестроение в 2 отделения:

первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.

III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Что такое тактика игры и как она включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды?
2. Какие существуют разделы тактики нападения: индивидуальные, групповые и командные действия?
3. Что такое система игры и как она определяет расстановку игроков на площадке и функции каждого из них?
4. Какие упражнения используются для совершенствования усвоенных технических и тактических приёмов баскетбола?
5. Как их подбирают по степени сложности?
6. Что такое индивидуальные действия игрока и как они направлены на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой?
7. Какие задачи стоят перед игроками при действиях в защите: нейтрализовать нападающих противника, вести борьбу за отскочивший мяч, подстраховывать игроков первой линии обороны?
8. Что такое групповые действия и как они представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи?
9. Что такое командные действия и как они направлены на выполнение общеконандной задачи?
10. Что такое круговой способ розыгрыша и как он используется в современной соревновательной деятельности?
11. Что такое соревнования в баскетболе и их место в многолетней и круглогодичной подготовке баскетболистов?

Раздел № 4 Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Практическая работа № 14

Тема: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

Цель: организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся овладению системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:



1. Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

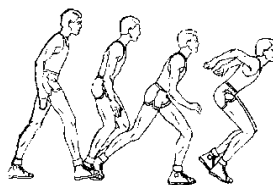


Рис. 12

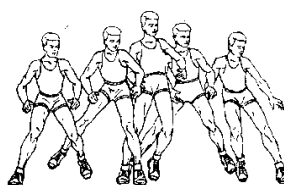


Рис. 13

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем(см. рис.)



Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - право-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбег, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
руки опущены;
чрезмерный наклон вперед.

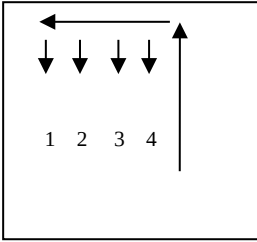
Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки и волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.
Остановки:
- остановка прыжком.

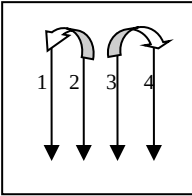
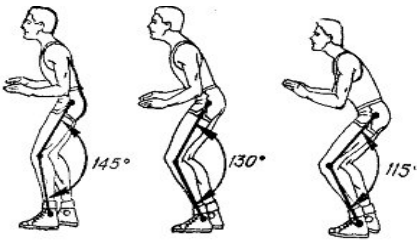
№ п/п	Общие и частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировк а	Методические указания
Подготовительная часть учебного занятия				
I 15 ^{мин} – 20 ^{мин} "	Подготовить обучающихся к решению задач подготовительной части занятия	1. Построение	30"	Указать место построения, построить группу по росту, по команде: «В одну шеренгу – Становись!»
		2. Приветствие	30"	Громко, одновременно, синхронно
		3. Сообщение цели и задач занятия	30"	Кратко, быстро, доступно
		Инструктаж по ТБ	2 ^{мин}	См. инструкцию
	Организовать группу к началу занятия,	4. Повороты на месте	30"	Команда дается один раз на прослушивание; руки вдоль туловища,

	повторить строевые приемы			смотреть вперед, пятки вместе, носки врозь; выполнять одновременно.
	Формирование правильной осанки	5. Ходьба, ее разновидности: - руки вверх, на носках; - руки за голову на пятках; - перекал с пятки на носок, руки на поясе; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - внутренней стороне стопы; - в полу приседе; - в полном приседе	1 мин	Указать на осанку, на отталкивание, стопы параллельны; руки прямые, не сгибаем в локтевом суставе; центр тяжести впереди. «Хорошо!», «Молодцы!»; Следить за интервалом
	Переход на бег	6. Бег: - обычный; - приставными шагами правым и левым боком;	1 мин	Медленный темп, руки согнуты на уровне пояса; стопы параллельны; смотреть вперед
		7. Спецбеговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра;	по диагонали	Стоя высоко на стопе, поочередно сгибаем ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед. Бедро поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору.
		- бег с захлестыванием голени назад;	по диагонали	Выполняем упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и в беге, плечевой пояс должен быть расслаблен.
		- бег спиной вперед	по диагонали	Стойка спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем перекал назад. Не дожидаясь полного перекал, выполните шаг назад другой ногой. Туловище в вертикальном положении. Сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забываем иногда поворачивать голову,

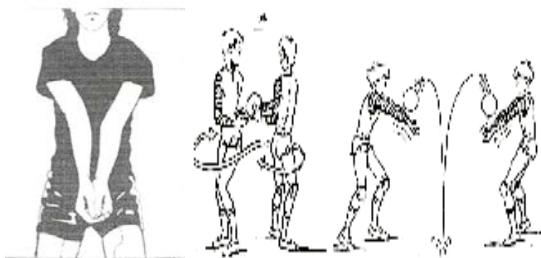
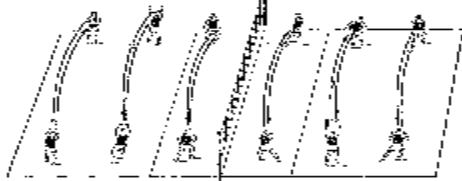
				чтобы оценить обстановку. Руки все также согнуты в локтях.
		- бег на прямых ногах: с прямыми ногами вперед, назад;	по диагонали	Выполняем активную «загребаящую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед. Туловище в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге, ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.
		- перекаты с пятки на носок;	по диагонали	Выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой. Туловище в вертикальном положении, движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.
		- бег скрестным шагом;	по диагонали	Выполнять как правым, так и левым боком. В качестве примера скрестный шаг правым боком. Выполняется на высокой стопе. Шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т.д.,

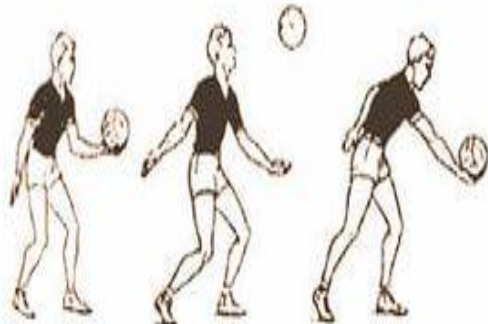
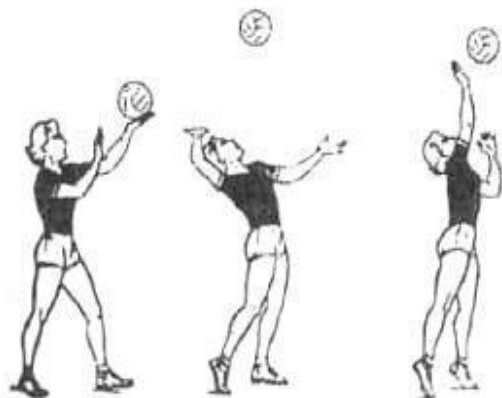
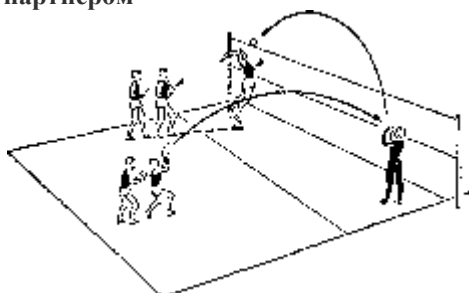
Переход на ходьбу				соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища, не отклоняйте туловище от вертикального положения. Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.
	- многоскоки (через беговой шаг)	по диагонали		Выполняем отталкивание и вынос бедра вперед вверх, однако, после приземления, не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.
	- ускорение	по диагонали		Ускорить темп бега по прямой, выполнять по свистку, выдерживаем интервал
	- обычный бег	1 круг		Темп медленный, с переходом на шаг
	8. Восстанавливаем дыхание	пол круга		Следим за дыханием. Руки, через стороны вверх – вдох; опускаем – выдох. «Хорошо!»; «Молодцы!».
	9. Перестроение из одной колонны в колонну по четыре	30"		Подается команда : «За направляющим «Налево (направо) в колонну по четыре–Марш!» , команда «Марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой четверки, последующие выполняют его на том же месте, команду «Марш!» подает замыкающий каждой четверки. Интервал - 2 шага друг от друга.
				
	10. Комплекс О.Р.У:	12 ^{мин}		
	1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения головой вправо 5-8 – то же влево	6-8 раз		Темп медленный, выполнять без резких движений
	2. И. п. – о.с., руки на пояс 1-наклон головы влево; 2-и.п. 3-наклон головы вправо; 4-и.п. 5-наклон головы вперед; 6-и.п. 7-наклон головы назад; 8-и.п.	6-8 раз		Темп медленный, выполнять без резких движений
	3. И.п.– стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1–2–два круга согнутыми руками вперед;	6-8 раз		Стопы параллельны, смотреть вперед

		3–4–то же назад; 1–4–поочередные круговые движения вперед; 5–8–то же назад.		«Хорошо!» «Молодцы!»
		4. И.п – о.с. 1–2–поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4–и.п.; 5–8–то же с другой ноги.	6-8 раз	
		5. И.п.- ст. ноги врозь, руки перед грудью; 1-2-2 рывка руками перед грудью рывок; 3-4-прямыми руками в стороны влево; 5-6-2 рывка руками перед грудью рывок; 7-8- прямыми руками в стороны вправо.	6-8 раз	 Смотреть вперед. Рывок резче.
		6. И.п.- ст. ноги врозь. 1-поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2-И.п. 3-4-то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести. 
		7. И.п.- широкая стойка, руки в стороны 1-наклон вперед 2-поворот туловища вправо 3- то же влево 4- И.п.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот выполнять туловищем (мельница) 
		8. И.п.- о.с. 1-наклон вперед, руки вперед 2-3 -2 пружинистых наклона вперед 4-И.п.	6-8 раз	Наклон ниже, ноги прямые, в коленном суставе не сгибать 
		9. И.п.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1-мах левой полусогнутой вперед; 2-то же назад 3-то же вперед 4-И.п. 5-8-то же правой	6-8 раз	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше. 
		10. И.п.- широкая стойка, руки в стороны 1-наклон вперед, руки на голень 2-3 - два пружинистых наклона вперед 4-И.п.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги не сгибать
		11. И.п.- упор лежа согнувшись 1-2- выпрямиться - упор лежа 3-4-И.п.	6-8 раз	Руки не отрывать. 

Организовать обучающихся к основной части занятия	12. И.п.- упор присев 1-упор лежа 2-И.п. 3-4-то же	6-8 раз	Быстро возвращаться в и.п., спина прямая. 
	13. И.п. - сед ноги врозь, руки к плечам 1-поворот вправо, руками коснуться пола 2-И.п. 3-4-то же влево	6-8 раз	Поворот больше. Руки согнуть. Ноги прямые. Тянем косые мышцы спины 
	14. И.п.- узкая стойка - прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	5 прыжков	Прыжок выше. Бедро выше. 
	15. Восстанавливаем дыхание	На месте	Следим за дыханием. Руки, через стороны вверх – вдох; опускаем – выдох. «Хорошо!»; «Молодцы!».
	Перестроение в колонну по два 	30"	Для обратного перестроения 2, 3,4 номера группы по команде «Кругом!» поворачиваются и подается команда «Первые и четвертые – на месте, вторые номера 4 шага вперед, третьи номера 4 шага назад.
Основная часть учебного занятия			
II. 65 мин	1. (имитация на месте) <u>Стойка волейболиста</u> : высокая, средняя, низкая 	6-8 раз	Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленном суставе, одна нога впереди, стопы параллельны, туловище наклонено чуть вперед, руки согнуты в локтевом суставе
	2. Перемещения и виды:		Ноги всегда в коленном суставе согнуты. Перемещения заканчиваются остановкой, падением или

				перекатом, зависит от игровой ситуации, после чего игрок принимает и.п.
		- приставные шаги	6-8 раз	- когда у игрока много времени на площадке;
		- двойной шаг	6-8 раз	- вперед и назад, быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает;
		- скачок	6-8 раз	- выполняется, когда ни двойной, ни приставной шаг уже не успевает сделать игрок
		- бег	6-8 раз	- например: когда мяч уходит в аут.
		- прыжки	6-8 раз	- при выполнении атакующих ударов и блокирования
		- падения	6-8 раз	- правильно уметь группироваться
3. Работа в парах. Подводящие упражнения:				
		- жонглирование: прием и передача мяча сверху, снизу 	8-10 раз	-обратить внимание на кисть;
		-передача сверху над собой 	8-10 раз	- высота траектории мяча до 4 м
		- прием и передача мяча сверху над собой, с хлопком, за спиной	8-10 раз	- успеть хлопнуть в ладоши, следить за траекторией мяча
		- прием и передача мяча сверху, присед	8-10 раз	- успеть присесть, следить за траекторией мяча
		- передача после отскока от пола 	8-10 раз	- быстрота перемещения
		- передача двумя руками сверху 	8-10 раз	- указать на положение рук и пальцев.

				
		- передача двумя руками снизу 	8-10 раз	- кисть пр. р. сжата в кулак, лев. слегка раскрыта. - пальцы пр. р. вытянуты и соединены с лев., бол. пальцы соединены. - пр. и лев. руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной - пальцы пр. р. скрещиваются с такими же пальцами лев. р. - положение кисти не выше уровня плеч
		- передача снизу правой, то же – левой 	8-10 раз	- положение ног в средней стойке
		- передача в парах, один игрок выполняет верхнюю передачу, второй делает шаг вперед и прием снизу (смена заданий по сигналу) 	8-10 раз	- указать на точность передач
Организовать обучающихся к технике подач		- передача со сближением и расхождением 	8-10 раз	- указать на перемещения и на прием мяча
		Перестроение из колонны по два, в колонны по одному к лицевой линии площадки	30"	По команде «1, 2 номера - Нале-Во!», «3, 4 номера - Направо!», «За направляющими-Марш!» 1,2 ном. становятся напротив 3,4
		<i>Подводящие упражнения к нижней и верхней подачам</i> - подачи из-за лицевой линии; - подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки;		- на этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач.

		- подачи с изменением траектории полета мяча; - подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты; - подача на силу.		сила удара – оптимальная
		- нижняя подача мяча 	4-5 раз	- игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, лев. нога впереди и противоположна ударяющей руке. - туловище наклонено вперед, мяч в лев. рукой, пр. опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча пр. рука отводится вниз-назад на замах. - удар по мячу производится напряженной ладонью, выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.
		- верхняя подача мяча 	4-5 раз	И.п.: лев. н. игрок стоит прочно всей ступней, при этом пр. опирается на носок, находящийся на линии пятки лев. ноги, Согнутой лев. р. игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом пр. р. поднята. Мяч подбр. вверх на 30-40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору. Удар осущ. ладонью руки кисть игрока должна быть твердой в лучезапястном суставе, для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.
	Организовать обучающихся к технике нападающего удара	- нападающий удар по мячу, брошенному партнером 	4-5 раз	- указать на фазу приземления, сетку не касаться руками, не переступать среднюю линию площадки
		- двухсторонняя игра	15-20 мин.	
Заключительная часть учебного занятия				
III		1.Построение в 1 шеренгу	1 мин	

3-5 мин	Способствовать постепенному снижению физической нагрузки	2. Краткий анализ учебного занятия	2 ^{мин}	что удалось что не очень, на что обратить внимание.
		3. Отметить лучших студентов	1 ^{мин}	Выставить отметки
		4. Дать домашнее задание	30"	Недельный двигательный режим
		5. Организованный выход до раздевалки	30"	Уход из зала

ЗАДАНИЕ:

Задание №1 Ознакомится с теоретическим материалом и выполнить действия: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.

Задания № 2 Отработать приемы игры в волейбол в спортивном зале.

Задание № 3 . Сделать сообщения по темам:

1. История зарождения волейбола
2. Великие волейболисты мира
3. Волейбол в СССР и России.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Стойка игрока в волейболе.
2. Какое перемещение использует волейболист во время игры?
3. Передача и подача мяча во время игры.
4. Прием мяча снизу двумя руками.
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё

Практическая работа № 15

Тема: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Цель: познакомить с техникой приема передачи мяча сверху, снизу, сбоку, одной, двумя. Техника жонглирования мяча.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

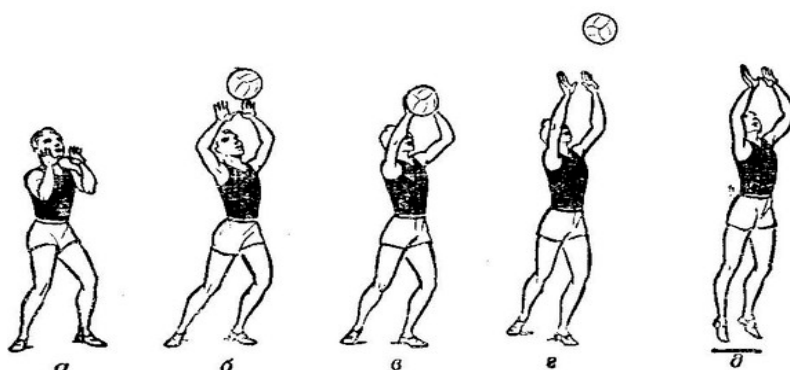
Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Верхняя передача мяча

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

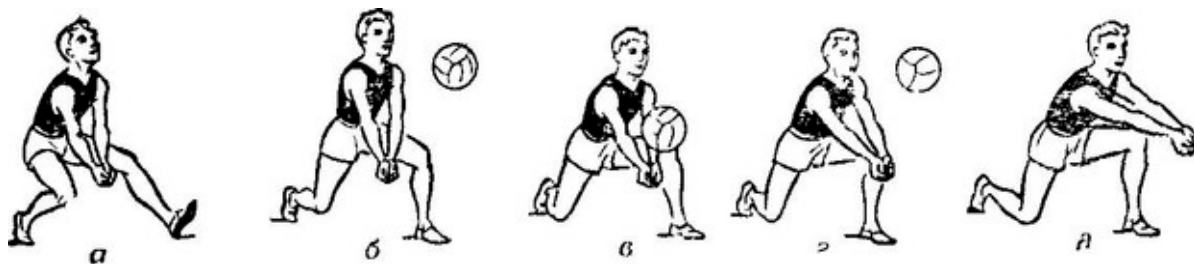
- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.



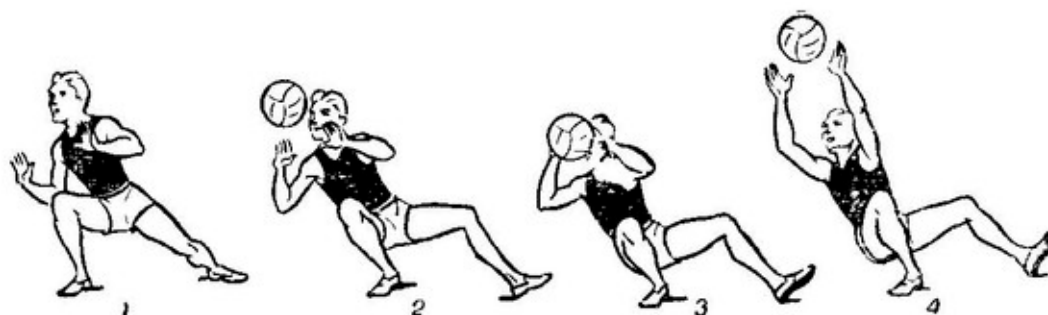
Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.



Прием мяча сверху с падением

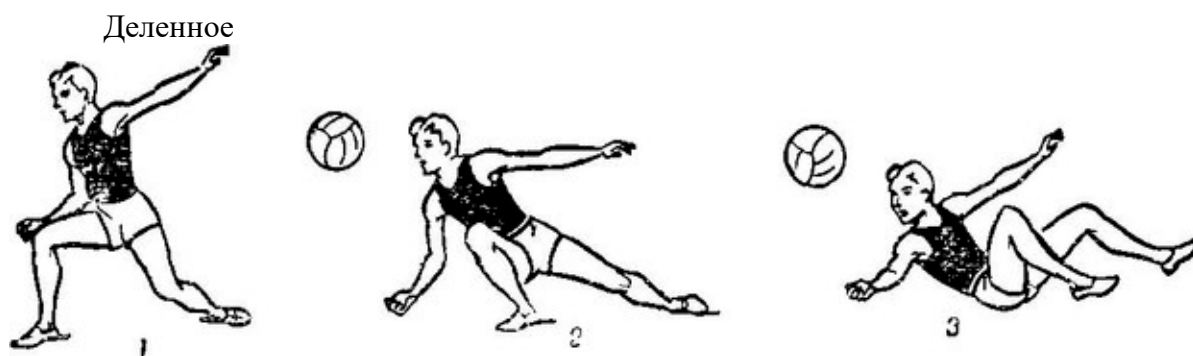
Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.



Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2:Разделиться на команды , отработать технику нижней подачи и приёма после неё

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как происходит обучение и совершенствование тактики игры через многократное выполнение упражнений, действий, элементов?
2. В какой последовательности идёт освоение и совершенствование тактических действий волейболистов: без сопротивления партнёров, с пассивным сопротивлением, с активным «управляемым» противником, в соревновательной форме с партнёрами по команде, с противником?
3. Какие задачи у тактики подачи в волейболе: ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников?
4. Какова длина разбега при прямом нападающем ударе?
5. Какова правильность последовательность действий при выполнении прямого нападающего удара: прыжок, удар по мячу, разбег, толчок?
6. Какие ошибки игрока при ударе: несвоевременный разбег, повышенный зрительный контакт за мячом, удар согнутой рукой, плохой зрительный контроль за мячом?
7. Прямой нападающий удар применяется для защиты, нападения или передачи?

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара

Практическая работа № 16

Тема: Отработка техники прямого нападающего удара

Цель: изучить технику нападающего удара

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

Рассмотрим кинограмму реального игрового эпизода (кадры идут через 0.06 сек!). Между 3-й и 4-й зонами мастер спорта Н.Теницкая завершила напрыгивание и уже стала отталкиваться от пола, а в 4-й зоне (правый угол кадра) волейболистка (КМС Е.Мелькова) сделала первый шаг. Кстати, связующая (КМС Е.Лукашкина) глубоко присела неспроста: она поджидает, когда выпрыгнет Теницкая, чтобы выманить центральную блокирующую противника (с чем успешно справляется). Мяч пролетает через руку Теницкой и стремительно направляется к Мельковой.



На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее

оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При прыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Прыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины. На кинограмме Мелькова сгибает выносимые руки в локтях - особенность индивидуальной техники.



В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).



По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Обратите внимание на фото выше, как технично "опёрлась" волейболистка! Правда, в нашем случае мяч чуть пролетел к антенне, поэтому небьющая рука сильно пошла вниз, чтобы бьющая резче выкрутила мимо блока. При этом волейболистка была вынуждена больше выпрыгнуть в длину, чем в высоту, но это специфика реального игрового момента. Волейбол требует незаурядной координированности!!!

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.



Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть

смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье. Обратите внимание на прямизну бьющей руки Е.Мельковой на предпоследнем кадре.



Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа (таким образом нередко "заколачивает" С.Полтавский)...

3.Изучить технику игры.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-

целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

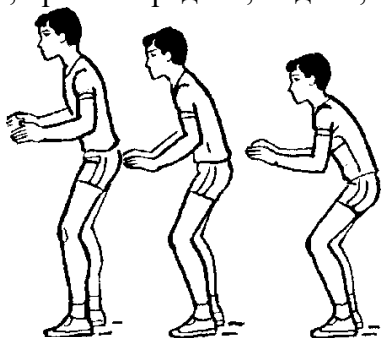


Рис.1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед.

Происходит перекат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

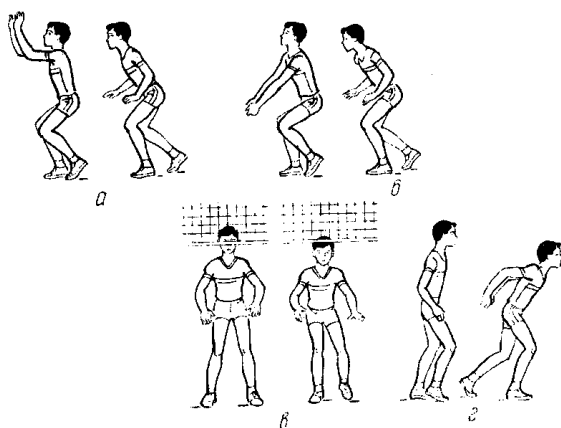


Рис. 2

Командные действия. Командные действия в нападении — это определенная система ведения игры. Основная задача команды — создать условия для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии
Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций" участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2 (рис. 11).
3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 12).

Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

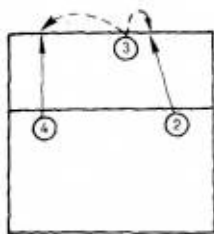


Рис. 11. Передачи в зону 4 и 2

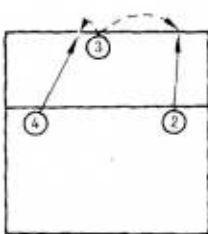


Рис. 12. Передачи в зону 3 и 2

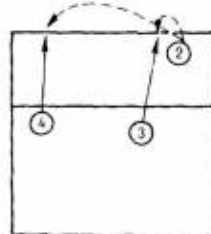


Рис. 13. Взаимодействие при передаче из зоны 2

Примеры:

1. Высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.
2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис. 13).
3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 14).

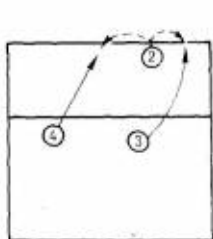


Рис. 14. Взаимодействие с выходом игрока 3 зоны в зону 2

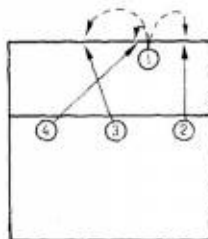


Рис. 15. Комбинация «крест»

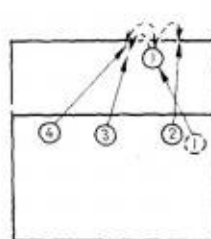


Рис. 16. Комбинация «эшелон»

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты. К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

Групповые действия

В комбинациях могут участвовать 3—5 игроков. Их действия определяются тактической задачей. Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- выходящего игрока при второй передаче с нападающим;
- нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
- нападающих друг с другом в момент атаки.

Все комбинации включают в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при скрестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

Примерные взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 15). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»),
2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 16).

Система нападения с первой передачи

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема современной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкого взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

Групповые действия

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. Так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресуется ему.

2. Вариант взаимодействия — забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

Индивидуальные

действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места — это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме подачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещение назад, в сторону, переступания и т. п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещений и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4—5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар «на взлете» или с короткой передачи.

Тактика подачи. Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки. Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная тактика строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет метеорологические условия (солнце, ветер и т. п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

Тактика передачи. Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, — создать партнеру возможно лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее

выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающим движением. Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара — это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих. Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки.

Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяет удары по блоку — в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки — удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычными передачами с ударами «на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

Задание № 1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием: - правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами. - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону. - бег с изменением направления. - бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. — о.с. ,взяться за руки

1,2 — оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. — о.с. взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. — о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

- 1- присед, руки вперед
- 2- и.п.
- 3- присед, руки вверх
- 4- и.п.
6. И.п.- о.с., руки сцеплены в локтях
- 1- мах правой вперед
- 2- мах правой назад
- 3- мах правой вперед
- 4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
- 1,2,3- наклоны прогнувшись
- 4- и.п.
8. И.п.- о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
- 3-4- и.п.
- 5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

Задание № 2.Отработать технику нападающего удара

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Что такое нападающий удар?
2. Какие виды нападающих ударов существуют?
3. Как выполняется нападающий удар?
4. Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?
5. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейболом мячом

Практическая работа № 17

Тема: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

Цель: совершенствовать приёмы тактики защиты и нападения.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, скамейки, перекладина, волейбольные мячи, сетка, скакалки

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении.

Техника защиты подразделяется на две основные группы - стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

Стойки и перемещения

Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленях, руки опущены вниз, туловище наклонено вперед. Для лучшей готовности к перемещениям игрок все время переминается с ноги на ногу, не перенося тяжесть тела на ту или иную ногу и ощущая ее подушечками подошв.

Низкая стойка защитника: туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.

Ходьба выполняется несколькими способами.

Обычный шаг.

Ходьба приставным шагом начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение — вправо правой ногой.левой ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Перемещаться следует на согнутых ногах, чтобы избежать подскоков.

Бег выполняется обычным шагом. Он характеризуется стремительностью, резкими остановками, многообразием направлений, переходами в прыжок или падение.

Выпады. Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает вертикальное положение (рис.23).

В момент выпада в сторону быстро выставляется нога, одноименная стороне выпада. Другая нога после резкого разгибания соприкасается с поверхностью площадки внутренней стороной ступни. Необходимо стремиться выставить ногу за линию проекции траектории полета мяча (рис.24). При приеме низко летящих мячей туловище наклоняется вперед-в сторону.

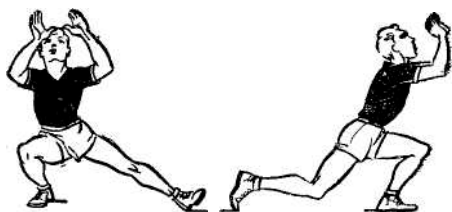


Рис. 23 Рис. 24

При приеме двумя руками сверху туловище остается в более вертикальном положении.

В практике игры чаще всего применяется выпад в сторону-вперед.

Прыжок. При защитных действиях в игре приходится принимать в прыжке мяч, отскочивший от блока, после приема партнером и т. п. Прыжки выполняются толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Техника выполнения прыжков отличается от описанных в разделе «Техника нападения» только тем, что мяч по отношению к игроку может быть в стороне, впереди или за головой.

Падения в волейболе применяются для быстрого перемещения к далеко падающему мячу и при выводе центра тяжести за площадь опоры в результате предварительного перемещения и приложенного усилия в момент передачи мяча.

Различаются несколько способов падений.

Падение перекатом на спину, как правило, выполняется из приседа после передачи двумя руками сверху. Игрок отводит плечи назад, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется и падает перекатом на спину. Голову он наклоняет к груди во избежание удара о поверхность площадки (рис. 25). После переката маховым движением ног игрок встает и принимает стойку.

Обычно выполнению приема мяча с падением перекатом на спину предшествует перемещение вперед бегом или скачком.

Падение перекатом на спину может выполняться и после выпада в сторону. Предварительно игрок поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и после передачи (рис. 26) делает перекат на спину.



Рис.26

Поменяется другой способ приземления — после прикосновения грудью к поверхности площадки, руки разводятся в стороны и игрок продолжает скользить по площадке с прогнутым туловищем и согнутыми ногами до остановки.

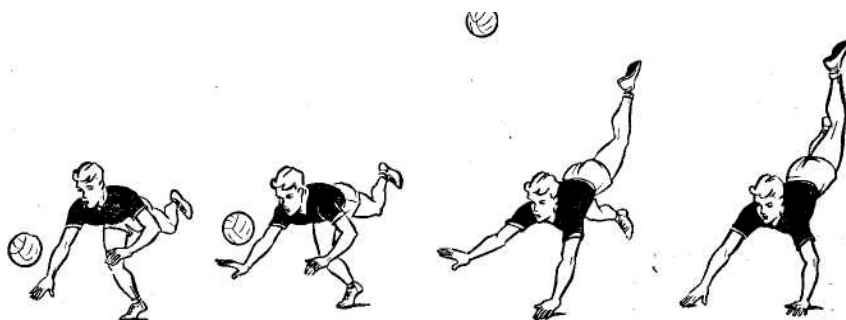


Рис. 27

Упражнения на развитие скоростных качеств и быстроты ответных действий

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.
2. Соревнование в беге на 20–30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.
3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

Техника владения мячом



Прием мяча. После подачи и нападающих ударов противника можно мяч принимать различными способами — сверху или снизу двумя руками, одной рукой снизу.

При приеме мяча сверху двумя руками -кисти, более согнутые, чем при верхней передаче, находятся на уровне лица. Пальцы напряжены. Они расположены на мяче так же, как и при верхней передаче.

В отличие от верхней передачи руки претерпевают более сильное воздействие и поэтому делают более амортизирующее — более жесткое движение и меньше разгибаются в локтевом суставе. Кисти закреплены и почти не участвуют в передаче.

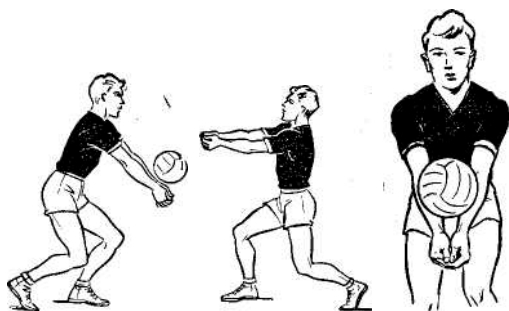


Рис. 28 Рис. 29 Рис. 30

В зависимости от условий прием мяча сверху двумя руками выполняется в стойке и в падении.

При приеме с падением сначала выполняется прием (в стадии равновесия), а затем падение, как результат вывода центра тяжести за пределы площадки опоры.

Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча снизу двумя руками стали использовать в связи с возросшей мощностью нападения, а также применением сильных и планирующих подач. При приеме снизу прямые руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья

супинированы; кисти вместе, туловище вертикально или слегка наклонено вперед (рис. 28). Движения руками производятся только в плечевых суставах. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (рис. 29).

Для правильного приема следует переместиться так, чтобы мяч находился впереди. При приеме мяча, летящего в стороне, туловище разворачивается в ту же -сторону и наклоняется навстречу мячу. Поворот и наклон туловища позволяют повернуть плоскость предплечий рук навстречу мячу, под углом к поверхности площадки (рис. 30) так, чтобы мяч отскочил в обратном направлении. Если плоскость предплечий будет параллельна плоскости площадки, то мяч, отскочив от рук, сохранит направление своего полета (срежется).

Прием мяча снизу одной рукой применяется в тех случаях, когда мяч падает или летит далеко от игрока. Этим способом приема пользуются после предварительного перемещения в выпаде, в падении. Удар производится кистью с плотно сжатыми пальцами.

Рис. 34

При приеме мяча, летящего в стороне, рука должна преградить путь мячу, для чего ладонь разворачивается ему навстречу.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные 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 броска 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.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:

а) впереди или через игрока;

б) слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.

8. Нижняя передача над собой с перемещением:

а) вперед или назад;

б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Блокирование

Один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки. Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

– одиночное; – групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

– на месте; – после перемещения;

в) по тактической направленности:

– зонное; – ловящее.

Блокирование состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

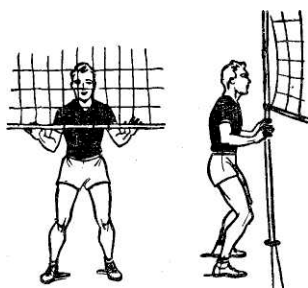


Рис. 31

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника.

Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено (рис. 31).

Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимается над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними.

Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий игрок смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.



Рис. 32

После блокирования игрок должен приземляться на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.



Рис. 33



Рис. 34

Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.

При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника (рис. 34).

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки. 2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки. 3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника. 4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко. 5. Слишком поздний или слишком ранний старт. 6. Низкая скорость перемещения. 7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы. 2. В момент постановки руки расслаблены. 3. Руки согнуты в локтях. 4. Широкая или узкая постановка рук. 5. Недостаточно подтянуты плечи. 6. Голова или кисти запрокинуты назад. 7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара. 8. Кисти расслаблены. 9. Большие пальцы впереди. 10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены. 11. Руки не развернуты в шестую зону. 12. Игрок смотрит на мяч в момент удара. 13. Основной

блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите) 14. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения. 2. Узко поставлены ноги после перемещения. 3. Жесткое приземление 4. Игрок не готов к следующим действиям.

Упражнения для развития прыгучести

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.
2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в зависимости от характера упражнения в процентах от массы тела волейболиста: приседание – до 80 %, выпрыгивание – до 40 %, выпрыгивание из приседа – до 30 % (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка).
3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8–10, высота 0,5–0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
4. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.
5. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8–10, их высота 0,6–0,7 м.
7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.
8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
9. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.
10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

Примерные упражнения для обучения блокированию

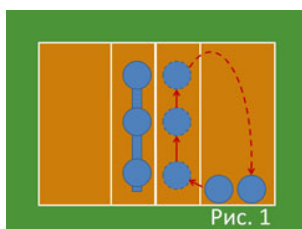
Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.

2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
 - а) у стены
 - б) у сетки.
6. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.
7. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.
8. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).
9. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.
10. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же, спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.
11. Передвижение вдоль сетки, лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
12. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.
13. Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.
14. Нападающий с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.
15. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

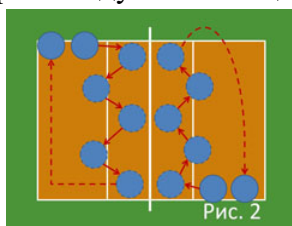
16. «Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и касаются ладонью стены выше линии. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.

17. «Коснись, но не ошибки». Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу тренера они перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны (рис. 1). Игрок коснувшийся ладоней соперника получает 1 очко. При касании сетки при блоке очко снимается. Задание выполняют три раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.



18. «Не пропусти мяч». Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Если блокирующий успешно выполнил задание. Но коснулся сетки, очко ему не засчитывают.

19. «Кто быстрее и лучше». Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключении имитируют блок в зоне 2, после чего игрок следует в конец колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.

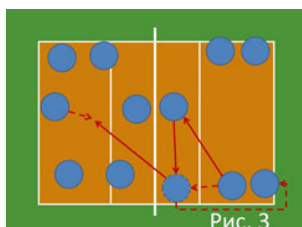


(рис. 2)

20. «Соперники». Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.

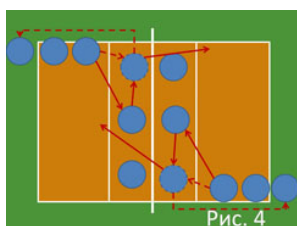
21. «Организуй оборону!» Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4.

Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов) участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и т.п.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями (рис.3). Побеждает команда, набравшая больше очков.



Вариант: блокирование нападающих ударов, производимых из зон 2, 3.

22. «Дружная команда». Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3 и 4. Блокирующие — по одному в зонах 2, 3 и 4; в их задачу входит организация группового блокирования (рис. 4).



Нападающая команда удары выполняет из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. Игроки блокирующей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующего по 10 мин. Условия определения победителя такие же, как и в предыдущей игре.

Глава IV. Характеристика и классификация тактики игры

Под тактикой игры подразумевается совокупность индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой.

Основная задача тактики — определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях. Тактика игры зависит от уровня технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития соревнования является борьба между защитой и нападением.

Для организации действий команды и решения игровых задач волейболистов распределяют по функциям на нападающих и связующих игроков.

Тактика игры в волейбол имеет разнообразный характер и включает два раздела: тактику нападения и тактику защиты. Причем, в зависимости от принципа организации игровых действий каждый из них подразделяется на три части: индивидуальная, групповая и командная тактика действия.

Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Тактика защиты. Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Главное при этом – не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить техническую ошибку. Игра в защите также состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока в случае, когда мяч отталкивается от блока и оказывается на стороне блокирующего, на расстоянии вытянутой руки игрока, который прибегает к самостраховке.

В основе командных тактических действий игры лежит система расположения всех шести игроков на площадке. В защите применяются две основные системы игры: система «углом вперед» и система «углом назад». Свое название данные системы игры в защите получили от действий игрока зоны 6 по отношению к игрокам зон 1 и 5. Так, если игрок зоны 6 выдвигается к линии нападения и страхует блокирующего, то система игры в защите носит название «углом вперед». Если игрок зоны 6 отходит к лицевой линии и принимает участие в приеме мяча с нападающего удара, такая система игры в защите называется «углом назад».

Методика обучения приемам техники игры и тактическим действиям основывается в волейболе на общих дидактических принципах в процессе практических занятий.

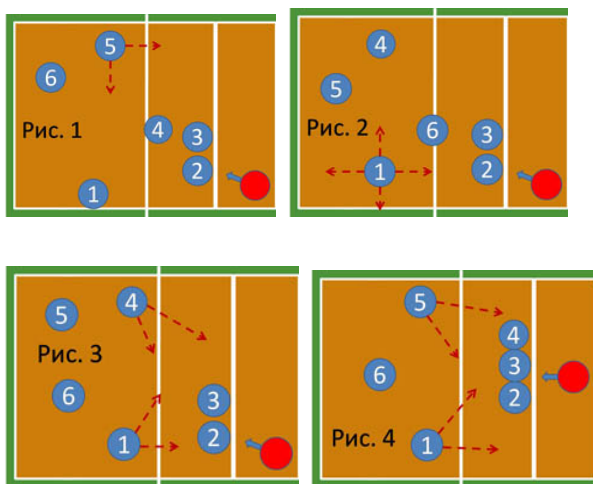
4.1. Тактика игры в защите

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в

действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих игроков может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4). Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих.



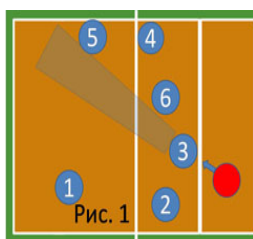
Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35-38% и 30-37%.

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

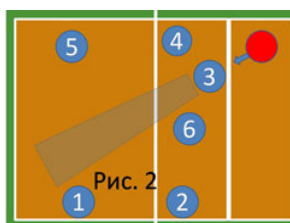
Тактические действия в защите: игра углом вперед

В волейболе существует две основных системы защитных действий: **углом вперед и углом назад**. В данной статье остановимся на системе «углом вперед», когда игрок шестой зоны осуществляет страховку в зоне нападения. В процессе осуществления защитных действий в волейболе, игрокам приходится занимать позиции на волейбольной площадке в пределах своей игровой зоны таким образом, чтобы максимально надежно не допустить проигрыш очка и организовать достойную контратаку. Вся система защитных действий в волейболе складывается из взаимодействия волейболистов обеих линий при блокировании и на подстраховке. Игра углом вперед характерна для начинающих волейбольных команд.



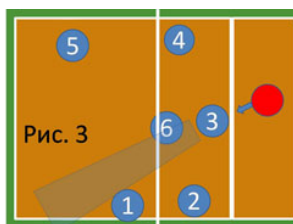
При игре с одним блоком, если нападение соперника осуществляется из 4 зоны, игроки должны быть распределены, как показано на рисунке № 1. Блокирование выполняет игрок 3, он закрывает зону 6, направление удара «по ходу». Игроки 2 и 6 страхуют от сброса мяча или падения его в результате рикошета от блока. Игрок 1 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в первую зону. Игрок 4 отходит назад к линии на случай перевода мяча в его зону, а игрок 5 смещается ближе к линии в своей зоне так, чтобы видеть мяч из-за блока. Если игрок 2 участвует в групповом блоке, то игрок 6 смещается за блок, чтобы успеть подстраховать мяч во второй и третьей зоне, а игрок 1 смещается еще ближе к боковой линии.

Если нападающий удар выполняется из зоны 2 (рис № 2), то все меняется в противоположную сторону. Игрок 3 блокирует зону 6, игроки 4 и 6 - на подстраховке блока. Игрок 5 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в пятую зону. Игрок 1 выходит из-за блока в своей зоне, а игрок 2 отходит ближе к боковой линии, чтобы быть готовым принять мяч при переводе его в зону 2. При участии игрока 4 зоны в групповом блоке, игрок 6 также находится за блоком, 5 – смещается к боковой линии в своей зоне.



В случае если нападение соперником ведется из третьей зоны. При одиночном блоке необходимо определить какую сторону будет закрывать игрок 3, так как обычно атаки с зоны 3 выполняются с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то

игроки зон 4-5 выходят для приема мяча от «удара по ходу». Игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии, так чтобы он видел мяч из-за блока (рис № 3).



4.2. Тактика игры в нападении

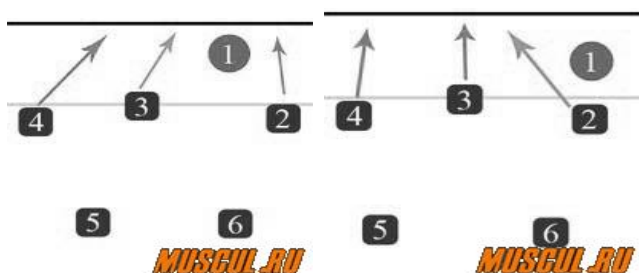
Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Комбинации

Цель комбинаций - запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него. Очередность движения игроков:



«Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка – «просто» или «душка».

1. «Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка – «просто» или «душка».

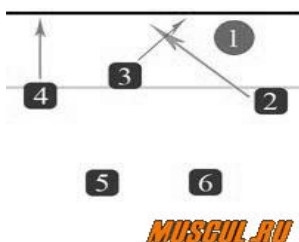
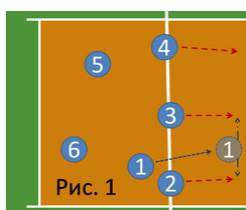
2. «Волна» с двумя нападающими

В данной комбинации двойка играет за спиной пасующего в своей зоне, «метр сзади» или «просто», тройка играет «взлет», четвёрка за ним «метр».

В современном волейболе чаще всего используется *принцип комплектования стартового состава «5-1»*. При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия.

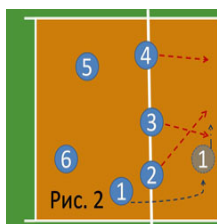
3. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

3. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4 (рис.1).

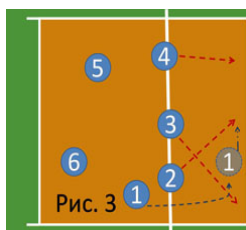


5. «Крест». Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует «метр» или «взлет» в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут «закрыть», то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку. тройка бежит на «взлет», двойка на «метр», а четвёрка нападает «душку» или «просто».

6. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию (рис. 2). Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.



Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар. (рис. 3)



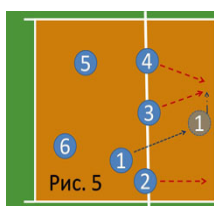
7. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

8. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар. (рис.4)



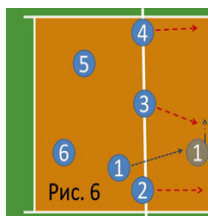
9. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

10. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (рис. 5).



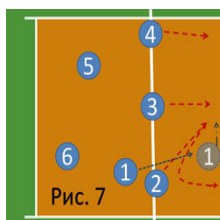
11. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 — 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передач.

12. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2 (рис. 6).

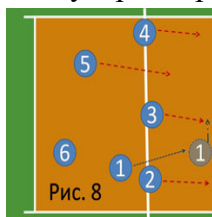


13. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

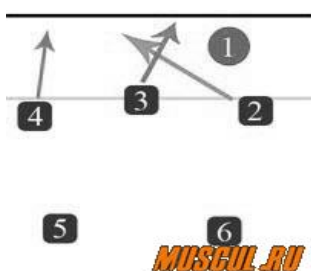
14. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (рис. 7).



15. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии



(рис.8).



16. «Вход в зону»

Красивая и эффектная комбинация, зеркальная «кресту», двойка бежит на «стрелку», тройка на «метр», четвёрка задействуется по необходимости, аналогично предыдущим комбинациям. Заключение

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками игры в волейбол и содействовать повышению их эффективности и надежности.

Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В итоге одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, переходит в другую, следующую в методическом ряду.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращения руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2:Разделиться на команды , отработать приемы защиты и нападения во время игры в волейбол.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как происходит обучение и совершенствование тактики игры через многократное выполнение упражнений, действий, элементов?
2. В какой последовательности идёт освоение и совершенствование тактических действий волейболистов: без сопротивления партнёров, с пассивным сопротивлением, с активным «управляемым» противником, в соревновательной форме с партнёрами по команде, с противником?
3. Какие задачи у тактики подачи в волейболе: ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников?
4. Какова длина разбега при прямом нападающем ударе?
5. Какова правильность последовательность действий при выполнении прямого нападающего удара: прыжок, удар по мячу, разбег, толчок?
6. Какие ошибки игрока при ударе: несвоевременный разбег, повышенный зрительный контакт за мячом, удар согнутой рукой, плохой зрительный контроль за мячом?
7. Прямой нападающий удар применяется для защиты, нападения или передачи?

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая работа № 18

Тема: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

Цель: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале, самоорганизация и самообразование студентов.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Атлетическая гимнастика — система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений.

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Средства атлетической гимнастики: гантели, гири, штанга, собственный вес

занимающегося, специальные тренажёры, способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с. Средства, используемые на занятиях: гантели, штанга, гири, тренажёры, эспандеры, жгуты, набивные мячи. Атлетическая гимнастика является неотъемлемым компонентом общей и специальной силовой подготовки в физическом воспитании.

В атлетической гимнастике силовые упражнения выполняем в двух режимах работы: статическом и динамическом. Если меняется тонус мышц, но не меняется их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу (например: вис на согнутых руках). Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела или отдельных его частей, мышца совершает динамическую работу (например: жим штанги). Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме.

Методика проведения занятия по атлетической гимнастике.

- Перед началом занятия с отягощениями нужно сделать разминку.
- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхания во время поднимания тяжести.
- Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нужную работу.
- Работать плавно, без резких движений.
- Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.
- Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, повторять много раз подряд (8—10 и более), точнее — до отказа; упражнения, требующие большого

напряжения при однократном выполнении, например отжимание штанги предельного для тебя веса, повторяй 1—2 раза.

- Чтобы определить дозировку, всегда начинай с небольших нагрузок, подбирай упражнения так, чтобы они не были слишком трудными, а количество повторений было небольшим. Если почувствуешь, что упражнения вполне посильны и дышать не трудно, то в следующий раз можешь немного увеличить нагрузку.
- Трудность упражнений увеличивается за счет изменения и. п., увеличения веса отягощений, количества повторений.
- Периодически меняй темп упражнений. Например, с медленного переходи на быстрый, с быстрого на средний и т. д. Однако помни, что, чем большая часть тела вовлечена в движения, тем они делаются медленнее.
- Продолжительность отдыха между упражнениями зависит от уровня физической подготовленности занимающегося: чем он выше, тем короче отдых. Для определения индивидуальной продолжительности отдыха после каждого упражнения (либо серии) рекомендуется ориентироваться на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Снижение ЧСС до 120-130 уд/мин.- у детей, у взрослых 120-110 уд/мин., говорит о готовности организма к выполнению следующего упражнения.
- Чувствуя после очередного силового упражнения усталость в мышцах, ощущая, что они как бы отекли, сделай 1—2 упражнения на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание). Если после первых занятий будут болеть мышцы, не смущайся, это явление обычное; продолжай заниматься; если боль не проходит, прими теплую ванну, а еще лучше помассируй эти мышцы.
- Вдох выполняется при расширении грудной клетки, выпрямлении туловища, подъеме рук вверх и отведение их назад, выдох при сужении грудной клетки, сжимании живота(наклоне), опускание рук вниз и скрещивание их перед грудью.
- Каждое упражнение делай в обе стороны, только в этом случае можно достигнуть гармоничного развития. Составлять комплекс нужно на все группы мышц.
- После занятия атлетической гимнастикой необходимо делать упражнения на растягивания и расслабление, чтобы снять напряжение с мышц.
- Один и тот же комплекс выполняй не менее месяца, после того можно внести новые более трудные упражнения.

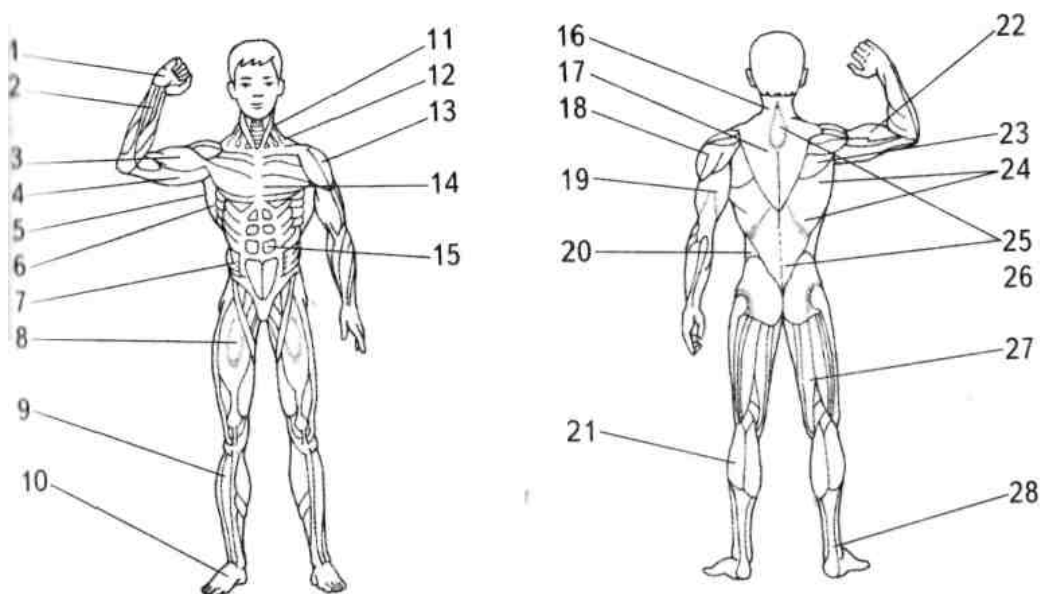


Рис. 1. Основные мышцы человека

На рисунке 1 представлены основные мышцы человека. Они имеют свое расположение и выполняют различные функции.

1. Мышцы кисти производят сгибание и разгибание кисти.

2. Мышцы предплечья находятся на внутренней стороне предплечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной стороне — разгибают их.

3 и 22. Двуглавая мышца плеча (бицепс) расположена на передней поверхности плеча. Сгибает руку в локтевом суставе, участвует повороте предплечья наружу.

4 и 19. Трехглавая мышца плеча (трицепс) расположена на задней поверхности плеча. Разгибает руку в локтевом суставе.

5 и 23. Круглая мышца находится на латеральном крае лопатки, вращает плечо, поднятую руку приводит к туловищу.

6 и 24. Широчайшая мышца спины находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу. Вращает руку внутрь, тянет ее назад.

7 и 20. Косая мышца живота находится сбоку брюшного пресса. Участвует при вращении и наклоне туловища.

8. Четырехглавая мышца бедра. Расположена на передней поверхности бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе.

9. Передняя большеберцовая мышца находится на передней поверхности большеберцовой кости, разгибает стопу.

10. Мышцы стопы сгибают и разгибают, отводят и приводят стопу.

11 и 16. Мышцы шеи. Наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо.

17. Трапециевидная мышца. Поднимает и опускает плечи, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

12 и 18. Дельтовидная мышца. Принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и в отведении назад.

14. Большая грудная мышца. Приводит руку к туловищу.

15. Прямая мышца живота. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Сгибает туловище вперед.

21. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности голени. Эта мышца сгибает стопу.

25 и 26. Длинные спинные мышцы расположены вдоль всей спины, по обе стороны позвоночника. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях.

27. Мышцы задней поверхности бедра (двуглавая мышца бедра). Сгибает ногу в коленном суставе.

28. Ахиллово сухожилие — сухожилие трехглавой мышцы, которое прикрепляется к пяточному бугру, сгибает стопу.

Советы начинающим: Прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сделать **антропометрические обмеры** своего тела и записать их для будущего сравнения: вес, рост, окружность шеи, бицепса, груди, талии.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Мышцы рук и плечевого пояса выполняют основную роль в формировании красивого телосложения, очень активно участвуют во всех видах человеческой деятельности, имеют первостепенное значение для занятий многими видами спорта. Рука состоит всего из трех основных звеньев – плеча, предплечья и кисти, обладающих возможностью относительного перемещения за счет локтевого и лучезапястного суставов, но может совершать самые сложные движения благодаря участию множества мышц. Наиболее простое движение – сгибание руки в локтевом суставе выполняется мышцами-сгибателями предплечья и двуглавой мышцей плеча – бицепсом. Разгибается рука за счет сокращения трехглавой мышцы – трицепса. Поэтому все упражнения для развития этих мышц построены по одной схеме – сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

Количество повторов каждого упражнения 6 – 12, темп можно варьировать – от медленного до быстрого. Уровень мышечного напряжения вы выберете сами с учетом самочувствия – только учитывая состояние занимающихся можно определить оптимальную дозировку, не опасаясь отрицательных последствий. Это предостережение относится в первую очередь к тем, кто впервые начал активные занятия физической культурой.

Все упражнения объясняют сущность психофизической тренировки. Они показывают связь волевого управления, моделируемого в высшем отделе центральной нервной системы – головном мозге, с последующей работой «исполнительного органа» – мышечной системы. Причем работа и мозга и мышц основана на биоэнергетическом обеспечении.

Все упражнения для рук и плечевого пояса можно включать в утреннюю гимнастику и выполнять с небольшой нагрузкой, повторяя меньшее количество раз – не более 6 – 8 в каждой серии. Если вы делаете упражнения днем и вечером, объем и интенсивность тренировки выбирайте в зависимости от вашей общей физической нагрузки и степени подготовленности. Спортсменам, использующим атлетическую гимнастику без снарядов как вспомогательное средство для развития специальных скоростно-силовых качеств, можно повторять упражнение 6 – 12 раз в каждой серии. В последнем повторе надо предельно возможно напрячь мышцы. Если количество серии увеличить до 2 – 3, то общее число повторов (то есть движений) составит соответственно от 12 – 18 до 18 – 36,

При использовании атлетической гимнастики без снарядов в качестве основного общеразвивающего средства в занятия нужно включать как можно больше упражнений и выполнять их на предельно возможном уровне мышечного напряжения. Большую часть упражнений можно выполнять в положении стоя, сидя и даже лежа.

В начале занятий вы можете замечать некоторую нескоординированность мышечных усилий, по мере развития мышц координация улучшится.

Комплекс упражнений для мышц-сгибателей рук

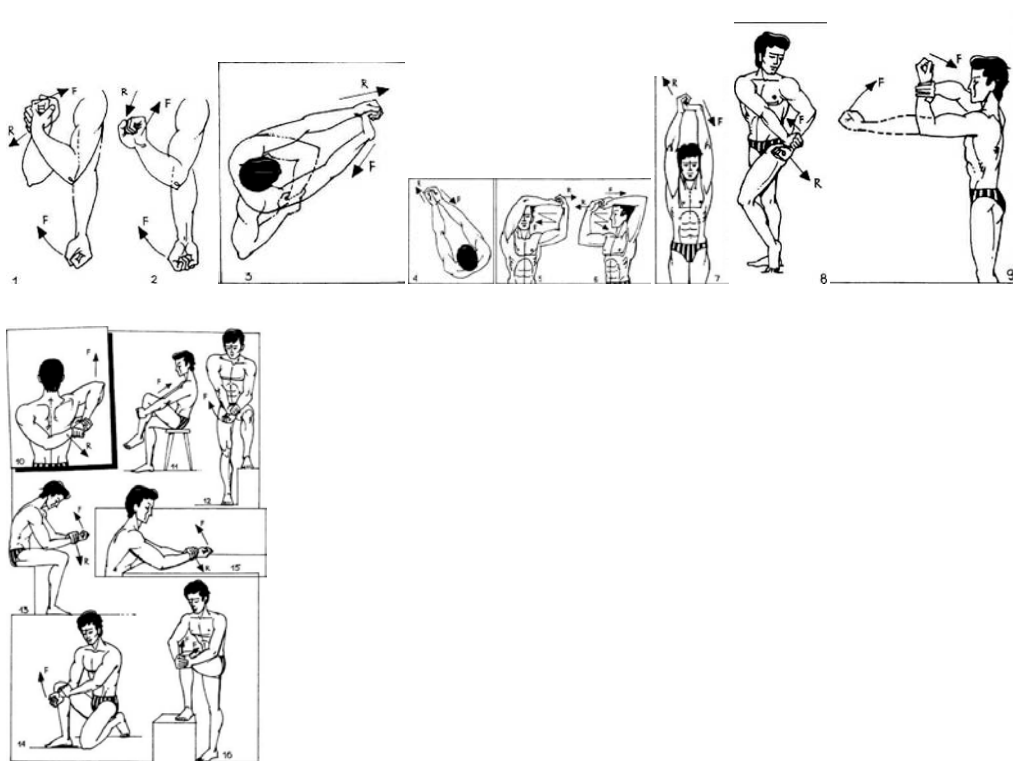
1. На запястье или сжатую в кулак кисть левой руки положите кисть правой руки (рис. 5, 1). Сгибая левую руку в локтевом суставе, оказывайте сопротивление правой рукой. При этом очень важно сохранять величину первоначального сопротивления независимо от величины угла между костными рычагами – плечом и предплечьем. Такой режим

мышечной работы называется изотоническим. Этот режим эффективнее развивает мышцы-сгибатели по сравнению с упражнениями с отягощениями.

2. То же, что и в упражнении 1, но ладонь левой руки поверните вниз (рис. 5, 2),

3. Руки соедините в «замок» (захватите четырьмя согнутыми пальцами одной руки согнутые пальцы другой), поднимите их вперед до горизонтального положения. Спину слегка прогните. Сгибая правую руку движением к себе, препятствуйте ее перемещению левой рукой (рис. 5, 3). В этом упражнении работе мышц-сгибателей одной руки противодействуют мышцы-разгибатели другой руки – такой характер мышечного нагружения называется асинхронным.

Упражнение выполняют поочередно для обеих рук, начальные движения – в легком разминочном режиме, затем постепенно увеличивая нагрузку на мышцы.



4. То же, что и в упражнении 3, но кисть левой руки сожмите в кулак и обхватите его кистью правой руки (рис. 5, 4). Левая рука все время остается прямой – это позволит активнее включить в работу большие грудные мышцы. В начальной фазе движения прикладывайте большие усилия.

5. Кисти рук, сцепленные в замок, поднимите перед собой на уровень несколько выше лба (рис. 5, 5). Преодолевая сопротивление левой руки, отведите правую в сторону (вправо), предельно сгибая ее в локте, затем верните в исходное положение. Каждое следующее движение правой руки начинайте после опускания обеих рук немного вниз, пока они не займут крайнего нижнего положения на уровне груди. Движения руками выполняйте непрерывно и зигзагообразно, как показано стрелкой F. Чтобы избежать пауз в движениях, возвращая правую руку в исходное положение, напрягайте мышцы-сгибатели левой руки.

6. То же, что и в упражнении 5, но движение рук в направлении назад-вперед (рис. 5, 6). В исходном положении руки поднимите чуть выше головы. Повторить, поменяв положение рук,

7. Руки соедините в замок и поднимите вверх так, чтобы правая рука была полностью выпрямлена. Затем опустите вниз левую руку, сгибая ее в локте и преодолевая сопротивление правой руки (рис. 5, 7).

Это упражнение позволяет имитировать подтягивание на турнике, Очень важно как можно больше сгибать левую руку – это позволит нагрузить больше мышечных групп плечевого пояса. Положение рук поменяйте после 8 – 12 повторов, а если вы развиваете силовую выносливость, количество повторов увеличьте до 30 – 40.

Упражнение можно выполнять и в положении сидя.

8. Руки опустите вниз. Правой рукой возьмитесь за запястье левой руки, слегка развернув плечи влево. Ноги расслабьте, левую согните в колене. Это положение напоминает одну из стандартных поз в культуризме (рис. 5, 8). Затем сгибайте левую руку в локтевом суставе, преодолевая сопротивление, оказываемое правой рукой. В конечном положении левую руку максимально согните в локте. Повторите другой рукой.

Это упражнение дает мощную нагрузку на мышцы рук и плечевого пояса, включая широчайшую мышцу спины,

9. Поднимите вперед-вверх левую руку на уровень плеч и положите кисть правой руки на сжатую в кулак левую руку. Преодолевая сопротивление правой руки, согните на себя левую руку, при этом левое плечо должно сохранять первоначальное положение (рис. 5, 9).

В упражнении активно участвуют пучки дельтовидной мышцы, а также мышцы груди и спины.

10. Отведите руки за спину, кистью левой руки обхватите запястье правой и поднимите ее до предела вверх, преодолевая сопротивление левой руки (рис. 5, 10).

В этом упражнении активно участвуют трапециевидные мышцы.

11. Сидя на любой опоре, обхватите руками чуть ниже колена одну ноту, с помощью которой создавайте сопротивление при сгибании рук в направлении стрелки F (рис. 5, 11).

В упражнении участвует большая часть мышц плечевого пояса.

12. Поставьте левую ногу на возвышение, на бедро опирайтесь локтем или предплечьем левой руки, обхватив ее запястье правой рукой (рис. 5, 12). Преодолевая сопротивление правой руки, согните левую руку.

Упражнение имеет разновидности: в положении сидя (рис. 5, 13 и 5, 14) и с использованием в качестве опоры для локтя поверхности стола (рис. 5, 15).

13. Поставьте левую ногу на возвышение, обхватите ее руками и, создавая сопротивление, сгибайте руки в локтях (рис. 5, 16).

Упражнения по укреплению мышц спины и живота

Укрепление мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц спины влияют на правильность осанки, их называют еще выпрямляющими упражнениями. Упражнения для спины имеют большое значение для женщин с сидячей работой. Эти упражнения повышают одновременно и подвижность позвоночника, укрепляя мышцы спины, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений и межпозвонковых дисках.

Во время упражнений на спину следите за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы спины, а затвердевшие - расслаблялись.

Наиболее эффективны для спины упражнения с большой нагрузкой, усложненные, при которых наклоны чередуются с поворотами туловища, затем выпрямляющие положения рук, при которых лопатки сводятся вместе, а также прямые наклоны вперед, назад, в стороны, при которых тренируются мышцы, прикрепляющиеся к позвоночнику.

Регулярное и постепенное укрепление мышц спины поможет улучшить осанку. Когда будете включать упражнения для укрепления мышц спины в свой комплекс упражнений, помните, что именно они в первую очередь улучшают ваш внешний вид.

1. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки, ладони положить на плечи. Поднять руки вверх, делать махи руками вперед, назад, затем - глубокий наклон вперед, коснуться



предплечьями пола.

2. Встать на колени, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. Делать круговые движения назад. Поменять руки.



3. Сидя, ноги врозь, согнуть руки перед грудью, сделать мах руками назад, руки в исходное положение, ладони повернуть вверх, сделать мах назад, затем глубокий наклон вперед, коснуться руками пола.

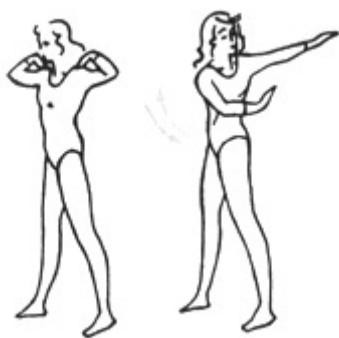


4. Стоя, подтянуться на носках, руки вверх, втянуть живот, постепенно наклониться вперед (т. е. сначала нагибается шейный, затем грудной и, наконец, поясничный отдел позвоночника), руками взяться за голени и подтянуть туловище к бедрам, затем, разгибая позвоночник, вернуться в исходное



положение.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, согнуть руки и положить ладони на плечи. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку назад повыше, ладонью вверх, сделать мах правой рукой назад, повернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.



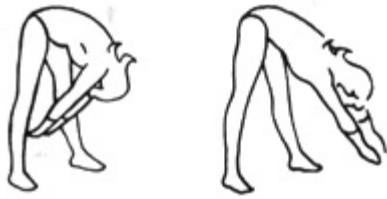
6. Стоя, ноги вместе, согнуть руки и положить ладони на плечи. Сделать наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед, сделать махи руками, глубокий наклон вперед, опустить расслабленные руки, постепенно выпрямиться, согнуть руки, положить ладони на плечи.



7. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, присесть, сделать глубокий наклон вперед, мах руками назад, с присестом, наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед.



8. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, сделать глубокий наклон вперед, руки свободно опустить вниз, мах руками в наклоне, руками коснуться пола как можно дальше за собой, глубокий наклон, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола как можно дальше впереди себя.



9. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться в пол (руки и туловище на одной линии), толчком развести руки, мах в наклоне, толчком вернуть руки назад, мах в наклоне.



10. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться ими в пол (руки и туловище на одной линии). Перебирать руками влево с махами в наклоне (ноги все время на одном месте), перебирать руками назад с махами в наклоне. То же проделать в обратную



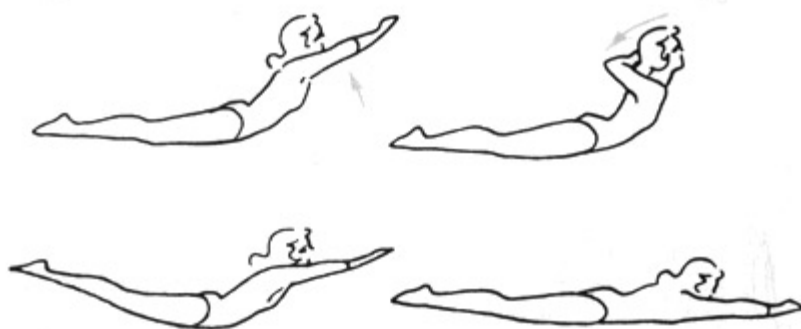
сторону.

11. Встать на колени с упором на вытянутые руки, поднять таз, выпрямить ноги (ноги и руки на месте, массу тела перенести назад, стопы от пола не отрывать), мах в наклоне и

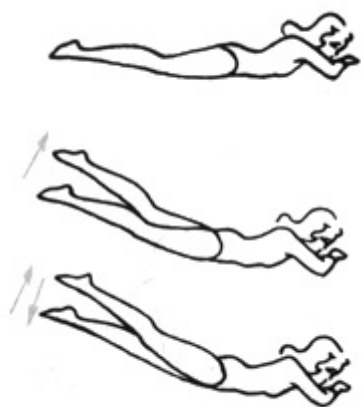


опять встать на колени.

12. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу, прогнуть туловище назад, согнуть руки и положить на затылок, вытянуть руки вперед, в исходное положение.



13. Лежа на животе, руки согнуть перед собой, соединить перед лбом, предплечья внутрь. Поднять ноги от пола, делать поочередные махи ногами вверх, вниз (пальцы ног вытянуты), опустить ноги на пол.



14. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, поднять таз над полом (туловище и бедра на одной линии), опустить таз.



15. Сидя, ноги вместе, согнуть левую ногу и прижать ее обеими руками к животу, отвести руки назад, ладони повернуты вверх, сделать мах обеими руками назад (нога во время маха

остается согнутой), глубокий наклон вперед, выдох и коснуться руками носка правой ноги.



То же проделать левой.

Самыми результативными и эффективными являются упражнения с утяжелителями, усложнённые, позволяющие укрепить различные мышцы спины и выполнить растяжку. К таким упражнениям относятся следующие: чередование наклонов с поворотами в разные стороны туловища, положения выпрямленных рук, при которых необходимо сводить вместе лопатки, прямые наклоны назад, вперёд, вправо, влево, позволяющие заставить работать мышцы спины, которые прикрепляются к позвоночнику.

Выполняя упражнения, основной целью которых является укрепление мышц спины, необходимо следить за тем, чтобы Ваш позвоночник имел как можно большую нагрузку, для того, чтобы максимально укрепить ослабевшие мышцы и расслабить те, которые затвердели.

Улучшить осанку можно лишь в том случае, если упражнения для укрепления мышц спины будут выполняться регулярно и постепенно. Обязательно включайте в свой ежедневный комплекс упражнения, позволяющие заставить мышцы спины эффективно работать, и тогда Вы сможете значительно улучшить свой внешний вид и защитить себя от возможных проблем в плане здоровья.

Для выполнения упражнений, рассчитанных на укреплении мышц спины необходимо выделить достаточное количество времени, чтобы Вас никто не беспокоил, подготовить всё необходимое – мат или коврик, утяжелители (при необходимости). Во время выполнения данных упражнений внимательно следите за своими ощущениями. Если вы испытываете какой-то дискомфорт при выполнении определённого этапа или упражнения, то лучше замените его другим. Указанные упражнения предназначены для выполнения в домашних условиях, перед началом тренировок обязательно пройдите обследование у специалистов и выясните, нет ли у Вас проблем со спиной. Если проблемы обнаружатся, то Вам придётся выполнять комплекс специально разработанных упражнений ЛФК.

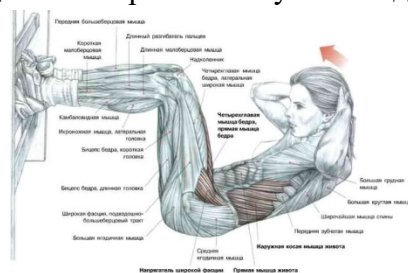
Упражнения для развития мышц спины можно разделить на три основные группы:

- 1-я - упражнения для развития трапецевидной мышцы.
- 2-я - упражнения для развития широчайшей мышцы спины.
- 3-я - упражнения для мышц-выпрямителей позвоночника.

Очень важно и правильно иметь хорошую осанку и крепкие мышцы на спине .

Тренировка мышц живота.

Регулярный тренинг мышц живота имеет крайне большое значение для представителей силовых видов спорта, в особенности бодибилдинга. Причин тому несколько и самая главная та, что сегодня рельефный живот – одно из неперенных условий для победы на



соревнованиях по бодибилдингу.

Сильные мышцы живота обеспечивают достаточное внутрибрюшное давление, что является одним из факторов, обеспечивающих безопасность нижнего отдела позвоночника. Банально, но факт: лишь базовые упражнения, выполняемые со значительным рабочим весом, позволяют нарастить столь желанную экстремальную массу всего тела. Но при выполнении таких упражнений нижнюю часть спины легко травмировать, а это может поставить крест на всей спортивной карьере. Только специальный комплекс упражнений может создать надежный мышечный корсет и адекватное внутрибрюшное давление, позволяющие исключить возможность серьезной травмы. Частью данного комплекса обязательно являются упражнения для мышц живота. Сильные мышцы брюшной стенки способны своим тонусом поддержать на достаточной высоте внутрибрюшное давление. Таким образом, вы зафиксируете органы брюшной полости в их нормальном положении, удержите позвоночник прямым в условиях высокой нагрузки с применением больших весов.

Принципы тренировки мышц живота

Для достижения хороших результатов необходимо создать полноценные условия для сверхнагрузки, восстановления и роста, так же, как и при тренинге любой другой группы мышц. Упражнения для брюшного пресса могут и должны быть разделены на изолирующие и базовые, со всеми вытекающими приоритетами и последствиями. Попытка строить пресс только изолирующими упражнениями, ежедневно выполняя тысячи повторений, будет не более эффективна, чем потуги вылепить мощные пекторальные мышцы, выполняя пять раз в неделю по тысяче отжиманий от подоконника.

Мощная тренировка мышц живота вполне должна укладываться в 15-30 минут, состоять из 2-3 базовых и 1-2 изолирующих упражнений, проводиться не чаще чем 1 раз в 3 – 5 дней. Базовые упражнения для мышц пресса вовлекают в работу не только прямые и косые мышцы живота, но также и пояснично-позвоношные мышцы,

Темп выполнения упражнений

Уменьшение скорости выполнения движений – эффективный способ увеличения нагрузки. Медленный стиль также наименее травмоопасен, и подходит при наличии болезненных

состояний нижнего отдела спины. Тем не менее, базовые упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением во взрывной, силовой манере способны активизировать большее количество мышечных миофибрилл, нежели техника медленных повторов.

Правильным решением будет снижать темп повторений для легких, изолирующих упражнений, например – кранчей, или использовать их в качестве дополнительного приема проработки пресса.

Пример:

- 4 сета упражнения с дополнительным отягощением во взрывной манере;
- 2 сета аналогичного упражнения без отягощения в медленном стиле.

3 лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса

Обладатели массивных мышц брюшного пресса (а таковых найдется немного), могут не читать данный раздел вовсе, поскольку он предназначен, для желающих развить мышцы живота, отсутствующие даже при наличии очень тонкой жировой прослойки.

1. Подъемы туловища на наклонной скамье с дополнительным отягощением

Эффект упражнения. Полностью прорабатывает прямые мышцы живота и наружные косые мышцы живота, с небольшим акцентом на верхней части прямых мышц.

Техника. Если в вашем спортзале установлена специальная скамья, с регулируемым углом наклона и креплением для ног, немедленно приступайте к делу. Надежно закрепите ноги в верхней части скамьи, держите колени немного согнутыми. Отрегулируйте наклон скамьи таким образом, чтобы вы могли выполнить не менее 6 и не более 12 повторений. Поднимайте корпус мощным, взрывным движением, медленный темп оставьте для «кранчей». Не допускайте касания спиной поверхности скамьи, определите свою индивидуальную глубину наклона, основываясь на отсутствии дискомфорта в области поясницы.

Традиционная амплитуда движения состоит из верхних двух третей полной амплитуды – туловище в конце движения не ложится на доску, а останавливается в висячем положении, пройдя две трети движения, и затем возвращается в исходное положение.

Выполните 2-3 подхода до полного отказа «мышц». Вначале проведите несколько тренировок без применения дополнительного груза, стараясь с каждым занятием увеличивать наклон скамьи, все более приближаясь к вертикальной позиции. Когда это перестанет работать, воспользуйтесь дополнительным отягощением, удерживая его за головой.

2. Подъем прямых ног в висе

По-видимому, самое мощное упражнение для мышц живота, особенно, если вы обладаете массивными бедрами. Если силы ваших мышц недостаточно для выполнения данного упражнения, проведите цикл подготовительных тренировок, упражняясь в подъемах ног на наклонной скамье.

Эффект упражнения. Упражнение очень хорошо развивает мышцы и связочный аппарат живота, предотвращая травмы (паховые и пупочные грыжи, расхождение по белой линии) при работе с максимальными весами в приседаниях и тягах. Мощно прорабатываются прямые и косые мышцы передней стенки живота, с акцентом на нижнем отделе пресса.

Техника. Упражнение выполняется в висе на перекладине. Для фиксации кистей могут использоваться специальные лямки. Раскачивание корпуса при выполнении упражнения не должно иметь большую амплитуду; упражнение выполняется в среднем темпе, с подчеркнутым включением мышц живота.

Удерживая ноги в выпрямленном, или чуть согнутом положении, поднимите их к перекладине. Выполните 2-3 подхода до 15 повторений в каждом. Если вы можете выполнить более 15 повторений, начинайте использовать дополнительные грузы для ног.

Существуют интерпретации этого упражнения – на шведской стенке и специальном тренажере. Вариант у шведской стенки очень интересен, поскольку исключает возможность раскачивания корпуса.

3. Тяга коленей к груди с применением горизонтального блока

Эффект упражнения. Проработка прямой и внешней косой мышц живота с акцентом на нижней части прямой мышцы живота.

Техника. Сядьте на пол так, чтобы ваши ноги располагались у нижнего блока. Оберните сомкнутые вместе ступни лямкой, и прикрепите ее к нижнему блоку. Лягте на пол, и отодвиньтесь назад, натянув трос нижнего блока. Выпрямите руки назад и ухватитесь за надежную опору. Если вы используете нижний блок тренажера для кроссфитов, возьмитесь за противоположный конец тренажера. Опорой могут служить и ноги напарника. Приподняв таз, притяните согнутые в коленях ноги к груди, согнув спину и попытавшись «скататься в шарик», затем плавно вернитесь в исходное положение.

Выполните 3 подхода, используя вес, с которым вы можете сделать 12-15 повторений.

3 лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса

1. *Скручивания туловища у верхнего блока*

Эффект упражнения. Концентрированная проработка мышц живота с акцентом на верхнюю часть прямой мышцы живота.

Техника. Подойдите к верхнему блоку (обычно используется тренажер для выполнения кроссоверов) и прикрепите к нему веревочную рукоять. Данное упражнение может выполняться сидя как спиной, так и лицом по направлению к верхнему блоку. Опуститесь на колени, и надежно зафиксируйте ручки рукояти у затылка или около плеч. Наклоняйтесь вперед, выгибая спину и притягивая грудной отдел к тазовой области. Избегайте движений в тазобедренном суставе, просто «скручивайте» и «раскручивайте» позвоночник.

Выполните 10-15 повторений, сосредоточившись на ощущениях в прямой мышце живота.

2. Скручивания с использованием абдоминальной скамьи

Эффект упражнения. Изолированная проработка мышц живота, с максимальной амплитудой движения.

Техника. Если в вашем зале нет абдоминальной скамьи, поставьте лавку с регулируемым наклоном спинки возле верхнего блока так, чтобы вы сидели спиной к нему. Установите спинку скамьи так, чтобы вы могли присесть, немного отклонившись назад, подложите под область нижней части спины валик, обеспечивающий обратный прогиб позвоночника.

Примечание: Если вы захотите использовать в этом упражнении значительный вес, вам следует исключить обратный изгиб позвоночника. В этом случае валик не применяется.

Прикрепите к верхнему блоку веревочную рукоять и сядьте на скамью, не выпуская рукоять из рук. Согните и напрягите руки, плотно зафиксировав кулаки возле лба, у затылка, ибо у плеч (самый легкий вариант с укороченной амплитудой движения). Вдохните, полностью распрямите позвоночник, коснитесь плечами спинки и расслабьте мышцы живота. Затем, выдыхая воздух плавно «скрутитесь в шарик», притягивая плечи к области таза. Избегайте превращения упражнения в обычные наклоны грудью к бедрам, иначе упражнение перестанет быть изолирующим, и вам придется использовать большой вес.

3. Подъем ног в вертикальной плоскости – «березка»

Эффект упражнения. Разработка нижнего и среднего отдела брюшного пресса. Это довольно редкое упражнение замечательно «шокирует» мышцы.

Техника. Для выполнения упражнения подходит обычная скамья для жимов лежа. Лягте спиной на скамью и возьмитесь руками за край скамьи или за стойку для штанги, чтобы обрести баланс и точку опоры. Поднимите выпрямленные либо чуть согнутые в коленях ноги, и постоянно удерживайте их в положении, перпендикулярном туловищу. Затем поднимите ягодицы в воздух, словно вы делаете упражнение «березка». При этом ваши ноги должны передвигаться строго в вертикальной плоскости. Повторяйте это движение плавно и под полным контролем. Если вы свободно можете выполнить 2-3 подхода по 15-20 повторений, попробуйте выполнять это упражнение на слегка наклоненной скамье, головой вверх.

Упражнения для поддержания внутренних органов живота в нормальном положении

Данные упражнения должны выполняться ежедневно, они не требуют специальных условий и могут практиковаться в домашних условиях, на прогулке, в кино и т.п. Они механически воздействуют непосредственно на желудок и кишечник, поэтому выполнять их лучше при пустом желудке. При соблюдении указанных рекомендаций через 1,5-2 месяца мышцы живота окрепнут, и будут надежно держать брюшную стенку. Также в течение указанного срока обязательно наблюдается уменьшение окружности талии на 2-5 см, даже если толщина подкожного жира осталась неизменной. Секреты данных упражнений перешли в бодибилдинг из йоги, именно этим объясняется увлечение йогой «Мистера Олимпия» Фрэнка Зейна, известного своей узкой талией.

1. Втягивание живота

Возможны различные варианты исходных положений. Наиболее простой вариант – стоя на четвереньках. Более сложный вариант – сидя на пятках или на стуле, руки располагаются на коленях, спина выпрямлена, корпус немного наклонен вперед.

Приняв исходную позицию, выдохните из легких весь воздух, одновременно втянув живот с максимально возможной силой. Удерживайте максимально втянутое и напряженное состояние мышц живота в течение 30-60 секунд, задерживая дыхание, или хотя бы избегая дыхания нижней частью легких. Затем расслабьтесь на несколько секунд, и повторите всю процедуру еще раз.

Начните с 2-3 втягиваний по 30 секунд и постарайтесь со временем дойти до 8 и более втягиваний по 60-90 секунд.

2. Колебательные движения животом

После расслабленного вдоха через нос резким, полным и энергичным выдохом через рот освободите легкие, поднимая диафрагму как можно выше, создавая своеобразный вакуум в полости живота. После этого сильно сокращайте и втягивайте в себя брюшную стенку так, чтобы живот исчез. Продолжая задерживать дыхание в фазе выдоха, отпустите живот, расслабляя мышцы, и втяните вновь. Для начала выполните подряд 3-5 колебательных движений стенкой. Можно на одной задержке сделать 10-20 и более таких движений брюшной стенкой. Но, конечно, требуется тренировка. Затем – полный вдох и продолжительный выдох.

Методы интенсификации тренировки пресса

Если вашей задачей является увеличение силы и рост массы эффектных «кубов» пресса, начинайте выполнять суперсеты и дропсеты, но лишь завершив базовую программу (минимум 2 упражнения по 2-3 подхода до отказа в каждом). Сократите отдых между подходами с 2 минут до 30-40 секунд и приступайте к приемам повышенной интенсивности. Комбинируйте базовые и изолирующие упражнения.

Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей

Четырехглазая мышца бедра
Гребенчатая мышца бедра
Медиальная широкая мышца бедра

Средняя и малая ягодичные мышцы
Подвздошно-гребенчатая мышца
Напрягающий широкий фасци
Большая ягодичная мышца
Полуперонная мышца
Четырехглазая мышца бедра
Полная мышца бедра
Латеральная широкая мышца бедра
Медиальная широкая мышца бедра
Канальная чашечки
Морщинистая мышца
Передняя большеберцовая мышца
Длинная малоберцовая мышца

Большая берцовая кость
Маленькая берцовая кость

1. Гребенчатая мышца
2. Длинная приводящая мышца
3. Тонкая мышца
4. Большая приводящая мышца
5. Оканчивающая тонкая мышца

Упражнения в данном комплексе для стройных ног подобраны таким образом, чтобы эффективно проработать все мышцы. Они помогут сделать их упругими и подтянутыми. Рационально питаясь и выполняя комплекс, можно успешно сжечь лишние жировые отложения и приобрести стройную фигуру. Данная тренировка отлично тренирует сердечно – сосудистую и дыхательную систему, является профилактикой варикозного расширения вен. Развитые мышечные группы хорошо помогают сердцу перекачивать кровь. Выполняя комплекс для ног и ягодиц, вы укрепите мышцы, сосуды и здоровье организма в целом.

Кардио упражнения абсолютно необходимы для красивых ног. Для тренировок хорошо подключать бег, плавание, упражнения со скакалкой. Также можно использовать различные тренажёры: беговую дорожку, эллиптический тренажёр, степпер. Они отлично дополняют приведённый выше комплекс и позволяют достичь более стойких результатов.

С помощью жиросжигающих кардио тренировок можно эффективно контролировать вес, поддерживать форму. Они способны, при использовании интенсивных нагрузок, сжигать лишние калории, даже если вы время от времени нарушаете рациональный режим питания. Используя приведённый комплекс, можно добиться поставленной цели через несколько месяцев, но необходимо помнить, что активный образ жизни нужно вести постоянно. Если вы будете пропускать тренировки, употреблять избыточное количество калорийных продуктов и мало двигаться – достигнутые результаты надолго не удержатся.

Зашагивания направлены на проработку и развитие группы ягодичных мышц, а также передней и задней части поверхности бедра. Быстрый темп выполнения способствуют активному сжиганию калорий, формирует подтянутую и стройную линию бёдер и икр. Первые упражнения проводим с собственным весом, отрабатываем технику,

подбираем для себя комфортный ритм выполнения. Можно выполнить несколькими способами.

1.«Зашагивания»



«Зашагивания»

Способ 1.

И.П. – О.С, плечи слегка отведены назад, можно согнуть руки в локтях.

1- встать на платформу вначале одной ногой,

2- ставим вторую ногу.

Зашагиваем десять раз правой, затем столько же левой ногой. Опорная нога должна сохранять прямой угол.

Делаем несколько повторов, между которыми должен быть небольшой отдых для расслабления мышц.



«Зашагивания»

Способ 2.

И.П. - О.С.

1-зашагиваем правой ногой.

2- встаем обеими ногами на платформу.

Для увеличения нагрузки правую опорную ногу поднимаем над уровнем платформы, имитируя движение по лестнице. Сгибаем колено под прямым углом, и задерживаемся в таком положении на несколько счётов. Выполняем зашагивания левой ногой.

Делаем несколько повторов, между которыми должен быть короткий отдых для расслабления.

Способ 3

Чтобы усилить эффект, хорошо прокачать мышцы и сжечь лишние килограммы можно использовать гантели

2. «Стульчик» (статическое упражнение)

Статические упражнения отлично нагружают мышцы, помогают быстрому сжиганию жира на ногах и подтяжке кожи. «Стульчик» является классической статической нагрузкой. Позволяет в ограниченное время проработать все мышечные группы.



«Стульчик»

И.П. – встать спиной к стене и немного от неё отступаем.

1-медленно опускаемся на воображаемый стул. Имитируем сидение на стуле в среднем от тридцати секунд до одной минуты. Спину и затылок плотно прижимаем к стене, в коленном суставе.

2-3- удерживаем прямой угол.

4- усилием бедра и голени, выпрямляем ноги и поднимаемся.

Дозировка: 3х5 раз.

Для расслабления потряхивать стопами, расслабиться в течение тридцати секунд

3. Приседания

Являются идеальной нагрузкой для ног. Формируют рельеф, прорабатывают проблемные области ягодиц и бёдер. Одно из немногих упражнений, которое с успехом прокачивает внутреннюю сторону бедра, разрабатывает тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Это отличное движение для похудения нижней части тела. Эти зоны часто портят стройную линию ног из-за избыточного жира и неразвитых мышц. Наиболее эффективными являются



следующие виды:

Приседания

1. Классическое приседание

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки вперёд, подбородок приподнят.

1- Сгибая ноги в коленях, опускаемся до положения, при котором в коленном суставе будет образован прямой угол.

Дозировка: 3х5 раз.

2. Приседание «Плие»

Акцентирует нагрузку на внутреннюю поверхность бедра.

И.П. – широкая стойка, руки вперёд или обхватить ими плечи.

1 - Присесть с прямой спиной, в медленном темпе.

Дозировка: 3х5 раз.

3. Приседания с гантелями

1 – приседать, руки вперед. Дозировка: 3х5 раз.

4. Выпады

Выпады хороши для нагрузки мышц бедра — квадрицепсов, а также ягодиц и голеней. Они отлично растягивают подколенные сухожилия, мягко нагружают суставы ног. Это простое с виду упражнение включено во многие комплексы. Оно тренирует чувство равновесия, отлично влияет на сердечно – сосудистую систему. Энергичные выпады помогают победить лишние килограммы и поддерживать себя в хорошей форме.



Выпады

И.П. О.С. подбородок приподнят.

1- . шаг вперед правой ногой, опираясь на всю площадь ступни. Удерживать в колене прямой угол, держать равновесие. Корпус немного наклоняем вперед. Следить за сохранением равновесия.

2 – И.П.

Дозировка: 15-20 раз.

После адаптации к нагрузке 3х20раз.

5. Ягодичный мостик

Одно из самых эффективных упражнений на бедра и ягодицы. Хорошо подходит для растяжки мышц живота.



Ягодичный мостик

И.П.- Лечь на спину, руки вдоль корпуса. Ноги согнуты под прямым углом, стопы расставлены, носки слегка развернуты.

1- поднять ягодицы, опираясь на область лопаток и стопы,

2-3 - удержать положение,

4 – опуститься в И.П.

Дозировка: 3х10раз

6. Ходьба на ягодицах

Работают мышцы бёдер и ягодиц, разрабатываются тазобедренные суставы. Помогает убрать жировые отложения на нижней части ягодиц.



Ходьба на ягодицах

И.П. – седна полу, руки согнуты в локтях ноги выпрямлены, стопы слегка разведены, смотреть перед собой.

1-4 - передвигаться на ягодицах вперед,

1-4 –передвижение назад.

Дозировка:3х10раз

7. Велосипед

Укрепляем пресс, заднюю и переднюю поверхность бёдер, мягко нагружаем коленные и тазобедренные суставы, увеличиваем амплитуду их движения, устраняем скованность.



Велосипед

И.П. – лечь на спину, ноги приподнять над уровнем пола, руки за головой.

1-8 – движение ногами «езда на велосипеде», поочерёдно сгибая колени.

Дозировка:3х10раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления.

8. Ножницы

В этом упражнении работают мышцы бёдер, ягодиц и живота, помогают избавиться от так называемой «апельсиновой корки».



Ножницы

И.П. – лечь на пол. Руки расположены вдоль тела. Ноги выпрямляем и приподнимаем над уровнем пола.

1-4 - имитировать движения ножницами. Темп средний.

Дозировка: 3х10 раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления.

9. Подъем на носки (на икры)

Нагружает голеностопные суставы и икроножные мышцы.



Подъем на носки (на икры)

И.П. – О.С., плечи отвести назад, подбородок приподнять. Руки на пояс.

1- подняться на носки,

2-3 -задерживаясь на три счёта,

4 - И.П.

Дозировка: 3х10 раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления икроножных мышц.

10. Собака мордой вверх и вниз (растяжка после тренировки)

Упражнения восточных практик. Являются заключительными упражнениями, способствующими гибкости и расслаблению мышц ног. Растягивают мышцы, устраняют напряжения и спазмы, которые могут возникать от перенапряжения. Улучшают обмен веществ, улучшают кровоток, повышают выносливость. Упражнения выполняются в медленном темпе, чередуя фазы напряжения и расслабления. Нужно подстроиться под такой индивидуальный

ритм, чтобы мышцы успевали полностью расслабляться. Этот период может составлять от одной до трёх минут.



«Собакамордой вниз»

И.П.- Упор лежа

1-2 -3 - выпрямляя ноги в коленях, поднимаем ягодицы. Тело должно образовывать треугольник с ягодицами в верхней точке.

4 – И.П.

Дозировка: 3-5 раз. Не забывать о фазах расслабления.

2. «Собака мордой вверх»



«Собака мордой вверх»

И.П. – лечь на живот, ладони под плечами. Ноги прямые. Ступни немного расставлены.

1 - с упором на ладони прогибаем спину, смотрим вверх.

2-3 - удерживать положение несколько секунд.

4- И.П., опустить верхнюю часть туловища на пол.

Дозировка: 3-5 раз.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращения головы вправо
1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад

- 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
- 3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Выпишите определения.

Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма. Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Атлетическая гимнастика

Это система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения. Одновременно она представляет собой эффективнейшее средство, способствующее укреплению здоровья, на основе корректировки врождённых дефектов тела, профилактики и лечения многих недугов. Правильно сочетая использование всевозможных снарядов, тренажёров, правильное питания и эффективную методику оздоровительной тренировки, человек может творить с собой буквально чудеса.

Ушу

Оздоровительная гимнастика Ушу – это национальная система физических упражнений китайского народа. Поистине массовое и многовековое его увлечение системой таких занятий, пожалуй, больше не знает подобных аналогов в мире. Спектр используемых в ней упражнений огромен и исключительно разнообразен – от двигательного-медитативных систем до боевых комплексов, выполняемых как без оружия, так и с различными его видами. В содержании китайской гимнастики Ушу находят отражение религия, этнографические особенности, национальная психология, культура и история.

Тайский бокс

Разновидность боевого искусства Таиланда. В переводе муай-тай означает «поединок свободных» и приобретает всё большую популярность в мире. На занятиях вы все время находитесь в активном движении: оттачиваете удары по груше, мешку и т.п., работаете в паре, проводите бой с тенью и участвуете в спаррингах – происходит качественный выброс лишней энергии и быстрое увеличение всех физических характеристик тела. Скорость реакции и умение моментально принимать решения – обеспечены. Тайский бокс воздействует практически на все мышцы тела. Если заниматься несколько лет, то можно получить шикарный мышечный рельеф и, конечно, атомную силу. Значительно улучшится координация движений, вы станете контролировать расход сил.

Аэробика

Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ритмическая гимнастика

Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Шейпинг

Созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики.

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
- способ направленной тренировки на коррекции изменения фигуры и состава тела.

Фитнес

Довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и её влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

Кроссфит

Можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.

Стретчинг

Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

Бодифлекс

Представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 минут занятий бодифлексом в день.

А сочетание правильного дыхания с упражнениями приводит к потрясающим результатам: жиры активно расщепляются за счет обогащения кислородом напряженных во время занятий мышц, мышцы укрепляются и становятся выносливее, происходит своеобразный массаж внутренних органов, все тело наполняется энергией и бодростью.

Пилатес

Это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении.

Особенностью пилатеса является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа — тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку.

Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям.

Йога

Это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Возраст индийской

йоги оценивается в 4 тысячи лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах: Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах Йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие.

Плавание очень положительно воздействует на человеческий организм. Плавание не только улучшает физическую форму, но и внешний вид человека. Занятия плаванием положительно влияет на настроение, вызывает бодрость и прилив жизненных сил. При занятиях плаванием активно тренируются мышцы пресса, бедер, ягодиц и рук, укрепляются и становятся гибкими суставы шеи и бедер. Плавание улучшает кровообращение и способствует насыщению всех клеток организма кислородом. Даже после трехминутного заплыва мышцы получают достаточно большое количество кислорода.

Разновидности аэробики

Степ аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Используются простые и сложные шаги в сочетании с выпадами на специальную степ-платформу.

Слайд-аэробика – это система физических упражнений на специальной дорожке. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера.

Памп-аэробика – это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения.

Вело аэробика – одно из направлений в аэробике, которая позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и поправить здоровье. Это нормализация давления и улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Аква аэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда.

Фитбол-аэробика – система упражнений, выполняемых на специальном шаре – фитболе. Упражнения дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Задание №3. Освоение упражнений для профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

1. Исходное положение - стоя на коленях, руки упираются в пол.

Максимально согнуть спину в грудном отделе позвоночника, подбородком стараться коснуться грудной клетки, смотреть вниз. Удерживать позу на полувыдохе 5-6 с. Затем максимально прогнуться, смотреть вверх, медленно выдохнуть. Позу удерживать 5-6 с.

Повторить упражнение 6-8 раз, стремясь прогнуться как можно больше.

2. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч. Медленно прогнуть назад грудной отдел позвоночника и шею, поднимая голову и плечи и одновременно выпрямляя руки, сделать вдох. Позу удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдохнуть.

Повторить упражнение 4-5 раз.

3. Исходное положение - сесть на пятки, медленно вдохнуть. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Не изменяя положения, потянуться руками по полу вперед. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, расслабиться и отдохнуть.

Повторить упражнение 3-4 раза. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцово_поясничный отдел позвоночника. Упражнение рекомендуется для снятия болей. Для профилактики и лечения заболеваний, связанных со стрессом, также существует лечебная гимнастика.

Установлено, что под воздействием физических упражнений в организме выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль, улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают человека от проблем, которые стали причиной напряжения. Постарайтесь ежедневно совершать прогулки, подниматься по лестнице, а по вечерам делать расслабляющие упражнения.

Упражнения на расслабление.

Исходное положение: стоя, руки расслаблены:

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.

2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.

3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.

4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.
 5. Попеременно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.
 6. То же, но поднимаясь на носки
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены
7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.
 8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.
 9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.
 10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
 11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
 12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.
 13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).
 14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживаться за стул.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни можно предложить комплекс упражнений - «Бодрость за минуту»:

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук - 5 сек.
2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх - вниз - 5 сек.
3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, - 5 сек.
4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.
5. Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа (там, где начинается позвоночник), нажмите на нее и, сосчитав до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
6. Массаж рефлекторных зон стоп.

После выполнения всех этих упражнений можно почувствовать, что по телу разливается приятная теплота.

Задание № 4. Техника выполнения упражнений. Выполните следующие упражнения.

1. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2)

подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 3) разновременное сгибание рук.

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

9. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

10. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.

11. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 3) разновременное сгибание рук.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения с собственным весом.
2. Выполнение упражнений со свободными весами.
3. Оптимальное количество повторений движений в одном подходе.
4. Техника безопасности при работе с отягощениями.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Лыжная подготовка

Практическая работа № 19

Тема: Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Цель: развитие выносливости при передвижении на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью — укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, спортивное оборудование (лыжи, лыжные палки, ботинки)

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности. В ряду физических качеств – выносливость занимает особое место.

Формы проявления выносливости многообразны. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта.

Общей выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности называют специальной (скоростной, силовой и т.п.).

Развитие выносливости требует дополнительных занятий, т.е. не только уроки физической культуры, но и самостоятельные, регулярные занятия.

Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление.

Примерный недельный план тренировки лыжников на весеннем этапе подготовительного периода.

1 -й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники лыжника, развитие быстроты и выносливости.

Разминка. Бег - 8 мин, общеразвивающие упражнения - 7 мин.

Основная часть. Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода - 10-15 мин, ускорение на отрезках 30-40 м 6 раз, игры «Салки», эстафеты; равномерный бег по пересечённой местности 4-5 км (пульс 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерный бег - 3 мин, упражнения на расслабление - 2 мин. 3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силы и силовой выносливости. Разминка — 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения изучение техники шаговой имитации; упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками - 30 мин; плавание -30-40 мин.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: езда на велосипеде - до 1 часа, обще-развивающие упражнения - 15 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Разминка — 15 мин.

Основная часть. Изучение техники прыжковой имитации; игры для развития ловкости: «Выбей из круга», «Салки»; равномерная тренировка на лыжероллерах - 6-8 км или бег в чередовании с ходьбой 8км.

Заключительная часть. Бег со снижением скорости - 3 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

На осеннем этапе также важно продолжать развивать выносливость имитационными упражнениями. Бег с имитацией на подъёмах и передвижение на лыжероллерах остаются основными средствами тренировки. Хорошо, если для тренировки будет подобран круг длинной в километр с несколькими подъёмами, студентам непрерывно нужно пробегать 5-6 кругов. Темп бега в сентябре средний (пульс 150 уд/мин), в октябре и ноябре - темп выше среднего (пульс на подъёмах - 170 уд/мин). Такую тренировку проводить в первую неделю нужно 1 раз, в следующую -2 раза.

Для развития силовой выносливости нужно выбрать подъёмы покруче. Скорость передвижения на лыжероллерах в этот период должна быть выше, чем летом. Дополнительные средства тренировки, которые применялись летом (плавание, гребля, велосипед) почти полностью исключаются из тренировочного плана.

Силовая выносливость развивается с помощью упражнений с гантелями, набивными мячами, мешками с песком или эспандером.

Примерный план тренировки для юных лыжников-гонщиков на осеннем этапе подготовки.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: развитие выносливости, быстроты, совершенствование техники.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Имитация попеременного хода на быстроту - 6 раз по 40м; бег с имитацией на подъёмах - 4 км (8-10 подъёмов); игра регби или футбол -20 мин.

Заключительная часть. Равномерный бег - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Прыжковая имитация в крутой подъём - 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером - 20 мин; равномерный бег (пульс 150-160 уд/мин) - 5-6 км.

Заклучительная часть. Бег с постепенным снижением скорости - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения на лыжероллерах или имитационные упражнения; равномерная тренировка на лыжероллерах - 10 км (пульс 140-150 уд/мин) или равномерный бег с имитационной ходьбой на подъёмах 8-10 км в том же темпе.

Заклучительная часть. Бег в слабом темпе - 5 мин, упражнения на расслабление - 2 мин.

Этот план повторяется еженедельно, с той лишь разницей что на второй неделе надо пробегать в каждую тренировку на 1-2км больше, но в том же темпе. В третью неделю километраж может быть тот же, что и в первую, или меньше, но темп передвижения увеличивается.

В четвертую неделю вновь увеличивается расстояние. Так же как и летом, раз в месяц можно провести контрольную тренировку. Уровень развития выносливости можно проверить на той же дистанции или на том кругу, где проходили тренировочные занятия. Для определения выносливости нужно пробежать дистанцию 1 км девочкам и 2 км мальчикам 13-14 лет с учётом времени. Результат полученный сравниваем с предыдущим. Соревновательный период (основной).

Этот период (с 1 января до последнего соревнования) имеет главную цель - достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. Это период отличается от предыдущего тем, что начинаются основные соревнования. Тренировочный цикл теперь должен строиться в зависимости от соревнований и подготовленности спортсмена. К соревнованиям важно подходить хорошо подготовленным. У каждого тренера, работающего с детьми (подростками) есть свои особенности подготовки к старту юных

спортсменов, поэтому трудно рекомендовать универсальную схему, но установлено что общая нагрузка в последние 5-7 дней должна снижаться до 50%, а интенсивность оставаться прежней или даже повышаться.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1. Развитие скоростной выносливости, специальной и общей выносливости у лыжников . Классический стиль передвижения.

Первый год обучения.

Условия: Температура воздуха -7, снег старый, ветер 0.5м/с.

Тренировочный круг средне пересеченной местности 3200 м. два подъема по 500м, равнина после каждого подъема по 500м. с уходом на спуск. Форма круга в виде восьмерки.

1. Разминка.

Бег 1-2 зона 1км.

Бег на лыжах 2 зона 3 км.

2. Основная часть пункт 1.

Ускорение в подъем скорость 4 зона интенсивности. На равнине восстановление во второй зоне, за 100м. до спуска уход на спуск 4 зона интенсивности.

Ускорение во второй подъем 4 зона интенсивности. На равнине восстановление вторая зона интенсивности, за 100м. до спуска уход на спуск 4 зона интенсивности.

Время работы 2 круга.

Основная часть пункт 2.

Работа в 4 зоне первая половина круга, 2 зона вторая половина круга.

Время работы два круга.

3. Заключительная часть.

Бег на лыжах 1-2 зона 1.5 км.

Бег 1-2 зона 1 км.

ОРУ 15мин. на все группы мышц.

ПУ 10 мин.

Гимнастика 10мин.

Пояснение: Общий V за тренировку 18.5км.

Из них бег на лыжах 16.5 км.

Бег 2км.

1 зона- пульс 90-110 уд\мин.

2 зона- пульс 110-130 уд\мин.

3 зона -пульс 130-150 уд\мин.

4 зона- пульс 150-170 уд\мин.

5 зона- пульс 100% от максимального.

Задание № 2 Подготовьте сообщение по темам:

1. Развитие физических качеств. Выносливость
2. Методики развития выносливости
3. Развитие специальной выносливости лыжников

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Развитие скоростной выносливости у лыжников.
2. Равномерный метод развития выносливости лыжника в подготовительном периоде.

Контрольные упражнения

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Раздел 2. Легкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№		юноши	девушки
---	--	-------	---------

	Нормативы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16

Раздел 3. Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Раздел 4. Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.

2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Перечень контрольных упражнений

- Техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов.
- Выполнение подъёмов, спусков, поворотов и торможений.
- Организация соревнований по лыжным гонкам

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка 4 («хорошо»)		движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	3	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	2	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка		Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)		обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)		обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	3	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	2	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГЦ.04

Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-		7	7

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
---	--	--

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
- оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
- оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации(дифференцированный зачет)

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:

Инструкция для обучающихся: внимательно прочитайте задание к каждому разделу, выполните его.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Тестирование проходит в режиме онлайн. Каждый студент получает доступ в Электронную информационную систему ЯКИТ (moodle) во время проведения дифференцированного зачета.

Общее время тестирования – 40 минут.

Количество вопросов для каждого студента – 40. Выбор проводится автоматически в случайном порядке.

Рекомендуется выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Баллы, полученные при выполнении заданий, суммируются.

Проходной балл – 24. Максимальный балл – 40.

Каждый вопрос размещается на отдельной странице.

После завершения тестирования, студент видит количество набранных баллов и оценку.

Критерии:

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в баллах	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	40-35 баллов	от 86% до 100%
4 (хорошо)	31-34 баллов	от 76% до 85 %
3 (удовлетворительно)	24-30 баллов	от 61% до 75%
2 (неудовлетворительно)	менее 24	от 0% до 60%

1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

- а —низкий старт;
б —высокий старт;

в —вид старта по желанию бегуна
2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе? а —2; б —4; в —3; г —5.
3 Пять олимпийских колец символизируют: а —пять принципов олимпийского движения; б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году? а. Америка; б. Финляндия; в. Германия; г. Россия.
5 С чего начинается игра в баскетболе? а) со времени, указанного в расписании игр б) с начала разминки в) с приветствия команд г) спорным броском в центральном круге.
6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а —в Олимпии; б —в Спарте; в —в Афинах
7 Назовите размеры волейбольной площадки: а. 6м х 9м; б. 6м х 12м; в. 9м х 12м; г. 9м х18м.
8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? а) с низкого старта; в) с хода;

б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.
9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой? а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности; в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
10 Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) игры б) единоборство в) бег г) соревнования на колесницах
11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: а —физическую и интеллектуальную активность; б —регулярное обращение к врачу; в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; г —рациональное питание и закаливание.
12 Что в легкой атлетике делают с ядром? а) толкают б) бросают в) метают г) запускают
13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции? а)старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;
14 Действующий президент МОК: а. Томас Бах б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч; в. Граф Жак Роже; г. Барон Пьер де Кубертен

15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет? а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году
16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на... а. сохранение и улучшение здоровья людей; б. развитие физических качеств людей; в. подготовку к профессиональной деятельности; г. поддержание высокой работоспособности людей.
17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а -«с разбега»; б -«перешагиванием»; в -«перекатом»; г -«ножницами».
18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? а)лавровый венок б) венок из ветвей оливкового дерева; в) медаль, кубок и денежное вознаграждение. г) звание почётного гражданина;
19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.
20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр: а — Греция; б —Китай; в — Рим; г —Египет
21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

А) Анфиса Чехова Б) Елена Исинбаева В) Ольга Бузова
22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры? а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 1976 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились
23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; в) многоборье. б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;
24 Назовите основные физические качества человека: а. быстрота, сила, смелость, гибкость; б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны? А) кроссовки Б) шиповки В) кеды
26 Что такое кросс? а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком
27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; в) скачка;

б) разбега; г) прыжка.
28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4
29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции? а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.
30 Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье
31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а —3 минуты; б —7 минут; в —5 минут; г —10 минут.
32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а —гимнастикой; б —соревнованием; в —видом спорта.
33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора? а) разрешается дополнительный бросок; б) результат засчитывается; в) попытка засчитывается, а результат нет; г) спортсмен снимается с соревнований.
34 Какими показателями характеризуется физическое развитие: а —антропометрическими показателями;

б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью; в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
35 Что в легкой атлетике делают с ядром? а) метают б) бросают в) толкают г) запускают
36 Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности... а. В. Алексеев; б. В. Иванов; в. н.Орлов; г. Н. Панин-Коломенкин.
37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий: а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой; б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой; в. ожидается команда «марш»; г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх? А) 1952 Б) 1956 В) 1960
39 Физическая культура-это : а) система физических упражнений; б) культура тела, красота и сила; в) физическое развитие; г) средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

40 Спорт –это:

- а) рекреативная деятельность;
- б) развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств;
- в) движения и действия используемые для развития физических качеств;
- г) соревновательная деятельность направленная на достижение наивысших результатов.

41 Профессиональная направленность физического воспитания – это:

- а) совершенствование психических качеств, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей и социальной среды;
- б) систематическая поддержка здорового образа жизни соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья, интересом, использование разнообразной двигательной активности;
- в) развитие физических качеств с увеличением физиологических резервов организма, повышения уровня его функциональных систем: нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.;
- г) использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии.

42 Признаки утомления – это:

- а) отсутствие аппетита, бледность кожных покровов, нарушение ночного сна (бессонница), вялость, головокружение;
- б) чрезмерный аппетит, вялость, сонливость, головокружение, бледность кожных покровов;
- в) гиперактивность поведения, бессонница, головокружение, отсутствие аппетита, бледность кожных покровов;
- г) чувство голода, бессонница, головокружение, вялость, бледность кожных покровов.

43 Весо-ростовые индексы – это:

- а) определение ЖЕЛ;
- б) определение соотношения массы и длины тела;
- в) определение силы спины;

г) определение силы кисти.
44 Основным показателем общей выносливости можно считать время в беге на дистанции: а) 2000 м. (девушки) и 3000м. (юноши); б) 1000м. (девушки) и 1500м. (юноши); в) 500м. (девушки) и 800м. (юноши); г) 100м. и 200м.
45 Скоростная выносливость – это: а) способность противостоять утомлению при работе с максимальной мощностью и оптимальной частотой движений; б) определенное расстояние пробегаемое с субмаксимальной скоростью (оставляющей 90% от максимальной) в единицу времени; в) способность мышцы или мышечной группы противостоять утомлению при многократном мышечном сокращении, т.е. при длительной силовой работе; г) способность мышцы преодолевать сопротивление.
46 Частота дыхательных движений за 60 секунд у тренированных спортсменов в покое составляет: а) 11-18; б) 15-24; в) 12-16; г) 6-10.
47 ЧСС у тренированных спортсменов в покое достигает: а) 70-75 уд./мин.; б) 75-80 уд./мин.; в) 40-50 уд./мин.; г) 65-75 уд./мин..
48 Показателем состояния здоровья является АД (артериальное давление) в норме должно быть: а) 150/100;

б) 100/70; в) 160/90; г) 120/80.
49 При помощи теста Купера можно определить: а) скоростно-силовую выносливость; б) силовую выносливость; в) общую выносливость; г) лабильность ЦНС.
50 При подъеме по лестнице на 4 этаж ЧСС у тренированных спортсменов составляет: а) 100-130 уд./мин.; б) 130-150 уд./мин.; в) 150-170 уд./мин.; г) 80- до 100 уд./мин.
51 Виды спорта, которые развивают максимальное потребление кислорода (МПК): а) хоккей, баскетбол, волейбол, футбол; б) прыжки в высоту, в длину, гимнастика; в) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг; г) бег, плавание, лыжный спорт, велоспорт.
52 Основы здорового образа жизни а) соблюдение режима, отказ от вредных привычек; б) личная гигиена, физическая активность, хорошая экология; в) сбалансированное и правильное питание, психологический комфорт; г) все перечисленное.
53 Наука о здоровье называется : а) вирусология;

б) гематология; в) валеология; г) кардиология.
54 Какие физические упражнения относятся к кардио нагрузке: а) гимнастические упражнения; б) упражнения с отягощениями; в) ациклические упражнения; г) циклические упражнения со скоростью не более 6,7 км/ч.
55 Какими упражнениями можно укрепить ССС (сердечнососудистую систему) и применить в реабилитационных целях после серьёзных заболеваний сердца: а) ходьба (скандинавская ходьба) со скоростью не более 6,7 км/ч; в) ритмическая гимнастика; б) упражнения на тренажерах; г) кроссовый бег.
56 Какой объем физической нагрузки надо выполнять, чтобы развивать физиологические возможности организма без ущерба для здоровья: а) два часа в неделю; б) один час в неделю; в) три часа в неделю; г) пять часов в неделю.
57 Какой ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких) может достигать у тренированных спортсменов: а) 2,5-3,5л.; б) 3,5-4,5л.; в) 4,5-5,5л.; г) 6,5-7,5л.
58 Каким способом (пробой или тестом) можно определить состояние ССС (сердечнососудистой системы):

а) тест Купера; б) проба Генча; в) проба Штанге; г) функциональная проба.
59 Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности: а) бег, ходьба, специальные упражнения, О.Ф.П., О.Р.У., заминка (медленный бег 1-3 минуты); б) О.Ф.П., специальные упражнения, О.Р.У., бег, заминка, ходьба; в) ходьба, бег, О.Р.У., специальные упражнения, О.Ф.П., заминка; г) специальные упражнения, ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., заминка.
60 Укажите методы самостоятельных занятий физическими упражнениями: а) оздоровительный бег; б) общеразвивающие упражнения О.Р.У.; в) комплекс утренней гигиенической гимнастики; г) всё перечисленное.
61 Какие упражнения используют для самостоятельных занятий по коррекции фигуры, а именно снижение веса тела (жиросжигающие): а) силовые упражнения; б) длительные циклические упражнения с небольшой скоростью выполнения; в) упражнения на гибкость; г) упражнения на быстроту движений и скоростную выносливость.
62 При определении физической нагрузки на скорость и продолжительность, обязательно учитывается: а) вес; б) рост; в) ЧСС (пульс) ; г) ЧДД (частота дыхательных движений).

63 При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

а) углеводы;

б) жиры;

в) белки;

г) аминокислоты.

Ответы:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б
2.	В
3.	В
4.	Г
5.	Г
6.	А
7.	Г
8.	Б
9.	В
10.	Г
11.	В
12.	В
13.	Г
14.	Г
15.	Г
16.	Б

17.	Г
18.	Б
19.	Б
20.	В
21.	Б
22.	В
23.	Б
24.	А
25.	В
26.	В
27.	А
28.	А
29.	В
30.	В
31.	В
32.	Б
33.	В
34.	А
35.	В
36.	Г
37.	Б
38.	А
39.	Г

40.	Г
41.	Г
42.	А
43.	Б
44.	А
45.	Б
46.	Г
47.	В
48.	Г
49.	В
50.	Г
51.	Г
52.	Г
53.	В
54.	Г
55.	А
56.	В
57.	Г
58.	Г
59.	В
60.	Г
61.	Б
62.	В

63.	Б
-----	----------