Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «ОГСЭ 04. Физическая культура»

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2020

Составитель/составители: Любо Анна Александровна_____

_____

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании Цикловой методической комиссии специальности «Физическая культура и БЖ»
№ 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель Цикловой методической комиссии _____/ А.А. Любо/

Заместитель директора по учебной работе _____/И.А. Архипцева/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

– развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладения системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоения системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

– использования теоретических знаний на практике.

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема № 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов.

Практическое занятие № 1: Обучение технике низкого старта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практическое занятие № 2: Стартовый разгон.

Практическое занятие № 3: Бег на короткие дистанции.

Практическое занятие № 4: Повторить технику низкого старта.

Практическое занятие № 5: Техника бега по дистанции.

Практическое занятие №6: Обучение технике эстафетного бега.

Практическое занятие №7: Техника прыжка в длину с места.

Практическое занятие №8: Прыжок в длину с места.

Практическое занятие № 9: Обучение технике бега на средние дистанции.

Практическое занятие № 10: Медленный бег до 10 мин.

Практическое занятие № 11: Обучение технике метания мяча. Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега.

Раздел 2. Гимнастика.

Тема № 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

Практическое занятие № 1: Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила выполнения ОРУ.

Практическое занятие № 2: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Практическое занятие № 3: Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.

Практическое занятие № 4: Развитие силовой выносливости.

Практическое занятие № 5: Комплекс силовых упражнений.

Практическое занятие № 6: Выполнение ОРУ.

Практическое занятие № 7: Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Практическое занятие № 8: Обучить элементам акробатики.

Практическое занятие № 9: Обучение технике кувырка вперед-назад.

Практическое занятие № 10: Длинный кувырок вперед.

Практическое занятие № 11: Обучение стойке на лопатках.

Практическое занятие № 12: Повторить элементы акробатики.

Практическое занятие № 13: Повторить элементы кувырка вперед-назад.

Практическое занятие № 14: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.

Тема № 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Практическое занятие № 1: Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 2: Комплекс упражнений на развитие гибкости и ловкости.

Практическое занятие № 3: Комплекс упражнений для коррекции осанки.

Практическое занятие № 4: Комплекс специальных упражнений. Комплекс упражнений для коррекции зрения.

Раздел 3. Спортивные игры.

Тема № 3.1. Волейбол

Практическое занятие № 1: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры волейбол.

Практическое занятие № 2: Исходное положение игрока (стойки).

Практическое занятие № 3: Отработка техники перемещения, передачи и подачи мяча.

Практическое занятие № 4: Отработка техники нападающего удара.

Практическое занятие № 5: Техника приема мяча снизу двумя руками.

Практическое занятие № 6: Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.

Практическое занятие № 7: Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.

Практическое занятие № 8: Тактика нападения, тактика защиты.

Тема № 3. 2. Баскетбол

Практическое занятие № 1: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры баскетбол.

Практическое занятие № 2: Освоение техники ловли и передача мяча.

Практическое занятие № 3: Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Практическое занятие № 4: Техника вырывания и выбивания (приемы овладения мячом).

Практическое занятие № 5: Приемы техники защиты -перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.

Практическое занятие № 6: Тактика нападения, тактика защиты.

Тема № 3. 3. Мини-футбол

Практическое занятие № 1: Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры мини-футбол.

Практическое занятие № 2: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Практическое занятие № 3: Техника удара головой на месте и в прыжке.

Практическое занятие № 4: Техника остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.

Практическое занятие № 5: Техника игры вратаря.

Практическое занятие № 6: Тактика защиты, тактика нападения.

Раздел 4. Виды спорта (по выбору)

Тема № 4. 1. Спортивная аэробика

Практическое занятие № 1: Обучение технике безопасности при организации занятий спортивной аэробикой.

Практическое занятие № 2: Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам.

Практическое занятие № 3: Обучение элементам подскоков.

Практическое занятие № 4: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа.

Практическое занятие № 5: Обучение дополнительным элементам: переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто.

Практическое занятие № 6: Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.

Практическое занятие № 7: Совершенствование техники отжимания в упоре лежа.

Тема № 4. 2. Ритмическая гимнастика

Практическое занятие № 1: Строевые упражнения. Обучение амплитудным махам ногами.

Практическое занятие № 2: Обучение комплексу упражнений для развития координационных способностей. Ходьба, бег, прыжки.

Практическое занятие № 3: Отработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью.

Практическое занятие № 4: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Практическое занятие № 5: Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема № 4. 3. Атлетическая гимнастика

Практическое занятие № 1: Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой.

Практическое занятие № 2: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

Практическое занятие № 3: Обучение круговому методу тренировки с отягощениями (гирей).

Практическое занятие № 4: Обучение методу работы со штангой (с грифом).

Раздел 5. Силовая подготовка

Тема № 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря

Практическое занятие № 1: Техника безопасности при силовой подготовке.

Практическое занятие № 2: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.

Практическое занятие № 3: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

Практическое занятие № 4: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

Практическое занятие № 5: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

Практическое занятие № 6: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

Практическое занятие № 7: Обучение развитию силовой выносливости.

Практическое занятие № 8: Обучение развитию общей выносливости.

Практическое занятие № 9: Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Практическое занятие № 10: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

Практическое занятие № 11: Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Практическое занятие № 12: Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

Практическое занятие № 13: Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Комплект практических работ

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Практическое занятие №1: Обучение технике низкого старта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Цель: Осознать необходимость повышения уровня быстроты в беге на короткие дистанции. Формировать интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений.

Задачи: 1. Выявить и оценить эффективность положения обучающегося на старте в беге на спринтерской дистанции;

2. Способствовать развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых (дисциплинированности, целеустремлённости) качеств, посредствам легкоатлетических упражнений;

3. Повышение функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

4. Ознакомить обучающихся с элементами низкого старта.

5. Ознакомить обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

Материально-техническое обеспечение: 1. Свисток

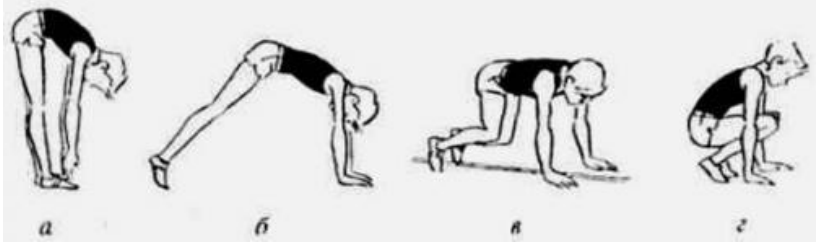
2. Разметочные конусы

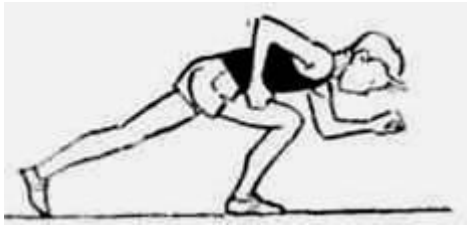
3. Финишная ленточка

Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, поэтому основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием. Непосредственный бег с низкого старта не должен быть главным средством подготовки (обучения), так как многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении приводит к закреплению ошибок.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта

Упражнение 1. Старты из различных исходных положений («а», «б», «в», «г»), указанных на рисунке.





Упражнение 2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение 3. Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

Преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.

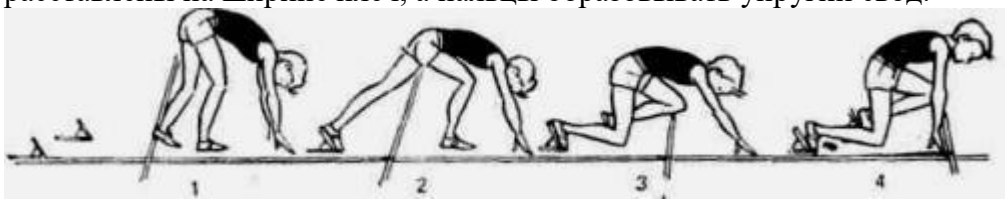
Только после того, как занимающиеся поняли и прочувствовали стартовые позы и научились выполнять их, можно переходить к обучению началу бега с низкого старта.



Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на быстроте и силе их выполнения.

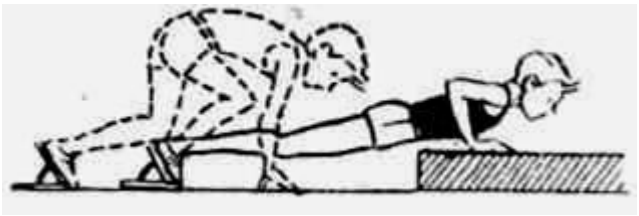
Упражнение 5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя— 1,5—1 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10—12 см.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». По команде «На старт!» надо стать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы образовывать упругий свод.



По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Это положение учащийся должен сохранять неподвижно 2—3 с.

Упражнение 7. Выталкивание от стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.



Упражнение 8. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро. Двигательная (предстартовая) установка для учащихся должна быть направлена не на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта

Упражнение 1. Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

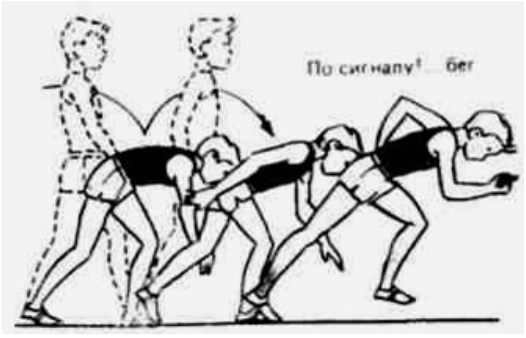


Упражнение 2. Стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнутая в колене. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

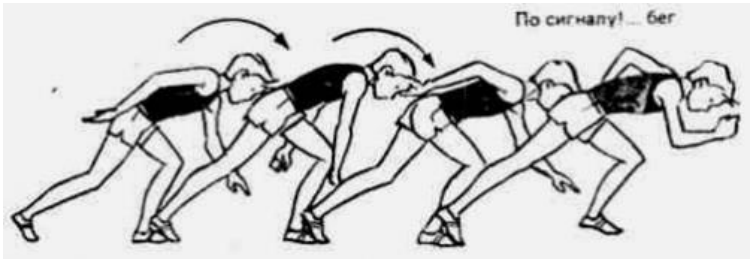
Упражнение 3. Стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой (толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Носок маховой ноги брать «на себя», сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

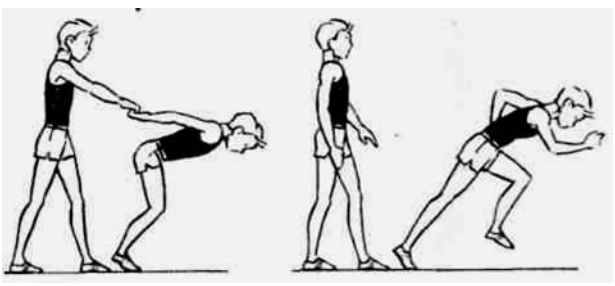
Упражнение 4. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием, проталкивает учащегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на бег.



Упражнение 5. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.



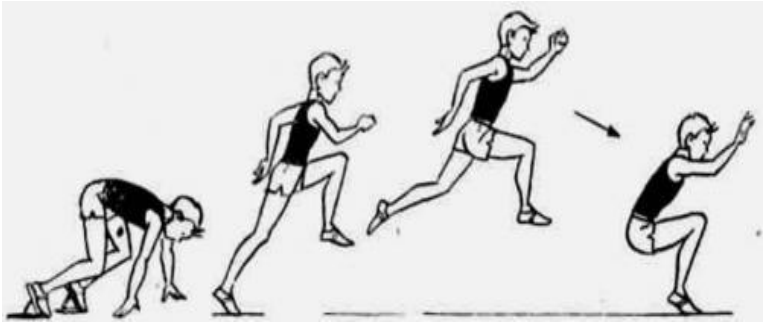
Упражнение 6. И. п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.



Упражнение 7. Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лежа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение 8. Прыжок в длину с места

из положения низкого старта: а) без колодок; б) с опорой о стартовые колодки.

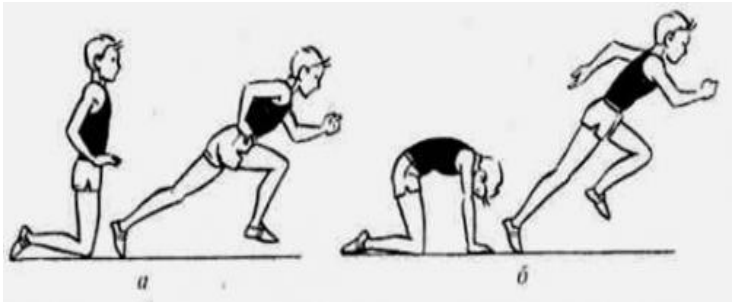


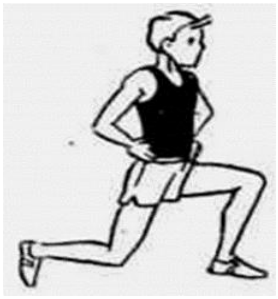
Упражнение 9. Старт из положения «стоя на обоих коленях»; б) с опорой на руки.

Упражнение 10. Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

Упражнение 11. Бег в упоре лежа 5—7 с с переходом на бег по дистанции.

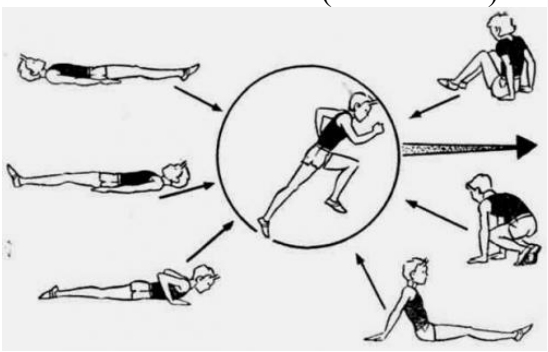
Упражнение 12. Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа» (5—7 с) с последующим переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».



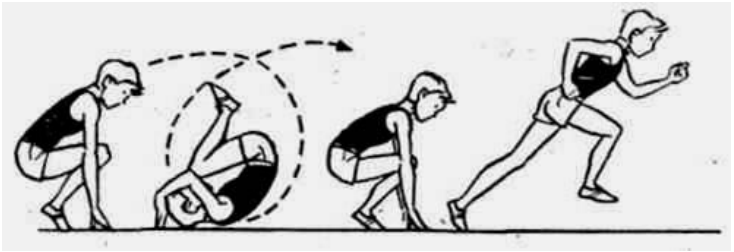


Упражнение 13. Бег с низкого старта с опорой руками на высоте 30—40 см от беговой дорожки. В виде опоры можно использовать параллельно поставленные гимнастические скамейки, тумбы и пр. на расстоянии, позволяющем после старта пробежать между ними.

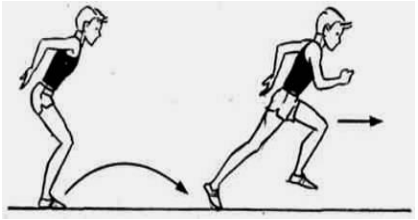
Упражнение 14. Старты из разных исходных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.



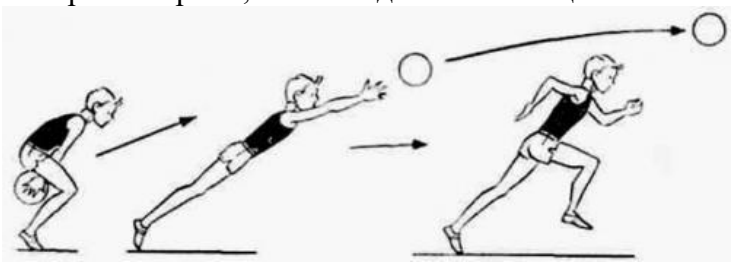
Упражнение 15. Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.



Упражнение 16. Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.



Упражнение 17. И.п. — полуприсед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч.



Упражнение 18. Максимальное давление на стартовые колодки при различных углах в коленном суставе в изометрическом режиме.

Практическое занятие №2 Стартовый разгон

Цель: Обучить стартовому разгону.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки, культуры двигательной активности обучающихся.
2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку двигательным действиям своим и одногрупников (*РУУД*);
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме, используя терминологию физической культуры (*ПУУД*).
4. Формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности;
5. Формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу, творчество, упорство в достижении поставленных целей.

Стартовое ускорение характеризуется большим, по сравнению с бегом по дистанции, наклоном туловища, постепенным нарастанием длины шагов, активной работой рук, по укороченной амплитуде.

Упражнения:

1. Бег с ускорением: старт в ходьбе, в беге «трусцой», в беге на средней скорости – по 10 – 20 м.
2. Бег с высокого страта самостоятельно, без сигнала – 2 по 20 м.
3. Бег с высокого страта по сигналу – 2 по 20 м.
4. Контрольное. Бег с высокого старта с гандикапом. Задача – догнать партнера – 2 по 30 м.

Методические рекомендации:

Скорость наращивайте постепенно. С появлением скованности, закрепощенности движений прекратите наращивание скорости. На всем протяжении стартового разбега (20 – 35 м.) сохраняйте наклон туловища, движение бедром направляйте больше вперед, чем вверх. Ногу после выноса опускайте возможно быстрее загребающим движением на переднюю часть стопы. При переходе к бегу по дистанции плавно выпрямите туловище.

Занятие 1.

Задачи: Обучение переходу от стартового разбега к бегу на дистанции. Развитие быстроты

Упражнения:

1. Бег по инерции после стартового ускорения в ходьбе - 2 по 30 м., в беге «трусцой», в беге на средней скорости.
2. Бег с переменной скоростью - 120 м. (20Б+20С и т.д.)
3. Контрольное. Бег с хода, после предварительного разбега - 2 по 30 м.

Методические рекомендации:

При переходе к бегу по дистанции скорость не снижайте. Возникшее во время стартового разбега напряжение сбросьте пробеганием 2 -3 шагов по инерции.

Занятие 2.

Задачи: Развитие скоростной выносливости. Обучение технике финиширования

Упражнения:

1. Бег с хода (предварительный разбег 15 - 20 м.) - 2 по 30.
2. Бег с гандикапом. Задача - убежать от партнера, бегущего с хода -2 по 30м.
3. Переменный бег на отрезке 100 - 150 м. (20м-Б+20м-С.....)
4. Финишный рывок в беге со средней скоростью (рывок 15 - 30м) - 2 по 30 м.
5. Контрольное. Бег с хода с пробеганием финишной линии на полной скорости 2 по 60 м.

Занятие 3.

Задачи: Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты

Бег на короткие дистанции начинается из положения низкого старта с использованием стартовых колодок.

При обычном старте передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии 2 ступней от стартовой линии, на нее ставится сильнейшая («толчковая») нога. Вторая колодка устанавливается на расстояние одной стопы от первой. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-45°, а задней 60-75°. Расстояние между осями колодок 10-20 см.

Упражнения:

1. Тройной прыжок с колодок с низкого старта - 5 - 6 раз.
2. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», самостоятельно и по сигналу - 4 - 6 раз.
3. Выбегание с низкого страта по поперечным отметкам на дорожке:

1 шаг - 3,5-4 ступни, 2 шаг - 4-4,5 ступни и т.д.

а) с опорой на одну руку (промежуточный старт) - 2-3 раза

б) с промежуточного старта без опоры (касания дорожки) - 2-3 раза

в) с низкого старта - 3-5 раз.

4. Контрольное. Выбегание с низкого старта по сигналу (8-10 шагов) 2 по 20м.

Занятие 4.

Задачи: Определить уровень развития специальных качеств бегуна на короткие дистанции и готовность к выполнению норматива в беге на 60 (100) м.

Упражнение:

1. Бег на 30 м. с хода (быстрота)
2. Бег на 60 м. с низкого старта (скоростная выносливость)

Методические рекомендации:

Определите по таблице должный уровень развития специальных качеств (см. стр. 15)

Занятие 5.

Задачи: Совершенствование техники бега на 60 (100) м., развитие быстроты

Упражнения:

1. Выбегание с низкого старта 2 - 3 по 15 м.
2. Бег с хода - 2 - 3 по 30 м.
3. Бег 60 м. - 2 раза.

Занятие 6.

Задачи: Совершенствование техники бега,развитие быстроты и скоростной выносливости

Упражнения:

1. Выбегание с низкого старта 2 - 3 по 15 м.
2. Бег с гандикапом на отрезке 60 м. - 2 раза.
3. Переменный бег 150 - 200 м. - 2 раза.

Занятие 7.

Задачи: Совершенствование техники бега, развитие специальной выносливости

Упражнения:

1. Серия переменного бега 30 быстро + 20 свободно + 30 быстро;
40 быстро + 20 свободно + 50 быстро
50 быстро + 20 свободно + 50 быстро
100 м. в 3/4 силы, отдых между сериями 2-3 минуты.

Занятие 8.

Задачи: Совершенствование техники бега, развитие специальных физических качеств бегуна, проверка готовности к выполнению норматива в беге на 60 (100) м.

Упражнения:

1. Бег с низкого старта - 2 по 30 м.
2. Бег с хода - 2 по 30 м.
3. Бег 60 м. - 2 раза
4. Бег 100 м. в 3/4 силы.

Занятие 9.

Задачи: Контрольная прикидка в беге на 60 (100) м. в условиях соревнований

Упражнения:

1. Общая и специальная разминка.
2. Бег 60 (100) м. на время.

Практическое занятие №3 Бег на короткие дистанции.

Цель:

Научить основам техники правильного бега.

Задачи:

1. Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствовать его выполнение.
2. Способствовать развитию координационных способностей и скоростно-силовых качеств, необходимых в беге на короткие дистанции.
3. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств, характерных для бега на короткие дистанции.
4. Обеспечить усвоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно-развивающем, прикладном и воспитательном значении.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задача 1: Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство: Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания: Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2: Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания: Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3: Научить технике бега на повороте.

Средства:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания: Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания: Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5: Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания: Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов в обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!».

Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6: Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания:. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7: Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства:

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).
2. Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую

Практическое занятие №4. Повторить технику низкого старта.

(см. Практическое занятие № 1)

Практическое занятие №5 Техника бега по дистанции.

Цели занятия:

обучение технике бега на длинные дистанции, бега на выносливость –старт, стартового разгона, бега на дистанции.

развивать общую выносливость.

развивать двигательные способности за счет освоения разнообразных двигательных действий.

воспитывать у студентов потребность и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;

воспитывать чувство ответственности, самостоятельности.

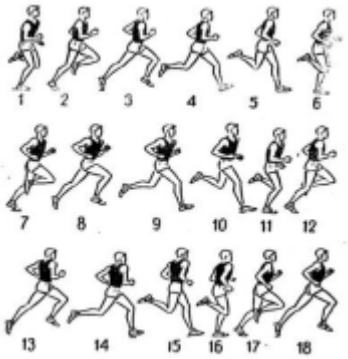
Инвентарь: свисток, флажок, секундомер.

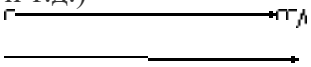
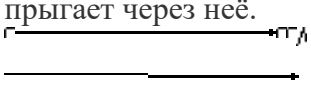
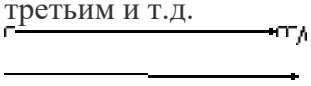
Мотивация и актуальность темы

Занятия физической культурой проводятся с целью укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также пропаганды здорового образа жизни. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объёмом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работникам своих служебных обязанностей.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
Вводная 25 минут	Построение; Приветствие. Сообщение задач урока; Строевые приемы на месте. **Общеразвивающие упражнения:** а) ходьба на носках, руки на поясе; б) ходьба на пятках, руки за спиной; в) ходьба на внешнем своде стопы; г) ходьба на внутреннем своде стопы; д) ходьба с перекатом с пятки на носок; е) руки вперед, в полуприседе; ж) ходьба в полном приседе; з) прыжки из полного приседа, с продвижением вперед. Ходьба, спортивная ходьба, медленный	**2 мин.**	Фронтальный метод Рапорт физорга
			Повороты выполнять через левое плечо, на пятке с приставлением другой ноги. Команда: «Направо!». «Налево в обход шагом марш!». Спина прямая, смотреть в затылок друг друга, плечи развернуты назад. Поточный метод. Соблюдение правильной осанки. Соблюдение дистанции (вытянутой руки).
		0,5 круга	
		0,5 круга	
		20 сек.	
		20 сек.	
		0,5 круга	
		0,5 круга	Спина прямая
		20 сек.	Руки на колени, спина прямая.
		20 сек.	Отталкиваться двумя ногами одновременно
		5 мин.	
		2 мин.	Специальные беговые упражнения должны выполняться четко, правильно, без излишней спешки. Шаги чаще Спина прямая, пятками касаться ягодиц
		1 прямая	
		1 прямая	
		1 прямая	Обратить внимание на правильное отталкивание.
		1 прямая	

	бег. **Специально беговые упражнения:** **По диагонали:** с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; шаг подскока вверх, с одной ноги на другую; семенящий бег; бег с ускорением. Спортивная ходьба, ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в две шеренги. **Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):** махи руками; круговые вращения руками; наклоны туловища вперёд; поворот туловища в стороны; наклоны туловища вперед к ногам; приседания на месте; разминание стопы; махи ногами;	1 прямая 2 мин. **8 мин.** 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 3-4 раза 4-6 раз 25 раз 6-8 раз	Обратить внимание на частоту и правильную постановку стоп. Соблюдать дистанцию. Рассчитаться на первый, второй.1- на месте,2- два шага вперёд – Марш! Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях прямые Разворот глубже Ноги в коленях не сгибать, руками касаться пола. Пятки от пола не отрывать, руки вперед. Ноги в коленях прямые. Бег на длинные дистанции (стайер) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. В беге на длинные дистанции основы техники те же, что и в спринте. С той лишь разнице, что движения здесь делаются в более медленном темпе. Как правило, стайеры начинают бег с высокого старта. По команде «На старт!» студенты выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии, другую отставляют на 1.5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище примерно под углом 45 градусов к дорожке. Сгибая руки в локтях, бегун одну ногу выносит вперед, другую - разноименную стоящей впереди ноге - назад. Вес тела при этом переносится на ногу, стоящую впереди. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов выпрямляется и переходит к бегу по дистанции. Бег на длинные дистанции проводятся по общей дорожке, поэтому нужно уже в самом начале занять в группе бегунов ту

			позицию, которая позволит развить нужный темп. Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается ниже, опорная фаза длится дольше. А раз так, то бегун имеет возможность расслаблять мышцы, которые в данный момент не работают. Это позволяет экономить силы, сохранять энергию финиша. После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание. При спокойном и длительном беге начинающий спортсмен должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 выдох. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. 
Основная 60 минут	Краткий рассказ о технике бега на длинные дистанции.		Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
	2. Демонстрация техники бега на длинные дистанции.		Наблюдать за выполнением техники бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
	3. Опробование – пробегание на дистанциях 100 - 150 м. по прямой.		Наблюдать за выполнением техники бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся. Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
	4.Изучение стартового положения: «На старт!», «Марш!».		Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений, начала бега со старта, бега по дистанции.
	5.Индивидуальное		Необходимо следить за увеличением

	выполнение стартов.		длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.
	6. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж.		
	7.Пробегание по виражу		Обращать внимание за правильностью выполнением упражнений.
	8. Эстафета с индивидуальными упражнениями для каждого студента (отжимание, приседание, прыжки и т.д.)  9. Первый бежит со скакалкой в руках, оббегает отметку, даёт один конец скакалки второму, проводят под ногами, вся команда прыгает через неё.  10.Первый оббегает стойку, возвращается за вторым, оба держась за руки, бегут до стойки, оббегают её и возвращаются за третьим и т.д.  11.Бег на выносливость - лёгкоатлетический кросс, девушки- 2 км, юноши- 3 км.		

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ МАТЕРИАЛ

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. В каком году в России возникла лёгкая атлетика?
3. Какие упражнения входят в лёгкую атлетику?
4. Какие дистанции включает в себя гладкий бег?
5. Перечислить на какие фазы подразделяется бег на длинные дистанции?
6. Какие дистанции в (м) считаются длинными?
7. Какой старт применяют в беге на длинные дистанции?
8. Какая команда подаётся на старте в беге на длинные дистанции?

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

1. **Здоровый образ жизни** – привычное выполнение человеком определенных правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.
2. **Основана в 1888 году.**
3. **Упражнения, входящие в легкую атлетику:**

– ходьба;
– бег;
– прыжки;
– метания и составленные из этих видов многоборья;

4. **Гладкий бег включает в себя:**

– бегна короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции;
– бег на время.

5. **Фазы длинной дистанции:**

– старт;
– стартовый разбег;
– бег по дистанции;
– финиширование.

6. **Дистанция считается длинной:**

– (от 3000 - 10000 м);

7. **Старт в беге на длинную дистанцию применяют:**

– высокий.

8. **Команда: « На старт!», «Марш!»**

Практическое занятие №6
Обучение технике эстафетного бега.

Цель: Формирование у обучающихся понятий об эстафетном беге.

Задачи:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетного бега.
2. Продолжение развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей, быстроты реакции.
3. Воспитание дисциплинированности, внимания, самостоятельности при выполнении упражнений и самооценки.

Необходимое оборудование и инвентарь: эстафетные палочки– 4 шт., мяч волейбольный -2 шт., мел для разметки.

Техника эстафетного бега

Эстафетный бег— это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 х 100 и 4 х 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 х 1000 м), а также «шведские» эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).

Эстафетная палочка представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см. Ее передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.). Спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если убедился, что не помешает остальным бегунам. В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун.

Наиболее сложной из всех видов является эстафета 4 х 100 м, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости. Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7—8 м от места старта принимающего бегуна. Чтобы осуществить такую передачу, оба бегуна, передающий и принимающий, должны иметь одинаковую скорость в зоне передачи и произвести ее в тот момент, когда они находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на первом этапе 110 м, на втором — 130 м, на третьем — 130 м, на четвертом — 120 м.

Существует два способа передачи эстафетной палочки: снизу-вверх (рис. 2.10, а) и сверху-вниз (рис. 2.10, б). При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отгибается в сторону от ладони, четыре пальца сомкнуты, плоскость ладони смотрит вниз-назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу- вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Во втором способе рука отводится также назад чуть в сторону и несколько выше, при этом ладонь смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

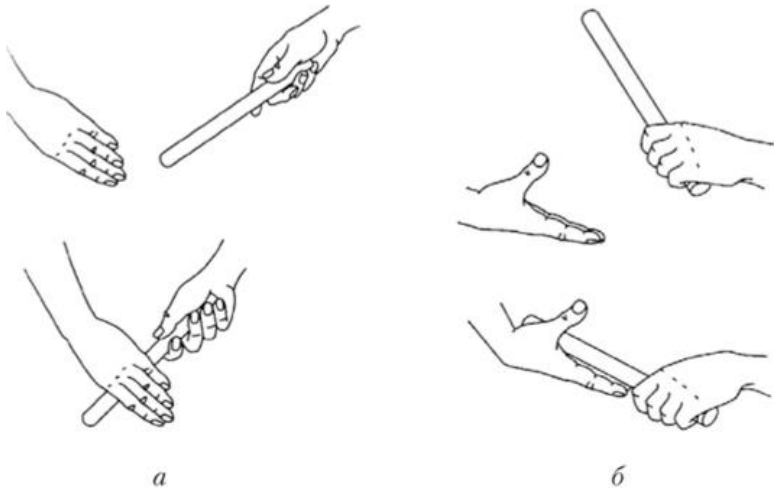


Рис. 2.10.Способы передачи эстафетной палочки

Эстафетный бег может осуществляться:
1) без перекладывания эстафетной палочки;
2) с перекладыванием эстафетной палочки.

Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах.

Рассмотрим технику эстафетного бега 4х100 м. На нервом этапе бегун стартует с низкого старта в вираж. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии (рис. 2.11). Для того чтобы бегун первого этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку партнера. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, лучше по краям беговой дорожки, в зависимости от руки, осуществляющей передачу. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за два беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, продолжает быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегаиия зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

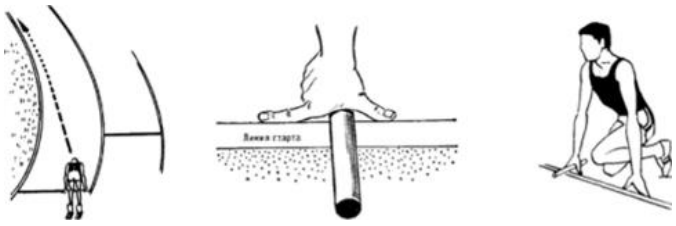
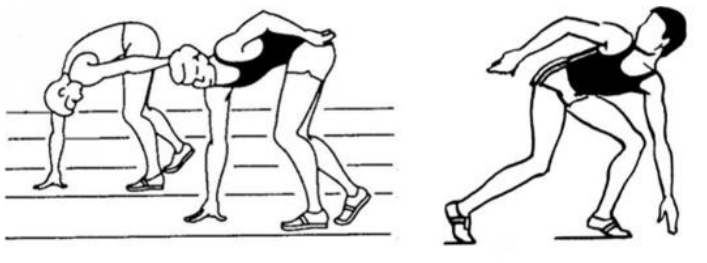


Рис. 2.11.Удержание эстафетной палочки на старте

Бегун второго этапа (рис. 2.12) несет эстафетную палочку в левой руке и осуществляет передачу бегуну третьего этапа в правую руку. На третьем этапе бегун бежит по виражу, как можно ближе к бровке, и передает эстафету четвертому участнику команды из правой руки в левую. Данный порядок передачи эстафеты является наиболее совершенным и применяется всеми сильнейшими командами. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.



Старт бегуна на II этапе Старт бегуна на III этапе

Рис. 2.12. Положение бегуна, принимающего эстафету

В других видах эстафетного бега передача всегда осуществляется из левой руки в правую. Спортсмен, принявший палочку, сразу

перекладывает ее в левую руку. В эстафетном беге 4 х 400 м и во всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Действия бегуна, принимающего палочку, зависят от того, с какой скоростью его товарищ по команде заканчивает свой этап. Если эта скорость заранее известна, пользуются контрольной отметкой. В том случае, если к месту передачи приближается группа бегунов, и их скорость возрастает или снижается, следует начинать бег в зависимости от обстановки, не допуская наталкивания передающего бегуна или исключая преждевременное начало бега. Бегуны второго этапа в эстафете 4 х 400 м осуществляют переход на общую дорожку после того, как пересекли линию первого виража. Бегуны третьего и четвертого этапов должны быть расставлены под руководством судьи в том порядке, какой занимают их члены команды после пробегания 200 м. После пробегания этой отметки не разрешается менять расположение спортсменов в зоне передачи.

При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо не опорной руки или, опустив голову, смотрит назад под не опорной рукой. Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи. Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна (рис. 2.13). Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон передающим бегуном принимающего, и, наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

• показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;

• надежность передачи эстафетной палочки;

• согласованность действий партнеров команды;

• целостность единого коллектива.

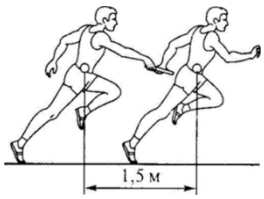


Рис. 2.13. Расстояние между бегунами в момент передачи эстафетной палочки

При составлении команды обычно стремятся расставить спортсменов так: слабейший бегун — на первом этапе, следующий по силам — на втором и т.д. Однако имеется ряд обстоятельств, которые наменяют это правило. В эстафете 4 х 100 м нужно учитывать, что отдельные спортсмены значительно хуже бегут по виражу, чем по прямой. Умение быстро стартовать, четко принимать и передавать палочку также может изменить место участника в команде. В эстафете 4 х 100 м и на более длинных дистанциях часто приходится учитывать тактические замыслы противников и в зависимости от этого распределять участников по этапам.

Обучение технике эстафетного бега

Основные задачи обучения:

• ознакомить с техникой эстафетного бега;

• научить технике:

— передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе,

— передачи эстафетной палочки в медленном беге,

— старта бегуна, принимающего эстафету;

• научить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне;

• совершенствовать технику эстафетного бега по «связкам» парами, всю эстафету в целом.

Практическое занятие №7
Техника прыжка в длину с места.

Цель: Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности.

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

Планируемый результат: все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места.

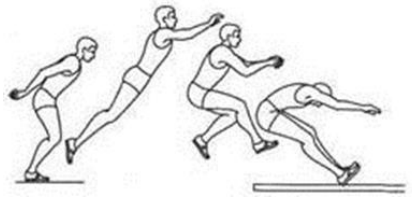


Рис. 19. Прыжок в длину с места

Техника прыжка с места делится на:
- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

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.

Тройной прыжок с места.

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;

- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги (рис. 20).

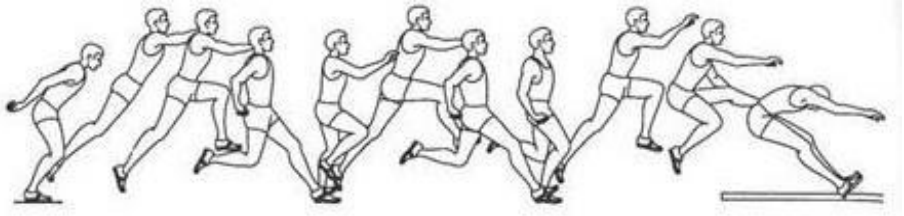


Рис. 20. Тройной прыжок с места

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

Для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинять полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.

Прыжок в высоту с места выполняется так же, как и прыжок в длину с места, только все действия прыгуна направлены вверх. Важно запомнить, что разгибание ног должно выполняться в тот момент, когда тело прыгуна совершает еще движение вниз, т.е. в нижней точке подседа не должно быть паузы.

Практическое занятие №8 Прыжок в длину с места.

Цель: Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности .

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

Планируемый результат: все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

Комплекс упражнений№2.

Прыжки и прыжковые упражнения:

Прыжки в длину с места:

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного

приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

Подготовительные упражнения:

Выход в шаге:

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаге с выпрыгиванием вверх:

Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.

Практическое занятие № 9
Обучение технике бега на средние дистанции.

(см. Пр/з № 10)

Цель: освоение техники бега на средние дистанции

Задачи:

1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Обучить основным элементам техники бегового шага
3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.
4. Обучить технике бега по повороту.

Практическое занятие №10
Медленный бег до 10 мин.

Цель: освоение техники бега на средние дистанции

Задачи:

1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Обучить основным элементам техники бегового шага
3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.
4. Обучить технике бега по повороту.

Технику бега на средние дистанции условно можно разделить на *старт* и *стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановку после бега.* В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движения.

Бег на средние дистанции несколько отличается от бега на короткие дистанции меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъемом колена маховой ноги, нерезким выпрямлением толчковой ноги, работой рук и более глубоким и ритмичным дыханием. Главными показателями техники бега являются мощность усилий и экономичность движения.

Соревновательный бег начинается со старта. В беге на средние дистанции, как правило, применяется высокий старт.

Старт и стартовое ускорение. По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад, туловище подано вперед, ноги согнуты, положение должно быть устойчивым и удобным. Затем бегун еще больше сгибает ноги и наклоняет туловище вперед, но и в этом положении он должен чувствовать хорошую опору и сохранять устойчивость. Руки занимают беговое положение: вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку (рис. 5). Допустимо опираться рукой о землю.

После выстрела или команды «Марш!» спортсмен начинает бег, стремясь занять место у бровки. Со старта он бежит в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, переходит к более равномерному бегу по дистанции.

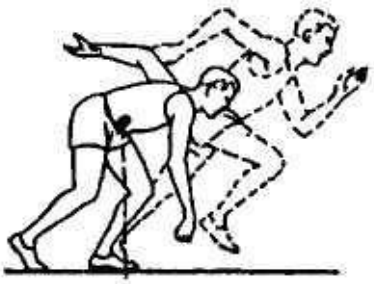


Рис.5. Выполнение команд «На старт!» и «Марш!» при высоком старте

Бег по дистанции выполняется маховым шагом, с относительно постоянной длиной и частотой шагов (рис.6). Длина и частота шагов зависят от индивидуальных особенностей бегуна, его роста, длины ног и т.д.

Хорошая техника бега на дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

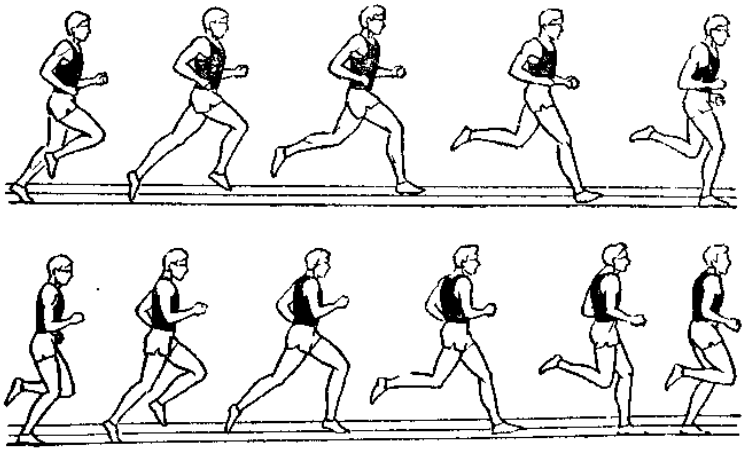


Рис.6. Бег на средние дистанции

Работа ног. Главный элемент в беге - момент заднего толчка, так как от мощности усилия при отталкивании и от угла отталкивания зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения. В этом положении толчковая нога полностью выпрямлена и ее бедру параллельна свободная голень маховой ноги. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в полет, используемый бегуном для относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх. Нога, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед, и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое складывание маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх при очередном отталкивании.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук. Движения рук ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, поддерживая равновесие, способствуют уменьшению или увеличению темпа. Во время бега руки у бегуна должны быть согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены к подбородку и назад в сторону. При движении назад кисти рук не выходят за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше темп, тем быстрее и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота, правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы внутрь.

При беге по дистанции надо следить за сохранением свободных, ритмичных движений. Частота и глубина дыхания находятся в тесной связи с темпом бега; как правило, увеличению темпа бега соответствует увеличение частоты дыхания.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние дистанции.

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 плакатов по технике бега.

3. Выполнение занимающимися пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

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».

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства.

1. Бег по повороту на дорожке стадиона.

2. Бег по кругу различного радиуса.

3. Бег по повороту с выходом на прямую.

4.Бег по прямой с входом в поворот.

5. Переключения и свободный ход.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Демонстрация бега с высокого старта.

2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения.

3. Выполнение высокого старта одним легкоатлетом, на прямой и повороте.

4. Выполнение высокого старта группой на прямой и повороте.

5.Бег в наклоне с ускорением.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства.

1. Имитация выполнения быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.

2. Наклон туловища вперед плечом с отведением рук назад.

3. Упражнения 1,2, выполняемые бегом.

Задача 6. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Практическое занятие №11
Обучение технике метания мяча.
Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега.

Цель: Обучение технике метания малого мяча. Дать знания о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи:

- иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на развитие физических качеств и подвижных игр;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение: медиапроектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

Метание спортивного снаряда

- Метание мяча и спортивного снаряда
- Метание теннисного мяча в цель

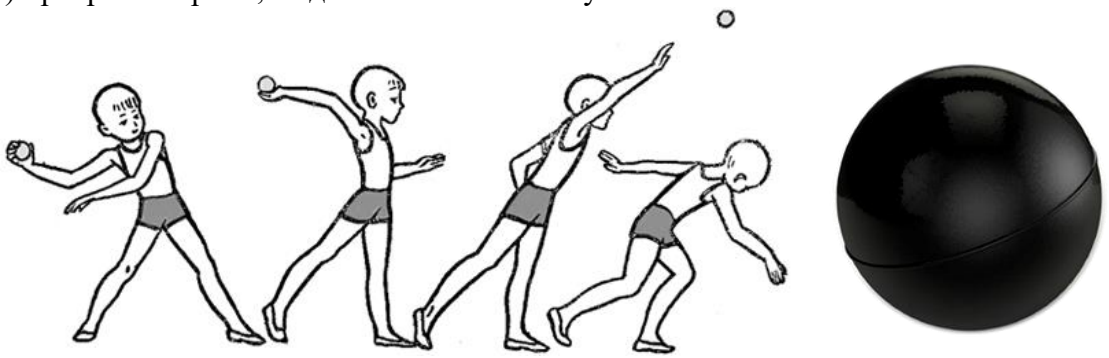
Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.

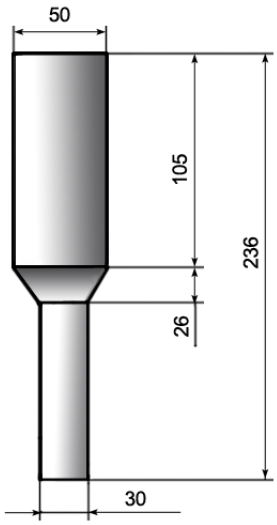
Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».
Участник выполняет 3 попытки. В зачет идет лучший результат.
Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.
На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.
Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча
весом 150 г.
Участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда
весом: 500 г. (для девушек) и 700 г. (для юношей).
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) заступ за линию метания;
2) снаряд не попал в «коридор»;
3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
4) просрочил время, выделенное на попытку.

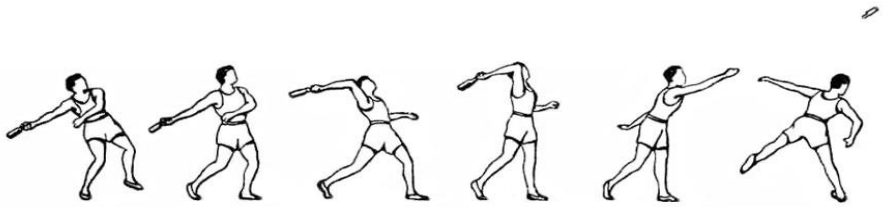


Мяч для метания

Изготовлен из литой резины; диаметр мяча - 60 мм; вес - 150 гр.

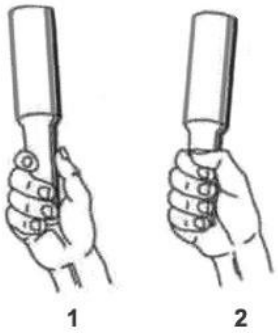


Метание гранаты



Граната для метания спортивная

Конструкция гранаты представляет собой металлический стакан, покрытый чёрной эмалью, с лакированной деревянной ручкой.
Стакан изготовляют из стальных бесшовных труб и плотно заполняют металлической стружкой.
Вес гранаты:
- 700 г. для мужчин,
- 500 г. для женщин,
- 300 г. для детей.



Способы держания гранаты

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Техника выполнения испытания:

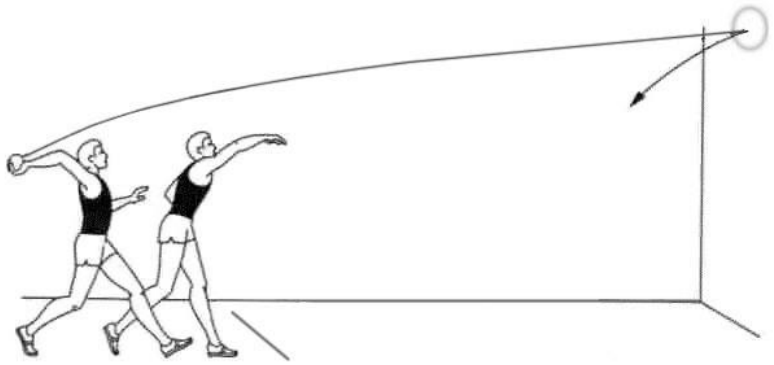
Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток.
Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается):

– заступ за линию метания.



Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега.

Цель: Обучение технике метания малого мяча с 5 – 6 шагов разбега. Дать знания о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи:

- иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча с 5 – 6 шагов разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на развитие физических качеств и подвижных игр;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение: медиа-проектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

Техника метания мяча

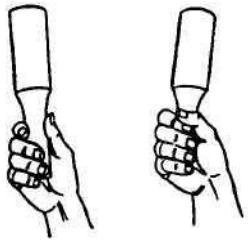
Техника метания мяча и гранаты в значительной степени сходна с техникой метания копья. Имеют отличия лишь способы держания снарядов и то, что в метании копья особую роль играет в финальном усилии точное попадание в ось копья, т.е. совпадение мышечных усилий с продольной осью.



(рис. 3).

Держание мяча.

Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец – с другой остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе



Держание гранаты.

Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага (рис 4).

Обучение технике метания малого мяча.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания мяча (гранаты).

Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания гранаты и мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, предлагает обучающимся просмотреть кинограммы, плакаты, видеофильмы, знакомит с правилами соревнований.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед – вверх (без перерыва 8-10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;
- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;
- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3-5 м;
- стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча или гранаты за счет хлестообразного движения руки.

Цель этих упражнений – овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед-вверх в направлении броска.

Задача 3. Обучить метанию мяча (гранаты) с места.

К метанию мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метающей руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;
- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;
- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45°, правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении;
- имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой – впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;
- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед-вверх, повернуться налево;
- метание снаряда вперед-вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов.

Для решения поставленной задачи целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание мяча с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;
- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5-3 стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;
- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;
- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;

- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10-12 м от линии броска.

Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча.

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда.

I вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад»;

II вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;

III вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»;

IV вариант: метание с 5-ти бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

- имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат мяч над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;
- выполнение имитации отведения гранаты (мяча) в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага – отведение и на 2 шага – возвращение;
- отведение снаряда на 2 шага способом «вперед - вниз - назад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4-х бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания.

Задача 6. Обучить технике метания мяча с полного разбега. Для этого применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;
- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6-8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. Длина разбега – путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, мяч над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.

Задача 7. Совершенствовать технику метания мяча, гранаты.

Для совершенствования техники метания мяча и гранаты необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами техники. Рост результатов в метании этих снарядов зависит не только от совершенствования техники, но и от развития физических качеств, в первую очередь от укрепления связок локтевого и плечевого суставов.

Контрольно-аттестационный норматив №1.

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 60 м (с)	12.5	13.5	14.5	15.0	15.5
2	Бег на 500 м (с)	1.75	1.85	1.95	2.00	2.05

Раздел 2. Гимнастика.

Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

Практическое занятие №1
Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила выполнения ОРУ.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

Цель: Ознакомление с правилами техники безопасности при занятии гимнастическими упражнениями и выполнении ОРУ.

К занятиям допускаются обучающиеся:

• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

• иметь коротко остриженные ногти;

• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

– бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

– жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;

– перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

– поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.

Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

• каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

• вытирать руки насухо, использовать магнезию;

• выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

• при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

• при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

• переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

• при получении травмы или ухудшении 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 учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

Правила выполнения ОРУ

Цель: разработать систему упражнений со скакалкой для привития интереса и развития двигательных качеств обучающихся.

Задачи:

- собрать историческую информацию по применению скакалки;
- определение места скакалки в образовательной программе по физической культуре;
- подборка упражнений и игр со скакалкой на развитие двигательных качеств.

Примерный комплекс ору со скакалкой, с преимущественным воздействием на развитие прыгучести

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – стойка, руки перед грудью, скакалка вчетверо. Ходьба на месте: 1 – руки вверх 2 – руки перед грудью	30 с	Движения рук выполнять вместе с шагами, спина прямая
2.	И.п. – о.с, скакалка в двух руках. Прыжки со скакалкой с вращением вперед	10-15 раз	Прыжки высокие, в среднем темпе

3.	То же, с вращением назад	10-15 раз	
4.	И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка втрое 1-2 – через верх руки назад 3-4 – и.п.	6-8 раз	Скакалку вращать на уровне пояса
5.	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх, скакалка вчетверо 1-3 – наклоны вправо 4 – и.п. 5-7 – то же влево 8 – и.п.	6-8 раз	Наклоны пружинящие, руки прямые
6.	И.п. – о.с, скакалка вдвое в правой руке. Круговые движения скакалкой над полом с прыжком через скакалку	8 –10 раз	Прыжки на двух ногах, приземляться мягко
7.	И.п. – стойка, руки вверх, скакалка вчетверо 1 – наклон к правой 2 – наклон вниз 3 – наклон к левой 4 – и.п.	5-6 раз	Скакалкой коснуться пола ноги не сгибать
8.	И.п. — присед, руки вверх, скакалка вдвое. Прыжки в скакалку – с вращением вперед – с вращением назад	По 8-10 раз в каждую сторону	Прыжки выполнять подряд, спина прямая
9.	И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка вчетверо за спину. 1 – наклон назад, руки назад вверх 2 – и.п.	6-8 раз	Максимально прогнуться, Руки поднять высоко, Руки не сгибать
10.	Прыжки в скакалку, с двойным вращением скакалки вперед	4-5 подходов	В полетной фазе прыжка дважды прокрутить скакалку
11.	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вниз, скакалка вчетверо. 1-2 – подняться на носки, руки вверх, вдох 3-4 – и.п., выдох	5-6 раз	В медленном темпе. Восстановить дыхание.

Упражнения с гимнастической палкой

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление, амплитуду. В занятиях лечебной физической культурой этот предмет используется очень часто, поскольку с его помощью контролируется положение правильной осанки, этот предмет используется также как опора или ориентир при выполнении упражнений. При описании ОРУ с гимнастической палкой различают две основные группы положений: хватом за оба конца и 25 со свободным концом (концами). Палку можно держать одной или обеими руками. Различают хваты: сверху, снизу, разный хват (одна рука сверху, другая снизу), хват за конец палки, за середину. Положение палки в пространстве может быть горизонтальным, вертикальным и наклонным. При записи ОРУ с гимнастической палкой необходимо правильно и последовательно описывать: а) и.п. тела и хват палки, положение палки, движение тела и палки. Из основных можно выделить следующие положения палки.

Горизонтально: внизу, на груди, впереди, вверх, за головой, на лопатках.

Вертикально: вертикально вперед, заданная рука сверху, вертикально за спиной, заданная рука сверху.

Наклонно: наклонно вперед, наклонно на грудь, наклонно за спиной, заданная рука сверху.

Упражнения с обручем

Упражнения с обручем очень разнообразят урок в целом, а в качестве предмета в для комплекса ОРУ обруч может применяться и как ориентир в движениях, для фиксатора определенных поз и положений тела и его звеньев, и, конечно, упражнения с обручем развивают координацию, точность движений и ловкость. В упражнениях с обручем обязательно указывается положение его плоскости – горизонтальная, фронтальная и боковая – и направление движения – вперед, назад, катом, и др. Также большое значение имеет хват обруча – сверху, снизу. Наиболее распространенными и эффективными упражнениями с обручем являются:

- поднимания-опускания обруча вперед, вверх с различным хватом обруча в сочетании с ходьбой, отведениями ног назад, махами ногами, наклонами и поворотами туловища;
- передачи обруча из руки в руку перед собой, за спиной, за ногами в наклоне вперед, в прыжке;
- вращения обруча на поясе (шее, руке, ноге) в течение заданного времени;
- прыжки в обруч с вращением обруча вперед и назад;
- прыжки через обруч, лежащий на полу, вращающийся на полу;
- простейшие броски обруча двумя руками перед собой;
- перекаты обруча по полу с последующим пролезанием в обруч, не касаясь его руками.

Общеразвивающие упражнения на снарядах

Наиболее простыми и доступными снарядами для использования в ОРУ являются гимнастическая (шведская) стенка и скамейка. Упражнения, выполняемые на данных снарядах, записываются по правилам общеразвивающих упражнений с использованием терминов упражнений на снарядах.

Упражнения у гимнастической (шведской) стенки

Главное преимущество упражнений у гимнастической стенки – точная фиксация исходных положений тела и возможность изменения высоты закрепления частей тела на необходимом уровне. Различают упражнения у гимнастической стенки (занимающийся находится на полу, стенка как опора) и на гимнастической стенке (занимающийся в и. п. и в течение упражнения – на стенке). В записи и.п. у стенки указывается положение относительно нее (лицом, боком, спиной) и особенности хвата, например, стоя лицом к стенке, хват на уровне пояса. Упором называют только выраженный упор на стенку, и это упор стоя, в остальных случаях указывается хват на уровне плеч, груди и т.п., за первую, третью и т.п. рейку. Если упражнение выполняется на стенке, всегда следует применять термины «вис» и «упор». И.п., в котором занимающийся не касается стенки, описывается по принципу упражнений без предмета с указанием особенностей упражнения, например, стойка правым боком (к стенке), правая (нога) в сторону на (заданную) рейку. Вот некоторые типичные упражнения у гимнастической стенки.

- Наклоны, упоры, повороты туловища с опорой на стенку.
- Махи ногами в различных направлениях с опорой, в упоре.
- Прыжки из приседа с опорой на стенку, прыжки со сменой опорной ноги, свободная нога на 1-й, 2-й, 3-й рейке.
- Вис лицом, спиной к стенке. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
- Сгибания рук в упоре лежа, ноги на 1-й рейке.

Таблица 4

Примерный комплекс ору у гимнастической стенки, предназначенный для ОФП (общей физической подготовки)

№п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – подняться на носки 2 – упор стоя, прогнувшись 3 – пружинящий наклон вперед 4 – и.п.	6-8 раз	Движения выполнять четко под счет, колени не сгибать
2.	И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – прыжок двумя на первую рейку 2 – и.п.	8-10 раз	Выполнять мягкое приземление на рейку и на пол
3.	И.п. – стоя спиной к стенке, хват снизу на уровне пояса 1 – полуприсед 2 – наклон вперед 3 – присед 4 – и.п.	5-6 раз	Спина прямая
4.	И.п. – стойка правым боком, правую в сторону на 4-5 рейку, руки в стороны 1 – наклон вправо, коснуться двумя руками стенки 2 – и.п. 3 – наклон влево, руки вверх 4 – и.п. 5-8 – то же левым боком	по 5-6 раз правым и левым боком к опоре	Наклон выполнять точно в сторону, с максимальной амплитудой
5.	И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – мах правой назад 2 – и.п. 3-4 – то же левой	8-10 раз	Во время маха вперед не наклоняться
6.	И.п. – вис спиной к стенке 1 – вис углом 2 – и.п.	8-10 раз	Ноги поднимать параллельно полу. Дыхание не задерживать
7.	И.п. – упор лежа спиной к стенке, ноги на первой рейке.Сгибание рук в упоре	8-10 раз	Руки сгибать максимально, не прогибаться
8.	И.п. – стойка спиной на шаг от стенки, руки вверх 1-2 – наклон назад 3-4-и.п.	5-6 раз	Колени прямые, дыхание не задерживать
9.	И.п. – стойка лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – присед 2 – прыжок выпрямившись 3 – присед 4 – и.п.	5-6 раз	Прыжок выполнять с помощью опоры о стенку
10.	И.п. – вис спиной к стенке	30 с	Расслабить ноги

Практическое занятие №2
Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Цель: Совершенствование комплекса силовых упражнений для мышц рук и плеч.

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств – упражнений для мышц рук и плеч

2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения

3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс упражнений№3.

Упражнения для плечевого пояса и рук

Разгибание рук:

Упражнение выполняется с гантелями. За один раз нужно выполнить 10 упражнений: опереться коленом и одной рукой о ровную поверхность; спину выпрямить, живот напрячь, голову не поднимать; взять гантель в другую руку, согнуть; держать локоть неподвижно, руку с гантелей выпрямить; повернуть руку ладонью вверх, зафиксировать; вернуться в прежнее положение.

Отжимание с колен:

Техника: упор на колени, ступни скрестить, поднять над полом; поставить ладони близко друг к другу; живот втянуть, сгибая локти опуститься на пол; медленно выпрямиться. Проводить несколько повторов по 30 раз.

Упражнения для шеи:

1. Маятник: занять удобное положение, держать голову прямо; сделать наклон вправо, напрячь шею, удерживать голову 7 секунд; сделать наклон влево. Повторять движения по 5 раз.

2. Самолет: развести руки в стороны, задерживаясь на 10 секунд; опустить руки на мгновение; повторить развод руками 3 раза; наклонить правую руку, чтобы она оказалась выше левой; поменять руки.

Упражнения для ног и таза:

1. Приседание: поставить ноги шире плеч; выполнять приседание, бедра параллельны полу; повтор 20 раз.

2. Разведение ног лежа: лечь на ровную поверхность; ноги согнуть, поднять; бедра принимают перпендикулярное положение полу, голени – параллельное; ноги развести в стороны, зафиксировать; медленно свести колени вместе. Выполнять по 10 раз, делая 2 подхода.

Упражнения для туловища:

№	Комплекс общеразвивающих упражнений	Дозировка
	Грудь	
1	Разведение двух рук с гантелями в стороны, в положении лежа	2х8
2	Поднятие рук с гантелями из-за головы, лежа	2х5
3	Жим снаряда, расположившись на скамье	3х5
	Живот	

1.	Лежа на спине поднимать туловище, наклоняя вперед, касаться головой колен	25
2.	Вися на перекладине поднимать ноги вверх, зафиксировать	6
3.	Поставив ноги на ширину плеч, делать наклоны в стороны со штангой на плечах	2х5

Практическое занятие №3
Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.

Цель

Совершенствование техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств – упражнений для мышц рук и плеч

2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения

3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс упражнений №4.

Упражнения в растягивании:

1. Сесть на пол, следить, чтобы спина была прямой, вытянув ноги вперед. Для растягивания мышц нужно наклониться вперед и пытаться дотянуться руками до носков. Прикоснувшись к ногам задержаться на 10 секунд, затем выпрямиться. Нужно поднять одну ногу и, ухватившись за нее двумя руками, тянуть вверх. Почувствовав напряжение, зафиксировать положение на несколько минут, ногу поменять.

2. Растяжка мышц груди Упражнение выполняется в положении стоя, ноги должны стоять по ширине плеч, колени немного согнуть. Руки соединить за спиной в замок. Грудью нужно медленно тянуться вперед до максимума, напрягая живот и спину.

Упражнения в расслаблении:

1. Для рук: стоя прямо поднять руки, сжатые в кулаки. При вдохе напрягать сначала мышцы кисти, затем – предплечья и плеча. Дыхание задержать на несколько секунд. При этом нужно мысленно давать команду на максимальное напряжение. При выдохе расслабиться, руки опустить и сделать несколько маятникообразных поворотов.

2. Для туловища: лежа на животе прогнуться всем корпусом, приподнимая колени и голову. Исходное положение, расслабиться. Сделать 3-4 повтора. Вторая часть упражнения выполняется также, но лечь нужно на спину. Напрягать мышцы при сгибании, расслабиться, выпрямиться на полу.

Общеразвивающие упражнения в парах:

1. Для рук: лицом друг к другу партнеры вытягивают руку вперед, другую же сгибают в локте и сцепляют в замок с рукой напарника. Тренировка направлена на сгибание и разгибание рук при сопротивлении.

2. Для ног: эффективное упражнение для проработки мышц бедра выполняется довольно просто. При этом нужно лечь на спину, поднять и развести в стороны. Партнер при этом стоит со стороны ног и держит напарника за голеностопы. Задача первого участника свести ноги, а второго – удержать их, оказывая сопротивление. После нескольких повторов задача меняется на противоположную.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

1. прыжки на скакалке на одной или двух ногах (по 10 раз);
2. махи ногами, при этом снаряд нужно держать в руках, ногой стараться достать до него (8 раз);
3. наклоны вперед, при этом скакалку нужно взять, а затем при выполнении следующего наклона положить на пол (10 раз).

Практическое занятие №4
Развитие силовой выносливости.

Цели и задачи: Развитие у обучающихся силовой выносливости; организация занятий кардо-направленности.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости

Примерные упражнения для развития силовой выносливости даны в таблице 9. Для каждого спортсмена составьте комплекс упражнений соответственно его подготовленности и индивидуальным особенностям. В первых занятиях, особенно с новичками, нагрузка должна быть облегченной.

Важно, чтобы она возрастала постепенно в каждом занятии, а также на протяжении недель и месяцев. Нагрузка определяется интенсивностью упражнения, числом повторений в одном подходе (в одной серии), числом подходов, продолжительностью интервалов отдыха между ними и распределением занятий в недельном цикле.

Примерные упражнения, развивающие силу, применительно к видам спорта, связанных с выносливостью

Упражнения	Число повторений за один подход	Число подходов в занятии	Число занятий в день	Число занятий в неделю
Снимались кистью резинового мячика	«до отказа», темп - 50-60 в мин	2-3	3-5	Ежедневно
Сгибание стопы на педальном амортизаторе	«до отказа», темп - 30 в мин	2-3	2-3	Ежедневно
Сгибание-разгибание рук с гантелями 2,5—5 кг (или другое подобное упражнение)	«до отказа», темп - 20-30 в мин	2-3	1-2	5-6
Сгибание-разгибание стопы в подскоках на двух ногах	Непрерывно в течение 3-5 мин	10-20	1	3-5
Подтягивание на перекладине	«до отказа», темп - 8-12 в мин	1-3	2-3	5-6
Выжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену	«до отказа», темп - 8-12 в мин	1-3	2-3	5-6
Поднимание прямых ног в висе	«до отказа», темп - 8-12 в мин	1-3	2-3	3
Из положения лежа с закрепленными ступнями поднимание туловища	«до отказа», темп - 8-12 в мин	1	1	3
Поднимание бедром груза 10—20 кг, стоя на одной ноге	«до отказа», темп - 10-15 в мин	2-3	1	3
То же на другой ноге	«до отказа», темп – 10-15 в мин	2-3	1	3
Размахивания, круговые движения, повороты и др. упражнения с отягощением 20-30кг	«до отказа»	2-3	1	2-3

Упражнения со штангой 40-60 кг Приседание на одной ноге с опорой рукой	«до отказа» «до отказа»	2-3 2-4	1 1	2 3
То же на другой				
Приседание на двух ногах с грузом 30-40 кг	«до отказа»	2-4	1	3
Медленное продвижение с высоким подниманием коленей	«до отказа»	2-3	1	3
Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице	«до отказа»	2-5	1	2-3
Вис углом	«до отказа»	2-3	1-2	3
Выполнение соревновательного упражнения с отягощением	«до отказа»	1-2	1	1
Выполнение соревновательного упражнения с увеличенным отягощением	1/4—1/5 обычной работы без отягощения	5-10 и более	1	1-2
Выполнение соревновательного упражнения с повышенным сопротивлением на тренажерах (велоэргометр, тредбан, гребной, велосипедный, лыжный и др. станки)	«до отказа»	1-3	1	2-3

В первую очередь надо определить интенсивность, то есть величину проявляемых усилий. Она выражается в процентах относительно максимальной величины. Чтобы узнать эту величину, следует в первых же занятиях для всех спортсменов провести прикидку в основных силовых упражнениях (разумеется в тех, где можно измерить величину усилий весом отягощения или динамометрией). Это даст показатели, на основании которых легко определить в процентах величину интенсивности для тех или иных средств и методов.

Обычно делят **интенсивность** на малую не больше 50% от максимальной; среднюю — 60—65%; большую — 80—95%; предельную (максимальную) — 100% и сверх предельную — 110-120% (А.С. Медведев, А.Н. Воробьев, Р.П. Мороз и др.).

Сверх предельные усилия — это проявление силы в состоянии эмоционального подъема (в условиях соревнования и др.).

В **тяжелой атлетике** под этим понимают также более высокий уровень усилий в тяге, в приседаниях по сравнению с силой, проявляемой при выполнении классических упражнений со штангой.

В процессе тренировки вместе с ростом подготовленности увеличивается **абсолютная сила** спортсмена, но процентное отношение величины проявляемых усилий к предельной величине остается более или менее постоянным.

Практическое занятие №5
Комплекс силовых упражнений.

Цель:

Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на все группы мышц

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплексов упражнений различной направленности

2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения

3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс силовых упражнений оздоровительной направленности

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой 1 – присед 2 – И.П.	Упражнение выполняется до сильного утомления мышц	Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью
2	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – подняться на носках 2 – И.П.	30 раз	Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу
3	И.П. – выпад правой, руки на пояс. 1 – согнуть левую ногу 2 – И.П. То же с левой ноги	По 25–30 раз	Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола
4	И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе 1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу 2 – И.П.	15–20 раз	При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
5	И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс 1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу 2 – И.П.	15–20 раз	Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
6	И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе 1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу	15–20 раз; Повторить упражнения 4, 5, 6 для правой ноги	В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

	2 – И.П.		
7	И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны 1 – выпрямить руки 2 – И.П.	15–20 раз	Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными
8	И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10° 1 – поменять положение ног 2 – И.П.	40 раз; чередовать упр. 7 и 8	Голову, руки, поясницу от пола не отрывать
9	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой 1 – сгибание туловища вперед 2 – И.П.	25–30 раз	Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются
10	И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь 1 – поднять таз 2 – И.П.	20 раз	При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра
11	И.П. – лежа на спине, руки за головой 1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена 2 – И.П. 3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена 4 – и.п.	Чередовать упражнения 10 и 11	Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются
12	И.П. – лежа на животе, руки вверху 1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола 2 – И.П.	15–20 раз	При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола
13	И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу) 1 – разгибание рук 2 – И.П.	10–15 раз	Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять
14	И.П. – лежа на правом боку, левая нога в	20–25 раз	Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в

	сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону 1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги) 2 – И.П.		тазобедренном суставе
15	Повторить упражнение 14 для левой ноги	20–25 раз	Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обусловливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга (подвижность и гибкость).

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда движения.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (махи ногами, наклоны туловища и др.).

Пассивная гибкость – определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера.

В практике физического воспитания важно добиваться не только высокого уровня развития силы и гибкости, но и обеспечить соответствие развития этих качеств между собой. Для этого обычно применяются упражнения, обеспечивающие одновременное (совместное) проявление силовых возможностей мышц и повышение подвижности в суставах.

При планировании и проведении занятий, связанных с развитием гибкости, необходимо соблюдать ряд методических требований. Упражнения на гибкость можно включать в различные части занятия: подготовительную, основную, заключительную. В комплекс может входить 6–8 упражнений (в зависимости от задач – и более). Преимущественно необходимо развивать подвижность в тех суставах, которые играют наиважнейшую роль в жизненно необходимых действиях. Наибольший эффект упражнения на растягивание дают при ежедневном выполнении или даже два раза в день. Для поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне занятия можно проводить 3–4 раза в неделю. Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при выполнении упражнения, возраста и подготовленности занимающихся.

Для достижения большей амплитуды используется какая-либо предметная цель (в наклоне вперед коснуться ладонями пола, при выполнении маха коснуться подвешенного на определенной высоте мяча и т.д.). Причиной для прекращения упражнения на растягивание является появление сильных мышечных болей и уменьшение амплитуды движения.

Практическое занятие №6
Выполнение ОРУ.

Цели и задачи: воспитывать у обучающихся стойкую привычку держать тело в правильном положении; научиться контролировать осанку необходимо как можно раньше; обучить держать тело в правильном положении.

Комплекс общеразвивающих упражнений

1. Упражнение для формирования правильной осанки.



Назначение упражнения: помочь исполнителю сформировать правильную осанку.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки перед грудью

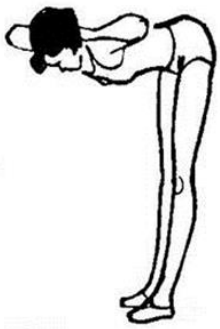
На 1-2 - рывок согнутыми руками перед грудью

На 3 - 4 - рывок прямыми руками в стороны - назад до сближения лопаток.

Дозировка: 4 раза.

2. Упражнение на силу мышц ног.

Назначение упражнения: укрепление мышц ног.



Содержание:

И.п. - основная стойка, руки перед собой.

На 1 - полуприсед.

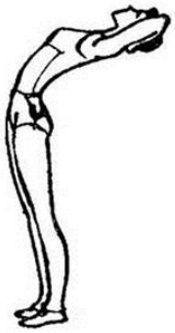
На 2 - И.п.

На 3 - присед.

На 4 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

3. Упражнения на силу мышц туловища



Назначение упражнения: укрепление мышц туловища.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки за голову.

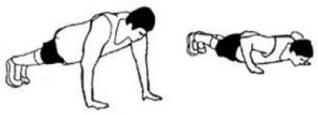
На 1 - наклон туловища вперед до паралели с полом.

На 2 - И.п.

На 3 - наклон туловища назад.

На 4 - И.п.

Дозировка: 4 раза.



4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса.

Назначение упражнения: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

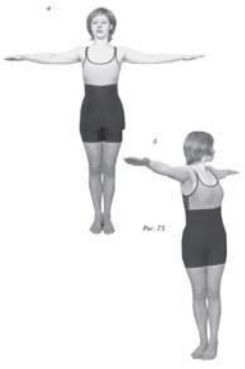
Содержание:

И.п. - упор лежа.

На 1 - сгибание рук.

На 2 - И.п.

Дозировка: 10 раз.



5. Упражнение для косых мышц туловища.

Назначение упражнения: укрепление косых мышц туловища.

Содержание:

И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки в стороны.

На 1 - скручивание туловища вправо.

На 2 - И.п.

На 3 - скручивание туловища влево.

На 4 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

6. Комбинированное упражнение

Назначение упражнения: комплексное воздействие на разные мышечные группы.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки по швам.

На 1 - упор присев.

На 2 - упор лежа.

На 3 - сгибание рук.

На 4 - упор лежа.

На 5 - упор присев.

На 6 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

7. Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника.



Назначение упражнения: растянуть мышцы и обеспечить подвижность позвоночника.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки по швам.

На 1 - потянуться руками вверх.

На 2 - упор.

На 3 - потянуться руками вверх.

На 4 - И.п.

Дозировка: 6 раз.

8. Упражнение в прыжках с переход на ходьбу.

Назначение упражнения: укрепление и развитие мышц ног, брюшного пресса, развитие быстроты, ловкости, координации движений.

Содержание:

И. п. - ноги вместе, руки по швам.

На 1 - прыжок вверх толчком двух ног, руки вверх, ладони смотрят друг на друга.

На 2 - прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.

На 3 - прыжок вверх толчком двух ног, руки перед грудью.

На 4 - прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.

прыжок вверх толчком двух ног

Дозировка: 4 раза.

4. Роль гимнастики в бодибилдинге

Как и в любом другом спорте, в бодибилдинге гимнастика играет значительную роль. В основном, гимнастика используется в разминке перед тренировкой на гипертрофию мышц, и после нее в качестве заминки.

Разминка в бодибилдинге - выполняется в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов. Как правило разминка перед тренировкой включает в себя такие гимнастические средства:

- Общеразвивающие упражнения: всевозможные махи и наклоны.
- Прикладные упражнения: бег.
- Прыжки (со скакалкой)

Заминка в бодибилдинге - набор успокаивающих упражнений, выполняемых после тренировки. Позволяет успокоить сердечно-сосудистую систему, снизить риск застоя в мышцах крови, предотвратить появление мышечных болей, вернуть сократившиеся мышцы в нормальное состояние, понизить до нормы как температуру тела, так и содержание активизирующих сердечную мышцу гормонов. Включает в себя такие гимнастические средства:

- Общеразвивающие упражнения: в основном упражнения на растяжку мышц.
- Прикладные упражнения: небыстрый бег, который постепенно переходит в ходьбу.

Вывод: гимнастика играет немаловажную роль в бодибилдинге, как и в любом другом спорте.

Практическое занятие № 7

Комплекс ОРУ с набивными мячами.

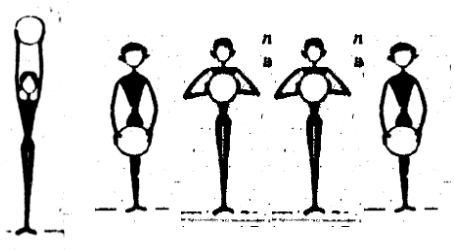
Цель: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Закрепить представление и обеспечить основами знаний о технике передачи, толчка и броска набивного мяча.
2. Формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряжённого положения туловища во время передачи, броска, перекатывания мяча;
3. Укрепление ОДА и повышение физической подготовленности обучающихся.
4. Прививать интерес к занятиям физической культуры.
5. Способствовать развитию силы и выносливости;
6. Способствовать развитию координации.
7. Развивать координацию движений в пространстве и силу рук.

Место проведения: спортивный зал.

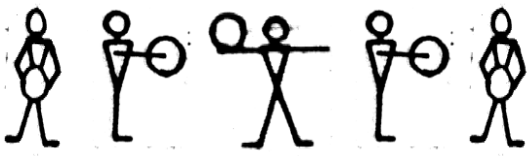
Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (примеры описания)



I. Упражнения для рук и плечевого пояса

1) И.п. – мяч внизу
1 – мяч на грудь
2 – мяч вверх
3 – мяч на грудь
4 – и.п.
и.п. 1 2 3 4

2) И.п. – стойка ноги врозь,

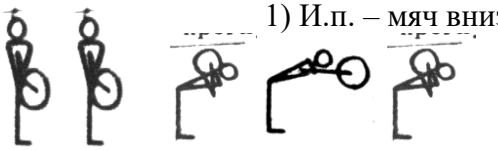


мяч внизу
1 – мяч вперед
2 – руки в стороны,
мяч на правой руке
3 – мяч вперед
4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

5-8 – тоже на левой руке

II. Упражнения для туловища

1) И.п. – мяч внизу

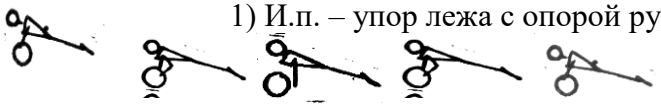


1 – наклон прогнувшись,
мяч за голову
2 – мяч вверх
3 – мяч за голову

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

III. Упражнения комплексного воздействия

1) И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч



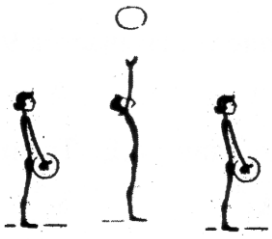
1 – правую руку на пол
2 – левую руку на пол

3 – правую руку на мяч
4 – и.п. и.п. 1 2 3 4



2) И.п. – стойка на коленях,
мяч на грудь
1-4 – наклон назад,
положить мяч

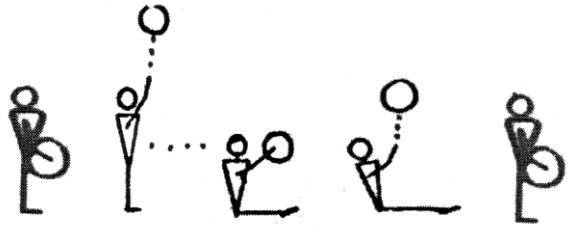
5-8 – стойка на коленях и.п. 1-4 5-8 1-4 5-8
1-4 – наклон назад,
взять мяч
5-8 – и.п.



Бросковые упражнения

I. Подбрасывание – занимающийся выполняет бросок мяча и сам ловит его.

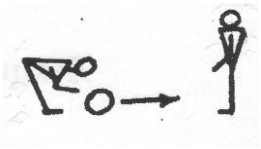
1) И.п. – мяч внизу
1-2 – бросок мяча вверх
3-4 – ловля мяча
и.п. 1-2 3-4



2) И.п. – мяч внизу
1-2 – бросок мяча вверх,
сесть и поймать мяч
3-4 – бросок мяча вверх,
встать и поймать мяч
и.п. 1 – 2 3 – 4

Варианты:
- бросок снизу;
- бросок из-за головы;
- толчок одной (двумя) руками от груди;
- толчок от плеча одной (двумя) руками;
- бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя руками перед собой, с боку, над головой, за спиной;
- бросок между ногами с наклоном вперед и ловля с поворотом и без него;
- зажав мяч между стопами, прыжок вверх, подбросить мяч перед собой и поймать его

II. Перекатывание – передача мяча партнеру по полу или снаряду



И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м, мяч у одного из партнеров.

Перекатывание мяча партнеру сначала правой, затем левой рукой

III. Перебрасывание – занимающийся перебрасывает мяч партнеру.



И.п. – мяч на груди у одного из партнеров
1-2 – толчком двумя перебросить мяч партнеру
3-4 – пауза
5-8 – тоже выполняет второй партнер

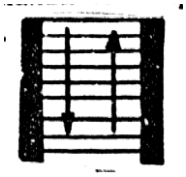
Варианты:
- метание мяча одной рукой с замаха в сторону;
- бросок назад через голову;
- бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру;
- бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь;

- бросок мяча вперед ногами;
- из положения сидя, зажав мяч между стопами – перекат назад (на спину) и бросок мяча назад и т.д.

Упражнения с набивными мячами на снарядах

I. Гимнастическая стенка

И.п. – стоя лицом к стенке, мяч в левой (правой) руке



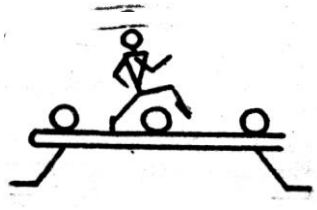
1-4 – залезть в вертикальном направлении

5-8 – спуститься вниз в и.п.

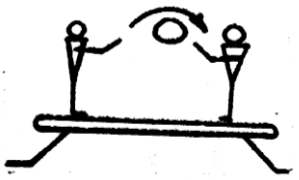


II. Гимнастическое бревно

1) Различные варианты ходьбы, бега, подскоков с мячом в руках



2) Ходьба, перешагивая через лежащие на бревне мячи



3) Два партнера стоят на бревне друг против друга. Перебрасывание мяча партнеру

Методика обучения

При подборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающихся. Упражнения следует начинать с мячей минимального веса.

Для выполнения бросковых упражнений учащихся можно располагать шеренгами – одна против другой. Расстояние между ними определяется в зависимости от уровня подготовленности и веса мяча. Вначале оно должно быть небольшим, а в дальнейшем увеличиваться до 3-4-х и более метров (шагов). Желательно подбирать партнеров примерно равных по росту и подготовленности.

Бросковые упражнения следует выполнять всеми занимающимися одновременно по сигналу или команде преподавателя. Очень важно учитывать расстояние от стен, окон, гимнастических снарядов и других предметов, находящихся в зале.

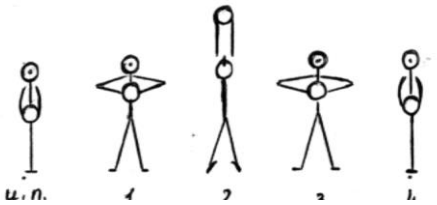
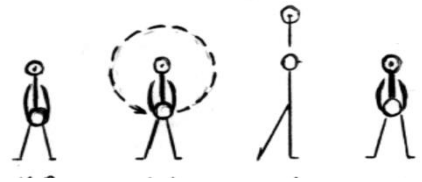
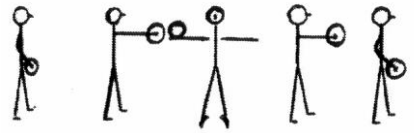
При обучении упражнениям в метании и ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это особенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеет особо важное значение.

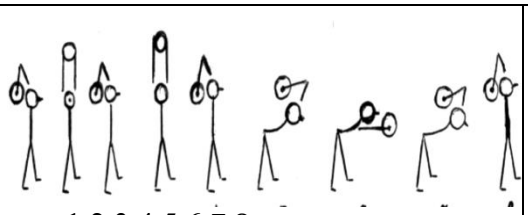
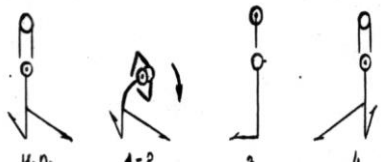
Так как наиболее трудным движением является ловля, то прежде всего овладеть техникой этого упражнения.

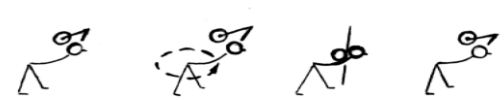
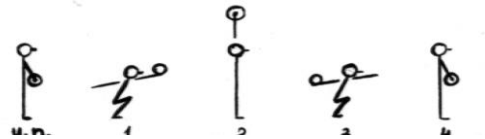
Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

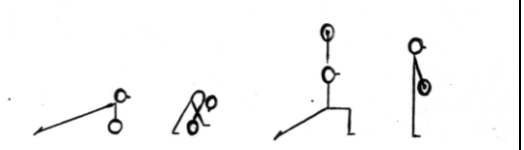
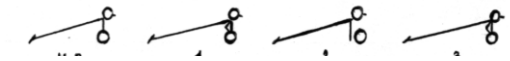
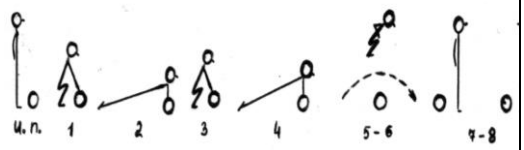
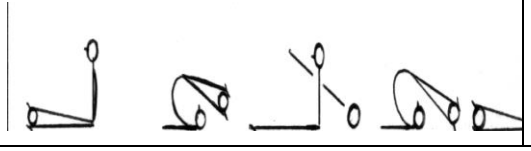
1. Изменения объема и веса бросаемых предметов;
2. Увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
3. Увеличение расстояния полета бросаемых предметов;
4. Изменения исходных положений (например, стоя, сидя, лежа, стоя на коленях);
5. Сочетание метаний и ловли с движениями руками, ногами и туловищем (например, с хлопками, приседаниями, поворотами, наклонами, прыжками, бегом, равновесиями и др.);
6. Метания и ловли одной рукой.

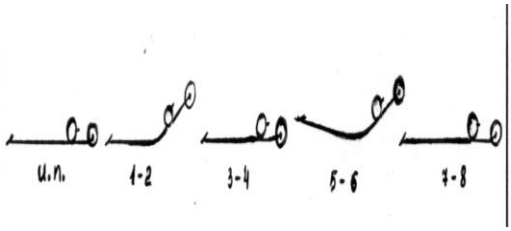
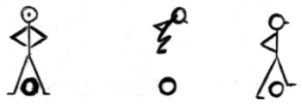
Примерный комплекс ору с набивным мячом

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во раз	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – мяч внизу 1 - левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь 2 – стойка на носках, мяч вверх 3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь 4 – приставляя левую и.п. 5-8 – тоже с правой	4-6 р. 4-6 р.	 и.п. 1 2 3 4	Посмотреть на мяч, стараться держать равновесие, движения плавные
II.	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-4 – круг мячом влево 5-6 – с поворот туловища налево, стойка на левой, правую назад на носок, мяч вверх 7-8 – с поворотом туловища направо и.п. 2 х «8» - тоже вправо	 4-6 р.	 и.п. 1-4 5-6 7-8	Руки не сгибать, потянуться вверх, провожать движение мяча взглядом
III.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу 1-2 – мяч вперед 3-4 – стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке 5-6 – стойка ноги врозь, мяч вперед 7-8 – и.п. 2 х «8» - тоже мяч на правой руке	2-4 р. 4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Движения плавные, руки не сгибать, следить за положением свободной руки
IV.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову 1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п. 5 – наклон	 2-4 р.		Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать от пола, прогнуться в спине, поворот

	прогнувшись 6 – мяч вверх 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову 8 – и.п.	4-6 р.	 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	туловища амплитуднее
V.	И.п. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх 1-2 – 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову 3 – стойка на коленях, мяч вверх 4 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх 5-8 – тоже влево	4-6 р. 6-8 р. 2-4 р.	 и.п. 1-2 3 4	Стараться держать осанку, равновесие, наклоны ниже, упираться носком в пол, тяжесть тела на опорной ноге
VI.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вперед-книзу, положить мяч на пол 2 – стойка ноги врозь, руки в стороны 3 – наклон вперед-книзу, взять мяч 4 – и.п. 5 – наклон вперед-книзу, положить мяч между ногами 6 – стойка ноги врозь, руки в стороны 7 – наклон вперед-книзу, взять мяч 8 – и.п.	4-6 р. 2-4 р. 4-6 р. 4-6 р.	 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	Прогнуться в спине и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже, положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать
	И.п. - стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, мяч за голову 1-4 – круговое движение тазом влево 5-7 – наклон прогнувшись, мяч за голову, руки в стороны 8 – и.п. 2 × «8» - тоже вправо	4-6 р.		Круг тазом амплитудное, стараться держать мяч, не уронив его, руки точно в стороны

VI I. VI II. IX. X. XI.	И.п. – мяч внизу 1 – присед, мяч на левой руке 2 – стойка, мяч вверх 3 – присед, мяч на правой руке 4 – и.п. 5-8 – тоже на правой И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами 1 – упор сидя, согнув ноги 2 – упор, сидя углом 3 – упор сидя, согнув ног 4 – и.п. И.п. – мяч внизу 1 – выпад левой, мяч вверх 2 – с поворотом туловища налево, упор стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч 3 – упор лежа с опорой руками о мяч 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч 5 – тоже, что 3 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч 7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх) 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч 1 – правую руку на пол 2 – левую руку на пол 3 – правую руку на мяч 4 – и.п. 5 – мах правой назад 6 – и.п. 7 – мах левой назад 8 – и.п. И.п. – о.с., мяч перед ногами		 и.п. 1-4 5-7 8  и.п. 1 2 3 4  и.п. 1 2 3 4  и.п. 1 2 3 4	Вперед не наклоняться, держать осанку, руки не сгибать, колени вместе Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше Выпад глубже, при упоре стоя выпря-мить колени, в упо-ре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед Держать осанку, равновесие, не прогибаться, смотреть вперед, махи выше Смотреть вперед, перед прыжком пле-чи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться

	1 – упор присев с опорой руками о мяч 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 – тоже, что 1 4 – тоже, что 2 5-6 – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч 7-8 – встать и повернуться кругом		 5 6 7 8	одно-временно руками и ногами Ноги не сгибать, стараться не уронить мяч, движения плавные
XI I.	И.п. – сед, мяч зажат стопами 1-2 – перекатом назад, положить мяч за голову 3-4 – перекатом вперед, сед, руки в стороны 5-6 – перекатом назад, захватить мяч		 и.п. 1 2 3	
XI II.	стопами 7-8 – перекатом вперед, и.п.		 4 5 6 7 8	Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прог-нуться сильнее
XI	И.п. – лежа на животе, мяч вверх 1-2 – прогибаясь назад, мяч назад 3-4 – и.п. 5-6 – «лодочка» 7-8 – и.п.			
	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп на полу 1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мячом, и.п. Тоже с прямыми ногами.		 и.п. 1 2 3 4 5-6 7 8	Перевести на ходь-бу: 2 × «8» считать до 5; на 6 счет – «На месте», на 7-й – «Шагом», на 8-й – «МАРШ!» 3 × «8» - марширов-ка на месте. На 4 × «8» на 1 счет– «Группа», на 5-й – «С
V.				

X V.			и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8  и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8  и.п. 1	

Практическое занятие №8
Обучить элементам акробатики.

Цель: Обучить элементам акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

– укрепление здоровья, привитие навыков личной гигиены;

– развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;

– развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами акробатики;

– овладение различными акробатическими элементами для подготовки учебного циркового номера;

– освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;

– использование полученных умений в подготовке учебного циркового номера;

– привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Включение элементов акробатики в занятия аэробикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития обучающегося и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений.

Данные методические рекомендации включают в себя описание техники выполнения элементов акробатики, последовательность обучения, типичные ошибки при выполнении элементов и правили страховки и помощи.

При обучении даже самым простым элементам акробатики, большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у детей навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

Основные элементы акробатики:

1. Кувырок вперед;
2. Кувырок назад;

3. Стойки на руках;
4. Переворот боком или «колесо»;
5. Равновесия;
6. «Мост»
7. Шпагаты;
8. Переворот вперед.
9. Прыжок из стойки на руках (курбет).
10.Переворот с поворотом (рондат).
11.Переворот назад (фляк).

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.



1.Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2.Отсутствие отталкивания ногами.
3.Недостаточная группировка
4.Неправильное положение рук.
5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед

Кувырок назад

Техника выполнения.

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Последовательность обучения.

1.Кувырок вперед.
2.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3.Неплотная группировка.

4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5.Медленное переворачивание.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.



Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения.

Заканчивая кувырок назад, согнуть ногу к груди, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу – полушпагат.

Последовательность обучения.

1.Из упора присев кувырок назад в упор присев.

2.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.

3.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.

4.Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5.Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полу шпагат.

6.Из упора присев кувырок назад в полу шпагат.

Типичные ошибки:

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Стойки на руках

Техника выполнения.

Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1.Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

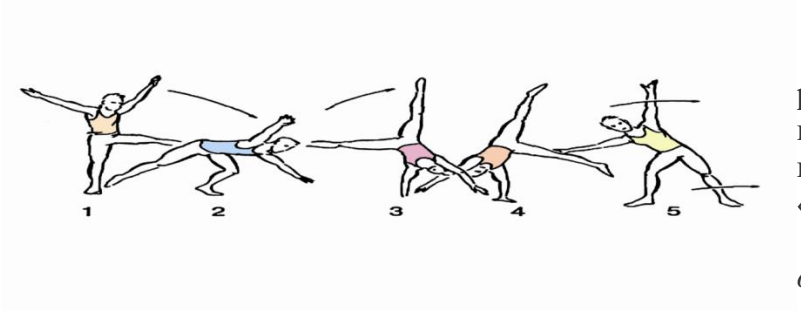
Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Переворот боком или колесо.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от

левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (по шире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.



Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1.Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2.Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3.Голова не откланяется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка.

Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Переворот вперед

Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.

1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги.

2. Переворот на плечо преподавателя. Занимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ребенка к себе на плечо.

После освоения переворота на прямые ноги изучаются его разновидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освоения высокого полета целесообразно выполнять переворот на возвышение из 3—4 матов (руки ставить до мата).

Прыжок из стойки на руках (курбет)

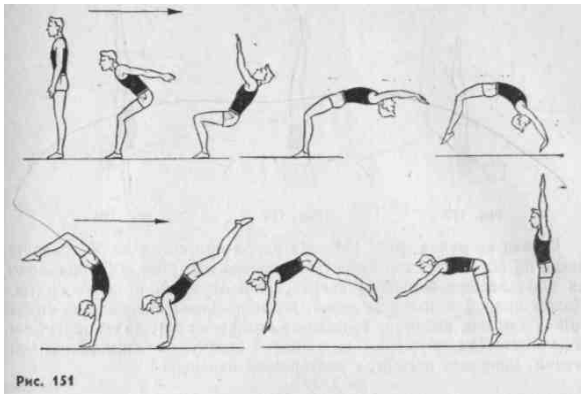
Из стойки на руках занимающийся незначительно сгибает ноги, и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и обучающийся отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов

Переворот с поворотом (рондат)

Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками обязательно должна быть фаза полета. Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

Переворот назад (фляк)


Рис. 151

Темповой переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Вначале обучают полуприседу с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Обучающийся ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно

Практическое занятие №9
Обучение технике кувырка вперед-назад.
(см. Практическое занятие № 10)

Практическое занятие № 10
Длинный кувырок вперед.

Цель:

Повторение и закрепление основ техники гимнастических акробатических комплексов упражнений

Задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова гимнос — нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом гимназо — упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, — что, с нашей точки зрения, более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

Перекаты

Подготовительные упр.

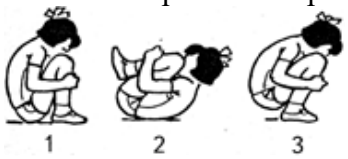
1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).

2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.





Перекаты вперёд

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперёд на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

Ошибки.

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

Перекат назад

1. Исходное положение.

Упор присев, упор сидя, сед.

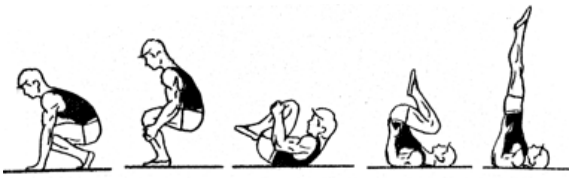
Исполнение.

Перекат назад в стойку на лопатках.

2. Исходное положение.

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

Исполнение.



Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.

Перекаты в сторону

1. Исходное положение.

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

Исполнение.

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. Исходное положение.

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на ½ шага (спина по отношению к полу горизонтально).

Исполнение.

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

3. Перекат вправо в длину.

Исходное положение.

Выпад вправо принять широкую группировку.

Исполнение.

Лечь на правый бок, перекатиться на спину, а затем на левый бок и встать в стойку ноги врозь.

4. Перекат с поворотом.

Сед ноги врозь (по шире) взяться руками за ноги снаружи под колени.

Исполнение.

Ложась на левый бок, перекатиться на спину, на другой бок и сесть, приняв исходное положение, но лицом в другую сторону.

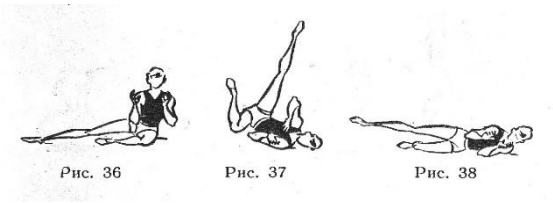


Рис. 36 Рис. 37 Рис. 38

Мосты

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

Исполнение.

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стройки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

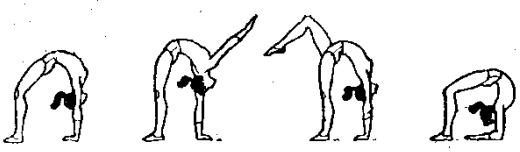
12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переворотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.

16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.



Складка ноги врозь

Исходное положение.

Сед ноги врозь по шире.

Исполнение.

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.

2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.

3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



Равновесие «ласточка»

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Исполнение.

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

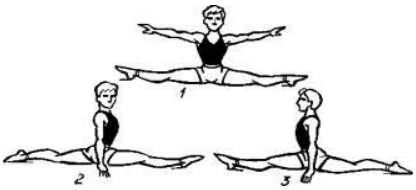


Шпагаты

Шпага́т — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Виды шпагата:

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180˚.
4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



Кувырки

Подготовительные упр.

Перекаты вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.

Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

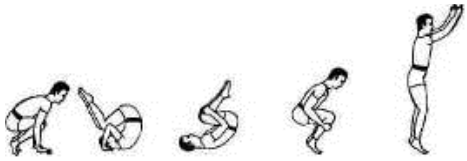
Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на



пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе.

Исполнение.

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



Кувырок вперед лётом с разбегу (каскад в длину с разбега)

Исполнение.

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

Каскады усложненные:

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же через нескольких партнеров.

Стойки

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

Стойка на лопатках «берёзка»

Исполнение.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь по шире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.
8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.
9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.
10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.



11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекат через правое (левое) плечо в упор

на правом колене, левую ногу назад, перекат вперед в стойку на лопатках.

Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Исполнение.

Обучающийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)



Стойка на кистях с толчка одной ногой

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Исполнение.

Обучающийся выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

Примечание. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди

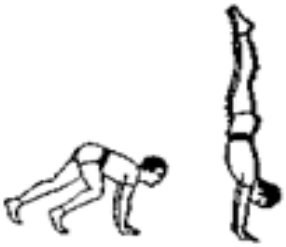


Рис. 7

Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение.

Обучающийся приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении



Перевороты

Переворот боком (колесо)

Исходное положение.

Обучающийся становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

Исполнение.

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли н делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ста вит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стоику на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой

отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.



Подъем со спины разгибом (лягскач)

Исходное положение.

Обучающийся садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

Исполнение.

Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой .

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.



Рис. 9

Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)

Исходное положение.

Обучающийся делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

Исполнение.

Обучающийся наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется. Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»).

После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Копфшпрунг исполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).



Рис. 10

Вальсет

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

Исполнение.

Стоя на правой ноге, обучающийся немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой.

Вальсет бывает как с места, так и с разбегу.

Примечание.

Вальсет может исполняться и с левой ноги, как описано выше, и с правой, но рекомендуется делать с левой ноги.



Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)

Исполнение.

С небольшого разбега ученик делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой. В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются.

Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбегу и с прыжка. В данном случае ученик делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз. Оттолкнувшись ногами от пола, ученик через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой.

Оба упражнения для быстрейшего освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

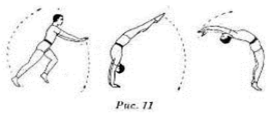


Рис. 11

Курбет

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения.

Вторая часть курбета.

Исполнение.

Обучающийся с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Примечание. На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание.

Первая часть курбета.

Исходное положение.

Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

Исполнение.

Обучающийся делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Примечания.

1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке потами должны протянуть за собой корпус в стойку.

2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и исполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд .

Упражнение разучивается на лонже.

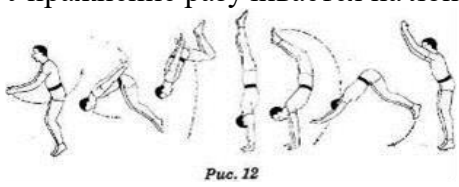


Рис. 12

Рондад

Для выполнения акробатических прыжков с разбегу кроме переднего сальто необходимо уметь делать так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк).

Исполнение.

С разбегу сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180°. (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками .

Примечание.

Ставя ноги на землю (вторая часть курбета), в отличие от вышеописанного курбета, ученик не должен сгибать их в коленях.

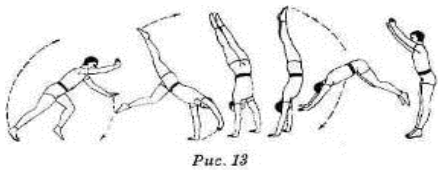


Рис. 13

Арабское колесо

1. Арабское колесо с места в длину

Исходное положение. Стоя.

Исполнение.

Обучающийся слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч.

Обучающийся ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад .

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание.

При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.



Рис. 14

2. Арабское колесо на месте

Исходное положение. Стоя.

Исполнение.

Обучающийся приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он проносит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой.

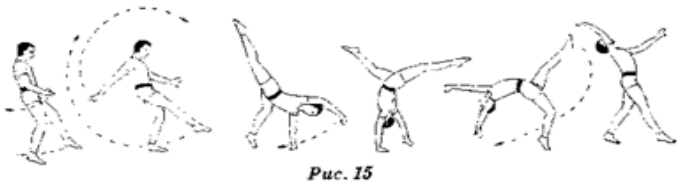


Рис. 15

3. Арабское колесо с прыжка и с разбегу

Исполнение.

Сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги.

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание.

Имеется еще одна разновидность арабского колеса — арабское колесо с рондада. Оно будет описано ниже.

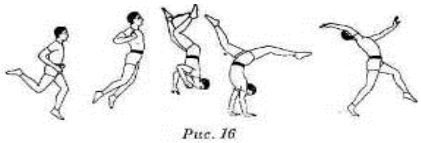


Рис. 16

Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)

1. Флик-фляк с места в длину

Исходное положение.

Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены но швам, ладони направлены назад.

Исполнение.

Обучающийся делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу.

Отталкиваясь прямыми руками от пола, ученик становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Движение, начинающееся с момента прихода рук на пол, является исполнением второй части курбета, описанного выше.

Примечания.

При тренировке этого упражнения (обязательно разучивается на лонже) следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

1.Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что ученик мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.

2.Флик-фляк может быть недокрученным, и ученику трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно (т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение.

3.Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

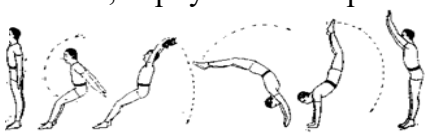


Рис. 19

2. Рондад — флик-фляк

Освоив флик-фляк с места, следует перейти к разучиванию флик-фляка с рондада (с разбегу) и флик-фляка в темп.

Исполнение. Сделав с разбегу рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам (чтобы избежать подачи колен вперед и перехода на носки, отчего получится флик-фляк с прыжка), ученик прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк.

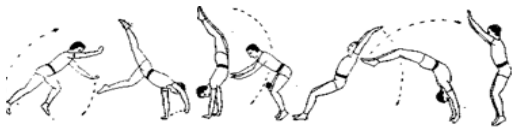


Рис. 20

3. Флик-фляк в темпе

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы ученика с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук.

Другие разновидности флик-фляка будут описаны в следующих главах, так как они по трудности исполнения относятся к индивидуальным, редко исполняемым прыжкам, и ученику, изучающему упражнения в последовательном порядке, их делать в данный момент не следует.

Сальто

Заднее группированное сальто

Заднее сальто — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением преподавателя. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли. Разучивание темпа для заднего сальто происходит следующим образом.

Исходное положение.

Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, ненапряженные руки, слегка согнутые в локтях, опущены по швам, локти отведены назад.

Исполнение.

Слегка сгибая ноги в коленях, коротким толчком (почти с прямых ног) носками от пола (не приподнимаясь ни в коем случае перед этим на носки) ученик прыгает вверх. При толчке от пола он приседает, локти рук слегка отводя назад, приподнимая плечи (движение плеч напоминает пожатие плечами при удивлении). Отрываясь от земли, ученик выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета. Взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги (около колен) ж подтягивает колени к груди (группируется), затем он распускает группировку (т. е. отпускает ноги и выпрямляет их), снова поднимает вверх руки и встает на землю с поднятыми вверх руками.

Необходимо обратить особое внимание на группировку: нужно притягивать колени к груди, но не грудь к коленям. Корпус ни в коем случае не должен наклоняться вперед.

Только хорошо разучив темп отхода на заднее сальто, можно приобрести необходимую резкость в этом движении и приступить к тренировке заднего сальто.

Если в предыдущих упражнениях ручная лонжа была предназначена главным образом для более быстрого освоения этих упражнений, то, начиная с заднего сальто, назначение лонжи состоит в страховке занимающегося, и лонжа не снимается до полного освоения упражнения, после чего упражнение выполняется со страховщиком, и лишь затем по решению преподавателя ученику разрешается выполнять то или иное упражнение самостоятельно.

Заднее сальто с места

Исходное положение и прыжок такие же, как и в вышеописанном темпе.

Исполнение.

Ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе (т. е. сальто) и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками.

Примечания.

1.Группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и сейчас же выпускаются во избежание перекрутки сальто.

2.Следует обратить внимание на то, чтобы при группировке грудь но была «раскрыта» и в спине не было прогиба.

3.Тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.



Рис. 17

Рондад-сальто

С хорошо выполненного рондада заднее группированное сальто исполнять намного легче, чем с места. Поэтому, разучивая сальто с места, но еще не делая его без лонжи, можно приступить к тренировке заднего сальто с рондада.

Исполнение. Сделав с разбегу рондад, ученик, придя на пол, отталкивается прямыми ногами, слегка направляя корпус назад, выбрасывает руки вверх и делает заднее сальто.

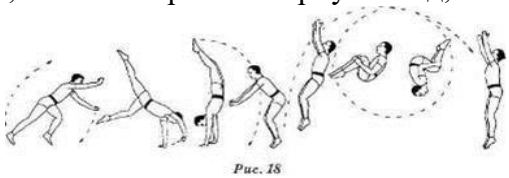


Рис. 18

Темповое сальто

Темповое сальто применяется в различных вариантах, например, темповое сальто с места в длину (несколько сальто в темпе) и темповое сальто, чередующееся с флик-фляками.

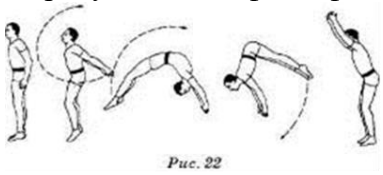


Рис. 22

Разучивать темповое сальто необходимо с места на лонже. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад. Темповое сальто имеет некоторое сходство с флик-фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и прогиб в пояснице меньше, чем при флик-фляк.

Практическое занятие №11
Обучение стойке на лопатках.

Цель: Обучить элементам акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

1. Проверить умение выполнять базовые элементы.
2. Развить необходимые физические качества.
3. Ознакомить учеников с техникой выполнения стойки на лопатках
4. Проверить знания и условия техники выполнения стойки на лопатках
5. Углубленное изучение. Проверить умения выполнениям в стандартных условиях.

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу (рис.1.).



2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. *Группировка в приседе.* В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

4. Перекат назад - вперед. Из исходного положения упор присев легким толчком с одновременным захватом руками за середину голени (группировка) сделать перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекат вперед осуществляется энергичным движением вперед плечами и ногами.



Из упора присев перекатом назад «полуберезка» (руки поддерживают спину, согнутые ноги коленями ко лбу, носки оттянуты). Учитель идет вдоль матов и делает нужные замечания. Затем подает команду: «Упор присев принять!» Ученики перекатом вперед в группировке приходят в упор присев. Учитель командует: «Встать, руки вверх, руки опустить!»

После необходимых замечаний упражнение повторяют еще 4 раза. Наиболее типичная ошибка – отклонение туловища от вертикали и округ ленная спина. В известной степени выпрямлению спины помогают правильно поставленные в упор руки: локти на матах не разводят слишком широко (чуть шире плеч), а ладони обратным хватом твердо поддерживают поясницу. Выпрямлению спины помогает и увеличение расстояния между лбом и приближаемыми к нему коленями.

Из упора присев перекат назад в группировке – «полуберезка»; педалирование ногами («велосипед»). Повторить 2 раза.

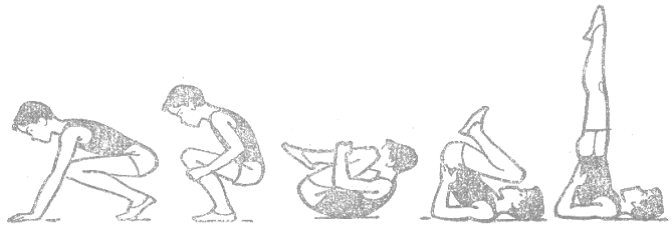
1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь по шире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.
8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и. п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекат вперед в стойку на лопатках.

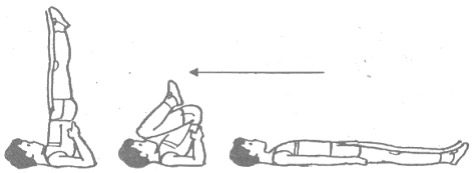
Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



Выполнение стойки на лопатках. 1. Преподаватель демонстрирует переход из «полуберезки» до положения стойки на лопатках («березка») и указывает типичные ошибки: при выходе в «березку» спина опускается к матам, а ноги, образуя с ней угол, зависают над головой. Или руки, опираясь на мат широко расставленными локтями, всё же недостаточно прочно упираются в поясницу.

Надо учитывать, что не все из за малой гибкости в области поясницы (возрастные особенности!) могут выполнить «березку» с прямой спиной. И хотя требовать от всех школьников правильного выполнения упражнения рановато, им показывают эталон, к которому надо стремиться. Для этого вызывают ученика, выполняющего «березку» правильно. Учитель обращает внимание школьников на его оттянутые носки и на то, что туловище и поднятые ноги составляют прямую линию, перпендикулярно полу. Для наглядности учитель опускает от середины стопы вызванного для показа ученика веревочку с грузиком (можно скакалку или цепь от перекладины), которая, натянувшись, должна пройти вдоль его ног и туловища. Отклонение тела от вертикали, считается ошибкой, и в дальнейшем будет влиять на получаемую за выполнение «березки» оценку.

Затем ученики самостоятельно пробуют выполнить «березку» из удобного для них положения (чаще из положения лежа на спине). На самостоятельное опробование дается не более 10 мин.



Этап совершенствования:

1. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках ;

2. Выполнение упражнения в усложненных условиях;

После объяснений ученики (двое на каждом мате) поочередно выполняют «березку» с помощью товарища. Девочки и мальчики занимаются раздельно. Учитель идет вдоль гимнастических дорожек, оказывая помощь и исправляя ошибки учеников. Чтобы не возникало споров, кто будет исполнителем, а кто помогающим, смена ролей происходит по команде учителя через 1 мин. Упражнение повторяют 2 раза.

1. Упор присев, «полуберезка», «березка», «полуберезка», «березка» перекатом вперед в группировке упор присев, встать (2 раза).

2. Из упора присев пять перекатов назад – вперед («качалка») и по команде учителя выполнить березку. Перекатом вперед в группировке – упор присев. Встать, руки вверх, руки опустить (2 раза).

3. Упор присев, перекат назад – вперед до упора присев и перекатом назад «березка». Перекатом вперед в группировке упор присев. Встать, руки вверх, руки опустить (2 раза).

4. Упор присев, перекатом назад «полуберезка», «велосипед», «березка», «велосипед», «березка». Перекатом вперед в группировке упор присев, встать, руки вверх, руки опустить (2раза).

Практическое занятие №12
Повторить элементы акробатики.

Цель: Совершенствование техники выполнения элементов акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

1. Проверить умение выполнять базовые элементы.
2. Развить необходимые физические качества.
3. Углубленное изучение. Проверить умения выполнениям в стандартных условиях.

Равновесия.

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия – это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий – это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развернута в бок – боковое, ласточка или заднее равновесие – нога отведена назад.

Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счет силы мышц ног. Виды равновесия обычные, прямое равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие, прямой вертикальный шпагат, боковой вертикальный шпагат.

Техника выполнения.

Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о. с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.



Последовательность обучения.

1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1.При наклоне туловища вперед нога опускается.

2.Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Мост»

Мост является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лежа. И так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий. Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор пока возвышенность не сойдет на нет, т.е. из положения, стоя надо опуститься в мостик и поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упирать в опору и по ней опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в

положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъем из него.

Техника выполнения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Последовательность обучения.

1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и. п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.



Типичные ошибки.

1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3.Руки и ноги широко расставлены.

4.Голова наклонена вперед.

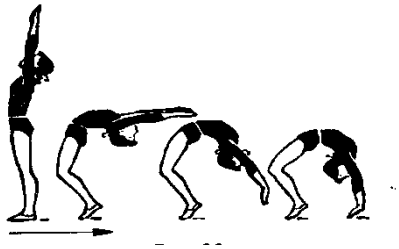
Страховка.

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх.



Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1.Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полу шпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3.То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

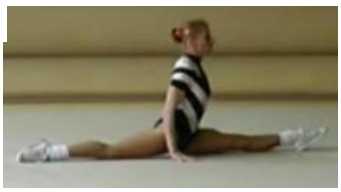
Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь.

Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Шпагаты

Шпагат.



Элемент гибкости. Бывает двух видов – прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой

надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

Техника выполнения.

Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка.

Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

Практическое занятие №13
Повторить элементы кувырка вперед-назад.

(см. Практическое занятие № 10)

Практическое занятие № 14
Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.

(см. Практическое занятие № 10)

Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Практическое занятие № 1
Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.

Цели и задачи: Упражнения на координацию движений и работу мышц стимулируют творческие начала человека, способствуют обогащению психомышечного опыта, являются эффективным средством организации досуга обучающихся.

Упражнения на координацию движений

1. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – ускорения на 2-3 м с последующей:

а) ловлей;

б) отбиванием катящихся мячей, других предметов, посылаемых в быстром темпе.

2. Прыжки в приседе:

а) с продвижением вперед;

б) влево-вправо;

в) с поворотами вокруг своей оси.

3. Прыжки с коленей: а) на обе ноги; б) на одну ногу; в) в упор лежа сзади.

4. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного предмета (мяча):

а) головой;

б) ногой;

в) рукой.

5. В прыжке повернуться на 360°.

6. Прыжки ноги вперед в стороны с одновременным доставанием руками носок ног.

7. Из упора присев, отрывая руки от пола, броском вперед перейти в упор лежа, одновременно выставляя вперед одну ногу для подстраховки.

8. Лежа на животе, руки за спиной «замком» – встать без помощи рук.

9. Упор лежа – передвижения вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

10. В упоре лежа - поднимание на пальцы и опускание на всю ладонь.

11. Упор лежа - одновременно оттолкнуться от пола руками и хлопнуть в ладоши. То же, находясь в упоре лежа сзади – хлопок перед грудью.

12. Лежа на спине - развести руки в стороны ладонями вниз и поднять ноги вверх, не сгибая коленей:

а) поднимая прямые ноги вверх под углом 90º;

б) положить прямые ноги вправо, затем влево.

13. Лежа на спине, руки за голову, с опорой ног о шведскую стенку, скамью и т.п. - максимально прогнуться назад с поворотами корпуса вправо-влево.

14. Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой:

а) поднять ноги - хлопок в ладоши под коленями;

б) то же из положения сед, руки в стороны. Ноги в коленях не сгибать.

15. Лежа на спине, руки согнуты за головой - поднимание туловища вверх.

16. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках за головой на полу – выполнить «мост» с опорой на мяч.

17. В стойке на лопатках одна нога выпрямлена вверх, другая согнута - попеременное сгибание-разгибание ног вверх.

18. В упоре стоя согнувшись - передвижение на прямых руках в упор лежа и обратно:

а) поочередными движениями;

б) одновременными толчками рук; в) то же, но броском перейти в упор лежа.

19. В упоре на коленях - сгибание и разгибание рук. Руки сгибать с одновременным разгибанием ног.

20. Стоя - поднять правую ногу, вытянуть левую руку и крутить их одновременно в противоположных направлениях.

21. Соединить руки за спиной, одна рука сверху через плечо**.**

22. Стоя - упасть в положение лежа.

23. Стоя или сидя - соединить руки и протянуть через них ногу.

24. Сидя - обхватить одну ногу и коснуться лбом щиколотки.

25. Стоя на коленях - попеременно садиться влево и вправо.

26. В седе с согнутыми ногами, колени широко врозь, пружинистыми движениями притягивать к себе ступни ног.

27. Сидя, опереться сзади на руки:

а) поднять ноги;

б) опираясь на одну руку, сохранить равновесие.

28. Глубокий выпад правой, с опорой рук в пол перед собой – попеременное движение ног вперед-назад, стараясь не подпрыгивать.

29. В стойке на одной, другая вперед - присед. Затем меняем ногу.

30. В упоре лежа - сгибание разгибание рук:

а) на кулаках;

б) пальцах;

в) с широко разведенными в стороны руками; г) с хлопком.

31. В упоре лежа на кулаках - мах прямых ног назад-вверх, не сгибая их в коленях.

32. То же из упора присев. Резким маховым движением выпрямить ноги назад как можно выше.

33. Гимнастический «мост»:

а) сгибаем руки и выполняем движение туловища вперед-назад;

б) то же в борцовском мосту.

34. Из стойки ноги врозь - наклон вперед в упор головой в пол, подстраховывая для начала себя руками:

а) руки в замок за спиной;

б) движения туловищем вперед-назад и вправо-влево.

35. Стоя в свободной позе:

а) соединить пальцы рук за спиной;

б) растаскивать руки в стороны,

в) соединить ладони пальцами вверх за спиной на уровне лопаток.

36. Мяч зажат между ступнями - мах ногами с броском мяча: а) вперед; б) назад; в) то же с ловлей мяча руками.

37. Подбросить мяч вверх:

а) упор присев, хлопнуть ладонями о пол;

б) упор сидя сзади;

в) упор лежа - встать и поймать мяч;

г) то же, сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной у пояса;

д) то же, но после подбрасывания мяча повернуться на 360° и поймать мяч.

38. Передача мяча в стену с выполнением: а) приседаний; б) поворотов; в) прыжков; г) хлопков - с последующей ловлей мяча.

39. Стойка ноги врозь, палка за спиной под локтями:

а) сесть, выпрямляя ноги в коленях, не касаясь руками и палкой пола;

б) встать, не касаясь руками и палкой пола.

40. Стойка ноги врозь, палка в левой хватом за середину сверху – отпустить и поймать палку на лету.

41. Палка внизу:

а) не выпуская палку из рук - перешагивание через нее левой, правой;

б) прыжки через палку.

42. Перебрасывание мелких предметов пальцами ног.

43. Сед ноги вместе, руки вперед - наклоны вперед, касаясь руками пола около ступни.

44. В упоре присев сзади:

а) поочередное разгибание ног вперед и возвращение обратно в упор присев;

б) одновременное разгибание ног;

в) то же в упоре присев спереди.

45. В основной стойке с поворотом кругом сесть, ноги скрестно, обратным движением встать и сесть с поворотом в другую сторону.

46. В широкой стойке поочередные касания коленом пола. Ступни с места не сдвигать и туловище не поворачивать.

47. В стойке ноги врозь поочередные повороты туловища с касанием пальцами раз

48. Сидя ноги врозь, не отрывая ног от пола, поочередные повороты кругом в упор лежа на согнутых руках.

Такого рода упражнений можно придумать множество, если призвать на помощь фантазию. Например, попытаться сдвинуть стену, упершись в нее руками; согнуть или сломать металлический прут или толстую палку, взявшись руками за концы; раздавить любой твердый предмет, сжимая его ладонями и др.

Практическое занятие № 2
Комплекс упражнений на развитие гибкости и ловкости.

Гибкость — это общая способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Под общей способностью подразумевается, что речь идёт об интегральном качестве, характерном для всех суставов или их сочетаний (например, гибкость тела, гибкость позвоночника). Подвижность сустава является характеристикой отдельного сустава. Подобная дифференцировка имеет значение в определении методики развития — или гибкости, или подвижности. Для развития гибкости требуется больше времени, большие объёмы повторений упражнений на растяжку, чем на развитие подвижности.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняется под влиянием факторов центральной нервной системы (эмоциональность - увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении toC гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Упражнения на гибкость (подвижность) решают не только задачу достижения необходимой амплитуды движений. Они обеспечивают укрепление суставов (суставной сумки, связок), на которые оказывается тренирующее воздействие, а также сухожилий, мышечных групп. Кроме того, развивают такое важное качество мышц, как эластичность. Наконец, их можно использовать как средство активного отдыха. Упражнения на растяжку могут быть активными и пассивными. Активные движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственных мышечных усилий, пассивные движения — под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнёра, внешнее отягощение) или длительного сохранения положения тела в связи с растяжкой (шпагат горизонтальный, шпагат вертикальный).

Уровень развития гибкости определяет ряд факторов. Основными из них являются: строение и форма мышц; форма и размеры суставов; эластичность связок и мышц; способность к расслаблению.

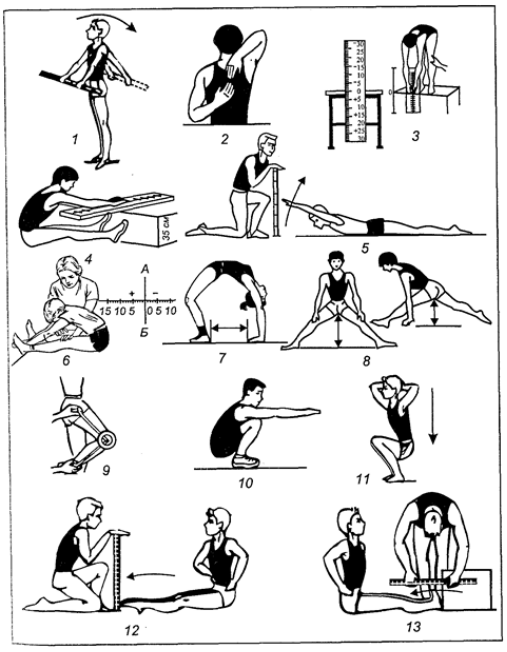
Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П. Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Тест для определения гибкости

Наклон туловища вперед (из положения стоя). Измерение гибкости проводится прибором Е.П. Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка ("0"), все цифровые отметки от "0" вверх будут со знаком (-) минус (не более 15 см), а от "0" вниз со знаком (+) плюс (до 35 см).



Для измерения степени возможного наклона туловища вперед, исследуемые становятся на скамейку и принимают основную стойку. Затем, не сгибая ног в коленных суставах, исследуемые плавно наклоняются вперед до предела, проталкивая фиксатор, сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест проводится дважды, лучший результат фиксируется в дециметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.

Тесты для определения гибкости:

Наиболее известные и доступные тесты:

- наклон вперед из положения основной стойки с поднятыми руками, результат определяется по касанию пола: кончиками пальцев – «удовлетворительно», кулаками – «хорошо», ладонями – «отлично» (при условии прямых ног в коленном суставе);

- наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс);

- наклон вперед из положения сидя ноги врозь, пятки – на одной линии, результат определяется по линейке, закрепленной на линии (больше «0» - плюс, меньше «0» - минус);

- для измерения гибкости позвоночника: стоя ноги врозь спиной к гимнастической стенке, - опускание назад-вниз, с перехватом рук о стенку (результат определяется расстоянием от последней опоры рук до пола линейкой или сантиметром);

- для определения гибкости в плечевых суставах: стоя ноги врозь руки вверх с гимнастической палкой – выполнить «выкрут» рук назад-вниз за спину, не сгибая рук в локтевых суставах; результат определяется линейкой или сантиметром, измеряя расстояние между кистями;

- выполнение «шпагата» на правую и левую ногу с удержанием этого положения в течение 10 секунд (результат определяется по положению ног: «отлично» - с максимальным касанием ног опоры и полное удержание в течение 10 секунд или измерение линейкой расстояния от ног до опоры);

- различные равновесия на одной ноге;

- наклоны влево-вправо, где одна рука скользит вдоль туловища, другая – на поясе;

- «мост» (результат: расстояние от пяток до кончиков пальцев рук). Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

И другие.

Таким образом, гибкость – очень сложное и очень важное физическое качество человека, имеющее много разновидностей, зависящее от многих факторов, тесно связанное с другими физическими качествами. Развивать его надо с раннего детства и систематически.

Практическое занятие № 3
Комплекс упражнений для коррекции осанки.

Коррекция осанки.

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Правильная осанка.



Физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно. Голову и туловище ребенок держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.



Типичные нарушения осанки.

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены вперед, живот выпячен.

3. Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.

4. Сколиоз. Боковое искривление позвоночника. Асимметрия плечевого пояса

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

У многих умственно отсталых школьников мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у вертикальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями.



1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой - специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Практическое занятие № 4
Комплекс специальных упражнений.
Комплекс упражнений для коррекции зрения.

Цели и задачи: Отработка комплексов специальной подготовки. Повышение выносливости, развитие силы.

Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища

И.п.— лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги направлены точно вверх — нельзя разворачивать корпус вперед! Задержаться в приподнятом положении на 1—3 секунды и плавно вернуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол. Выполнить 4-30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны. Причем укрепляются те мышцы, на каком боку вы лежите, напряжение мышц вы можете почувствовать под ладонью, которая лежит на талии.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на полу. Руки за головой. На счет "раз" — приподнять плечи вверх как можно выше. При этом локти распрямлены, корпус не разворачивается, колени соединены, подбородок к груди не прижимать. На счет "два" — опустить плечи вниз, вернувшись в исходное положение. Можно выполнять пружинящие движения вверх на счет "1", "2", "3", а на "4" вернуться в исходное положение. Повторить 10—50 раз, сначала колени направлены в одну сторону, затем, после переворачивания на другой бок,— в другую.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, приподнять плечи вверх, локоть правой руки движется по направлению к бедру. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Выполняется упражнение 10-50 раз на одном боку, потом повернуться на другой бок и выполнить столько же раз.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, одновременно поднять и плечи и обе ноги. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Локоть правой руки движется по направлению к бедру. Выполнить 10-50 раз, затем перевернуться на правый бок и выполнить столько же раз, сколько вы делали на левом боку.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3х5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1х5)

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3х5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1х5).

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Потянитесь вверх, втяните живот, слегка согните колени для равновесия, наклонитесь назад. Выполните пять маленьких пружинящих движений в том же направлении. Выпрямитесь, оставляя живот втянутым, затем наклонитесь вперед с прямыми ногами и выполните три пружинящих наклона; первый — касаясь пальцами пола перед стопами, второй — касаясь пальцами пола на линии стоп, третий — касаясь пальцами пола за линией стоп. Вернитесь в и.п.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: выполнив наклон назад, отметьте для себя точку на стене, до которой дотянулись ваши пальцы. С каждым пружинящим наклоном старайтесь дотягиваться ниже этой отметки.

Упражнения для мышц поясницы, талии, таза и коленей

Количество подходов — 3 по 5 повторов.

И.п.— сидя, выпрямленные ноги врозь на полу, носки на себя. Поставьте левую руку на правое колено, чтобы удерживать ногу прямой. Вытяните правую руку и коснитесь ею носка правой ноги. Выполните пять маленьких пружинистых движений вперед, стараясь касаться носка:

а) кончиками пальцев; б) средними фалангами пальцев; в) основаниями пальцев; г) ладонью; д) основанием ладони.

Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Это будет один подход из пяти повторов (1х5). Растягивание должно идти от мышц поясницы, а не от мышц рук!

Дополнительное растягивание: выполняя упражнение, оттяните носки, выполняя все предыдущие указания. Мышцы поясницы растянутся еще больше.

Упражнения для ягодиц

И.п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Глубокие выпады вперед с тремя пружинящими покачиваниями (нога, стоящая сзади,— на полной ступне). Примите и.п. 8—10 раз каждой ногой.

И.п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение "качалка". Поднимите руки вместе с туловищем, прогнитесь. Затем поднимите прямые ноги как можно выше, прогнитесь. Сделать 6-8 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Отведите левую ногу назад, одновременно поднимите руки вверх, прогнитесь, примите и.п. Выполнить упражнение 10—12 раз каждой ногой.

И.п.— лежа на животе. Упражнение "лягушка". Возьмитесь за носки согнутых ног и сильно потяните их на себя, прогнитесь. Медленно опустите руки и ноги на пол. Выполнить 6—8 раз

И.п.— стоя, гантели в опущенных руках. Левую ногу поставьте на стул. Наклонитесь вперед, коснитесь гантелями пола. Выполнить упражнение 10 раз каждой ногой.

И.п.— основная стойка, руки с гантелями на поясе. Наклоны туловища назад, ноги не сгибать. Выполнить упражнение 10— 15 раз.

Упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса

Количество повторений — 5 в каждом положении. Вы должны пропустить это упражнение, если у вас когда-либо были травмы или повреждения коленных суставов. И.п.:

а) стойка пятки вместе, носки врозь;

б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены.

Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч

Количество повторов по 5 в каждую сторону. И.п.— стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед. Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.

Упражнение на расслабление мышц спины

Количество повторов — 1.

Сядьте, ноги скрестите, наклонитесь вперед, положите руки вперед на пол. Растягивайте мышцы поясницы, стараясь потянуться руками и плечами как можно дальше вперед. При этом таз, локти и предплечья остаются неподвижными.

Это упражнение великолепно снимает боли в пояснице. Старайтесь растягивать поясницу, а не руки! А теперь лягте на спину на несколько минут и полностью расслабьтесь.

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

И.п.— сидя на полу, опираясь сзади прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в и.п. Повторить 7—8 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсев на левой ноге, одновременно отставьте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторить упражнение 5—6 раз каждой ногой.

И.п.— ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Глубоко присесть на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместиться на левую ногу, правую выпрямить. Выполнить 10-15 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонитесь, обопритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в и.п. Следите, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Выполнить 7—8 раз. Количество повторов — 5.

И.п.— сядьте на полу "по-восточному", стопы сомкнуты, руки на стопах. Сохраняя сомкнутое положение стоп, выполните движение коленями к полу. Повторите движение пять раз, при последнем движении выполните изометрическое напряжение. Вернитесь в исходное положение. Количество повторов — 5.

И.п.— лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки — на пояс большими пальцами вперед для сохранения равновесия. Медленно разведите ноги врозь как можно шире, затем медленно соедините их вместе.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц внутренней поверхности бедра)

Исходное положение — лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Такое положение стопы обязательно и должно удерживаться во время выполнения всего комплекса, иначе работают не те группы мышц, которые нужно. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно. Повторить упражнение 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы

направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернуть на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя. Угол между бедром и голенью правой ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное (изложение (так же вдоль пола). Повторить 10-20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Прямая правая нога делает движение вперед до угла между бедром и животом около 90 градусов и возвращается обратно. Движение осуществляется как можно ближе к полу, стопа направлена на себя. 10-30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом 90 градусов или меньше. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом примерно 90 градусов. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Правую ногу поднимать вверх на 20—30 см и возвращать обратно. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята наверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога выпрямлена перед собой, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять правую ногу вверх к левой и опустить обратно. Левую ногу приближать вниз к правой не надо, она неподвижна. Если сначала вам тяжело поднять ногу до самого верха — поднимайте настолько, насколько сможете. Повторить 10—20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога согнута в колене и приподнята над полом, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять колено правой ноги вверх к левому колену и опустить обратно. Правая нога остается согнутой; поднимается вверх только область колена, а стопа все время находится около пола (но не стоит на нем). Повторить 10—30 раз. Повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

Сидя по-китайски (стопы вместе, колени в стороны), выполнять плавные пружинящие движения коленей вниз, по направлению к полу в течение 10—30 секунд.

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. Такое положение стопы является обязательным условием выполнения упражнения. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно, в исходное положение. Носок обязательно тянуть на себя. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена вперед, стопа повернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 10—50 раз.

И п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена назад, стопа развернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Угол в коленях тоже 90 градусов. Правая согнутая нога поднимается вверх на 30-50 см и возвращается в исходное положение. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Приподнять правую ногу на 10—15 см и удерживать в этом положении. 10—60 секунд.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Прямая правая нога поднимается вверх и возвращается в исходное положение. 10—50 раз. Лечь на другой бок и повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц наружной поверхности бедра

В исходном положении упор сидя, левая нога прямая, лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги. Локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена. Надо чувствовать, как растягиваются мышцы боковой поверхности бедра у правой ноги. Движение должно быть плавным, с постепенным нарастанием силы нажатия на колено.

Комплекс упражнений №2
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями . Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение . Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена. Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги. Количество повторов по 5 с каждой стороны.

И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

Дополнительное растягивание и напряжение мышц. Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

Комплекс упражнений № 1

(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя . Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянутьна себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено . Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений №2

(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10— 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц: а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить теже движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные моги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц верхней части брюшного пресса)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Упражнение на растягивание № 1

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверху. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

Упражнение на растягивание №2

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то

положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

Комплекс упражнений №2
(для мышц верхней части брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет "1" вверх, на счет "2" вниз в исходное положение; а можно на счет* 1", "2", "3" — пружинящие движения вверх, на "4" — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет "раз" — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет "два" — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5— 10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1— 2 секунды, а потом перейти к счету "три". На счет "три" — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет "раз"). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет "четыре" — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет "раз" — опустить ноги немного вниз до угла между! ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет "два" — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет "три" — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет "четыре" — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов,- на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет "раз" подъем плеч вверх, на "два" — вернуться в исходное положение. А можно насчет "1", "2", "3" — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет "раз" — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на

пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для коррекции зрения.

Комплексы коррегирующей гимнастики для глаз обычно просты и доступены в выполнении, не требуют дополнительного оборудования, особых условий. Результат выполнения специальных упражнений — высокая зрительная работоспособность. Начать достаточно с 2–3 упражнений. В целом количество упражнений зависит от степени усталости глаз: чем сильнее усталость, тем большее количество упражнений следует выполнять.

Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения

(Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., 1977)

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.

6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с, расположить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с, прикрыть ладонью правой рукн правый глаз на 3–5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

7. И. п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. И. п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1–2 с снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

В процессе учебной подготовки, связанной со зрительной нагрузкой, рекомендуется выполнять специальные упражнения со сменой положения рабочей позы, предметами, ориентирами, которые усилят не только эмоциональный фон, но и повысят зрительную работоспособность.

Контрольно-аттестационный норматив №2

П/П	Наименования упражнений	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Приседание на 2х ногах (кол-ва раз за 30 сек)	25	22	20	17	14
2	Прыжки на скакалке (Кол-во раз за 1 мин)	120	115	110	107	100

Раздел 3. Спортивные игры.

Тема 3. 1. Волейбол

Практическое занятие № 1
Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры волейбол.

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил спортсменами. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренер должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасное для общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения массовых мероприятий устанавливается из расчета 0,7 м2 на одного спортсмена. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения; до высоты 1,8 м стены не должны иметь выступов, а выступы, обусловленные конструкцией зала, следует закрыть панелями на ту же высоту. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Площадь раздевальных комнат для юных спортсменов рассчитывается таким об-разом, чтобы приходилось не менее 0,18 м2 на каждое место. Шкафы устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами — не менее 1,5 м. Запрещается загромождать проходы инвентарем, устанавливать зеркала и предметы оборудования.

В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия, предусматривающий спасение занимающихся из всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из вспомогательных помещений. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, запираются только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Спортивный зал и прилегающие к нему рекреации должны быть оборудованы пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря.

Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от зданий. Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать

деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волей¬больной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья ка¬навок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Столбы (стойки) для крепления волейбольной сетки должны быть удалены не менее чем на 60 см от боковых линий. Их обычно хорошо закрепляют в грунт. На верхний край волейбольной сетки накладывается металлический трос, который следует обмотать тесьмой и обшить лентой.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см2. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Практическое занятие № 2
Исходное положение игрока (стойки).

Задачи: Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; ознакомление с техникой прямого нападающего удара с разбега; учебная игра 4 х 4.

Подготовительная часть.

Разминка.

- Разновидности ходьбы и бега;
- изменение скорости, направления и способа передвижения в ответ на обусловленный сигналы;
- общеразвивающие упражнения для укрепления основных мышечных групп;
- специальные упражнения с учетом задач урока;
- выполнение по сигналу разученных приемов игры.

Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. В прыжке с одного и двух шагов, отталкиваясь обеими, касание рукой предметов (отметок) на определенной высоте. При выполнении прыжка с одного шага делается шаг наскок правой с одновременным (или несколько запаздывающим) приставлением левой. Внимание учеников акцентируются на безостановочном переходе от разбега к прыжку и активной работе рук. По мере овладения темповым наскоком с одного шага добавляется второй, и разбег начинается уже с левой ноги. Одновременно это упражнение и подводящее к освоению разбега для нападающего удара.

Специальная разминка с мячом. Передачи мяча сверху и снизу, стоя на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Передача мяча сверху назад через голову (спиной в направлении передачи), стоя на месте и после передвижения: содействовать своевременному передвижению под мяч (вертикально) и согласованной работе рук, туловища и ног при передаче над собой и назад через голову (стоя спиной направлению движения мяча).

а) передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, стоя на месте и после передвижения;

б) чередование передач над собой с передачами вперед-вверх. Упражнения выполняются во встречных колоннах;

в) передача мяча назад через голову в тройках (рис. 1);



г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

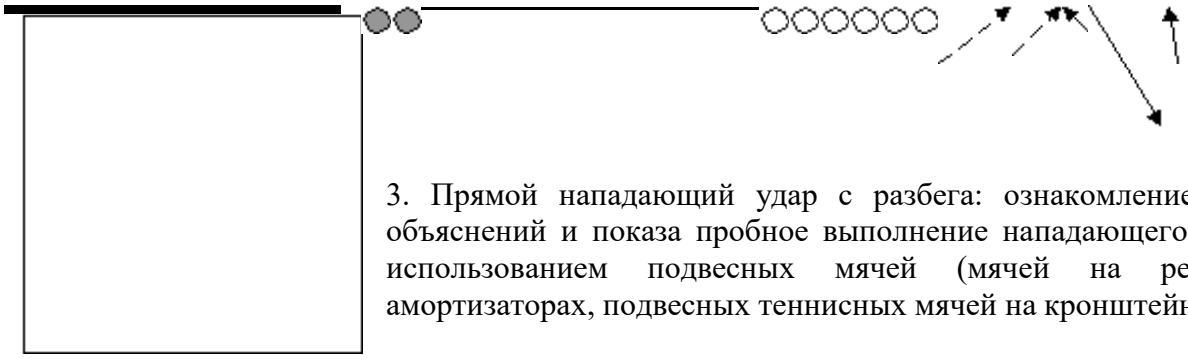
2. Прием мяча двумя мячами снизу, отскочившего от нижнего края сетки: разучить прием.

а) демонстрация особенностей отскока мяча от различных частей сетки (верхней, средней, нижней);

б) имитация приема мяча двумя руками снизу, стоя у сетки. Учащиеся располагаются в колоннах (по 3 – 4) в 3 м от сетки. По сигналу направляющие передвигаются к сетке, на расстоянии 1 м от нее, повернувшись боком, имитируют прием мяча. Обратить внимание

учащихся на разворот рук (предплечий) в сторону площадки и согласованную работу с ногами и туловищем;

в) исходное положение то же, но слева (справа) от каждой колонны располагается ученик с мячом и посылает его (броском) в нижний край сетки (рис. 2). После приема мяча ученики меняются местами против часовой стрелки. (Нижний трос должен быть обязательно обмотан. Иначе не будет должного отскока мяча.



3. Прямой нападающий удар с разбега: ознакомление. После объяснений и показа пробное выполнение нападающего удара с использованием подвесных мячей (мячей на резиновых амортизаторах, подвесных теннисных мячей на кронштейне).

Учебная игра – 4 х 4 (один под сеткой, трое в линию) на площадках укороченного размера с использованием удлиненной сетки (рис. 3).

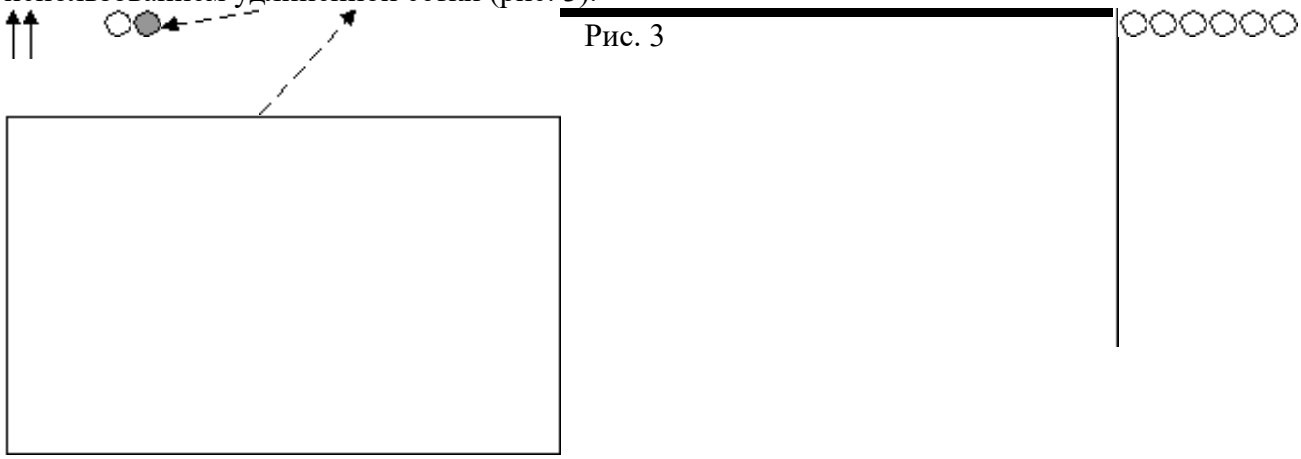


Рис. 3

Практическое занятие № 3

Отработка техники перемещения, передачи и подачи мяча.

Задачи: Развитие силы; разучивание техники приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; разучить технику нападающего удара (прыжок толчком обеих ног после разбега); закрепить правильные движения приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки; учебная игра.

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие силы. Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы вперед-вверх, стоя на месте. 6 – 10 бросков подряд. То же, но в прыжке с места. То же, но с одного – двух шагов. После каждой серии из 10 бросков отдых 30 сек.

Упражнения выполняются во встречных колоннах, стоящих в 8 – 9 м одна от другой. При выполнении бросков с разбега акцентировать внимание учеников на безостановочном переходе от разбега к прыжку (шаг – наскок).

Специальная разминка с мячом. Передача мяча двумя руками верху вперед-вверх, над собой и назад через голову, стоя на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Прием мяча одной рукой снизу с последующим падением назад перекатом на спину: разучить технику падения без приема мяча.

а) многократное выполнение выпадов вперед – вправо (вперед – влево) с поворотом туловища в сторону падения;

б) лежа на округленной спине, покачивание и подъем маховым движением прямой ногой на согнутую в колене;

в) то же, что и в «а», но с седом на пятку впереди стоящей ноги с последующим падением назад перекатом на спину;

г) выполнение падения в целом, стоя на месте и после передвижения вперед (шагом и медленным бегом) и в стороны (приставными шагами);

д) выполнение падения по сигналу. Учащиеся располагаются в колоннах. По сигналу (первому) нападающие начинают передвижение установленным способом, по второму – выполняют падение, поднимаются и занимают место в конце колонны.

2. Прямой нападающий удар: разучить прыжок толчком обеими после разбега в 1, 2, 3 шага в сочетании с имитацией удара по мячу.

а) многократное повторение прыжка толчком обеим после одного шага (шаг – наскок). То же, но с касанием ориентира на высоте обязательно прямой рукой несколько впереди над головой;

б) нападающий удар по подвижному мячу после одного, двух, трех шагов. Основное внимание учащихся обратить на энергичное отталкивание и удар по мячу прямой рукой впереди над головой.

3. Приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки: закрепить правильное движение при приеме мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; содействовать правильному выбору места для приема мяча в зависимости от особенностей его отскока.

а) см. занятие 1. То же, но броски мяча выполняются целенаправленно: сначала в среднюю, затем в верхнюю часть сетки. То же, но броски мяча – произвольно, в различные части сетки.

4. Учебная игра с заданием (занятие 1).

Практическое занятие № 4

Отработка техники нападающего удара.

Задачи: Групповые тактические действия в нападении и защите; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям; разучивание нападающего удара в целом; учебная игра 4 х 4.

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие выносливости к игровым действиям. Выполнение специальных заданий поточным способом: передвижение (бегом) к сетке с прыжками через гимнастическую скамейку; падение назад перекатом на спину с имитацией приема мяча одной рукой снизу (или приема подвесного мяча); нападающий удар по подвесному мячу **(**или 2 – 3 броска набивного мяча через сетку в прыжке). В обратном направлении – передвижение приставными шагами левым (правым) боком по направлению движения; падение назад перекатом в другую (по сравнению с первым этапом дистанции) сторону; верхние передачи в мишень на стене. Целесообразно учитывать не только время, затраченное на прохождение всех «станций», но и точность игровых приемов (броски набивного мяча, верхние передачи в мишень и др.).

Методические указания по проведению основной части.

1. Прием мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину: разучить технику падения с приемом мяча.

а) имитация приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину;

б) с теннисным мячом в руке выпад вперед - влево (левой вперед – вправо), в момент падения бросить мяч вперед – вверх и выполнить перекаты на спину;

в) прием снизу подвесного мяча в падении перекатом на спину, стоя на месте и после передвижения. Основное внимание учащихся во всех упражнениях акцентируется на мягком приземлении;

г) прием мяча брошенного партнером или посланного верхней передачей, одной рукой снизу в падении назад (перекатом). Усложнением упражнения будет изменение направления передачи мяча. Расположение учащихся при выполнении перечисленных упражнениях – в колоннах.

2. Прямой нападающий удар: разучить прием в целом.

а) нападающий удар с разбега в 1, 2, 3 шага по подвесному мячу. Обратить внимание учащихся на правильный ритм разбега и своевременный выход под мяч;

б) бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Основное внимание на ритм разбега;

в) нападающий удар через сетку по подвесному мячу. Вначале учащиеся располагаются в 1 – 1,5 м от сетки, а по мере овладения согласованными движениями (наскок - удар) – до 3 м;

г) нападающий удар по ходу из зоны 4 с передачами из зоны 3.

3. Учебная игра 4 х 4. цель – добиться розыгрыша на 3 касания, закрепить выполнение приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки.

Практическое занятие № 5

Техника приема мяча снизу двумя руками.

Задачи: Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед» и нападении; развитие силы; закрепление группового (двойного) блокирования; учебная игра с заданием.

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие силы. Броски (толчки) набивного мяча весом 2 – 3 кг над собой, вперед – вверх и назад через голову двумя руками, стоя на месте и после передвижения. Выполняются во встречных колоннах. То же – в прыжке с места. Расстояние между направляющими колонн при этом уменьшается вдвое. Основное внимание учащихся обратить на ловле мяча вверху над лицом.

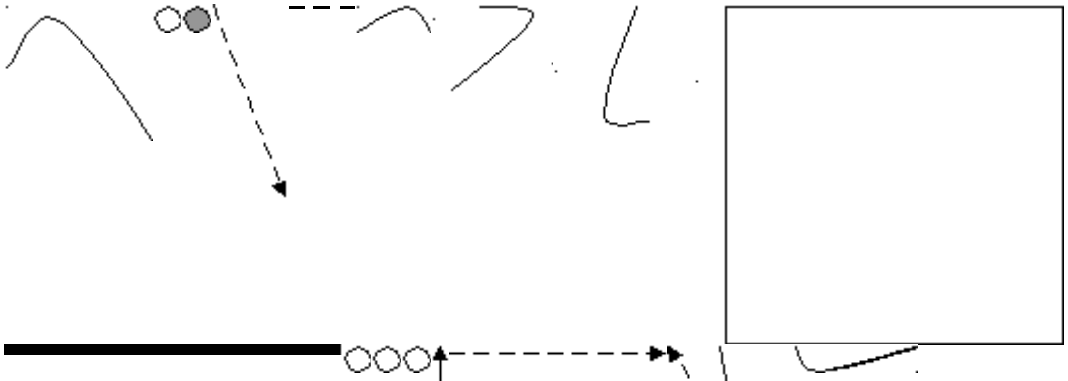
Специальная разминка с мячом. Передача мяча сверху вперед – вверх и назад через голову, стоя на месте и после передвижения. Выполняется в тройках.

Методические указания по проведению основной части.

1. Групповое (двойное) блокирование: закрепить выполнение приема при нападающих ударах по ходу из зон 4 и 2 в упрощенных условиях и содействовать овладению согласованными действиями при групповом (двойном) блокировании в стандартных условиях.

а) блокирование (двойное) нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2 (упражнение 2 «г», занятие 4). То же, но блокирующие располагаются каждый в своей зоне. Передвижение среднего для организации группового блокирования начинается в тот момент, когда мяч начинает отделяться от рук передающего игрока.

б) то же, но нападающий удары выполняются после розыгрыша мяча на 3 касания. Мяч в игру вводится с противоположной стороны площадки передачей сверху



2. Командные тактические действия в нападении со второй передачи игрока передней линии (зона 3): сообщить о расположении игроков на площадке при приеме мяча после подачи соперника, о характере и основных направлениях первых и вторых передач при командных взаимодействиях игроков, способствовать овладению взаимодействием при организации атакующих действий в зонах 4 и 2.

а) расстановка учащихся на площадке при приеме мяча по сигналу после неоднократных переходов (смена зон);

б) демонстрация основных (типичных) моментов тактических действий: связующий в зоне 3 и между зонами 3 и 2; траектория и направление вторых передач;

в) взаимодействие игроков посредствам бросков набивного мяча весом 1 кг. То же, но выполняя передачи волейбольным мячом. Мяч в игру вводится передачей игроков противоположной стороны площадки, стоящих в зоне 6. На одной стороне площадки учащиеся располагаются для приема мяча с подачи. На другой – в зоне 6 в колонну по одному (рис. 7). Из зоны игрок выполняет передачу для атаки сначала в том направлении (зона 4 или 2), куда он обращен лицом, затем – назад через голову. Смена мест (переход) – сначала после двух разыгранных мячей, затем после каждого разыгранного мяча с подачи. Когда принимающая команда выполнит все переходы (6), стороны меняются ролями. Усложнение задания – розыгрыш мяча после подачи с укороченного (к сетке) расстояния и с места подачи.

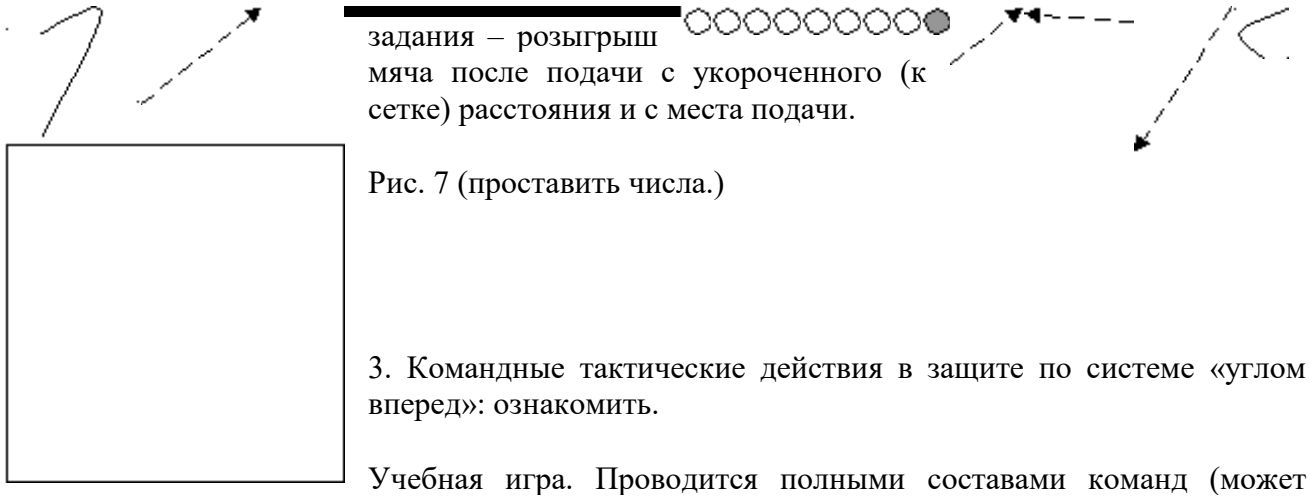


Рис. 7 (проставить числа.)

3. Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед»: ознакомить.

Учебная игра. Проводится полными составами команд (может проводиться и на площадках укороченных размеров). Цель в игре – добиться розыгрыша мяча на три касания и закрепить выполнение приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину. Задание в игре – применить передачу двумя руками сверху назад через голову (спиной по направлению передачи).

Комплекс упражнений №5.

Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера.

Подготовительные упражнения:

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения:

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.
2. Прием подвесного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.
3. Прием мяча, наброшенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.
4. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.
5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике:

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.
2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.
3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.
4. Прием мяча над собой.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки.
6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

– сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.

– большое встречное движение рук вперед – вверх.

– неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

– прием мяча наброшенного партнером.

– прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90˚.

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).

Практическое занятие № 6

Техника приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.

(см. Пр/з № 2-№5)

Комплекс упражнений №7.

Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны- вверх с сопротивлением партнера.

Подготовительные упражнения:

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения:

6. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.
7. Прием подвесного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.
8. Прием мяча, наброшенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.
9. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.
10. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике:

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

7. *В парах.* Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.
8. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.
9. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.
10. Прием мяча над собой.
11. Прием мяча, отскочившего от сетки.
12. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

– сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.

– большое встречное движение рук вперед – вверх.

– неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

– прием мяча наброшенного партнером.

– прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90˚.

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).

Практическое занятие № 7
Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.

(см. Пр. з / № 2-№6)

Практическое занятие № 8
Тактика нападения, тактика защиты.

Цель занятий: Изучение, закрепление и совершенствование технических, тактических приемов игры; формирование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости).

Задачи:

Обучающие:

Ознакомить с правилами спортивной игры «гандбол» (ручной мяч).

Учить техническим приемам ведения мяча, передач, ловли, вырывания и выбивания мяча, атаке быстрым прорывом.

Развивающие:

Развивать координационные способности, двигательную активность, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные:

Воспитывать чувство коллективизма, трудолюбие, самостоятельность, товарищество, справедливость в игровых ситуациях.

Техника нападения

Приемы игры

- Стойка нападающего
- Бег с изменением направления
- Бег с изменением скорости
- Бег спиной вперед
- Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
- Бег челночный
- Бег зигзагом (с выпадом в стороны)
- Бег с подскоками
- Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами
- Ловля двумя руками на месте
- Ловля двумя руками в прыжке
- Ловля мяча справа и слева
- Ловля с недолетом и перелетом мяча
- Ловля мячей высоких, низких
- Ловля катящегося мяча
- Ловля с отскока от площадки
- Ловля мяча в движении шагом
- Ловля мяча в движении бегом
- Ловля мяча, летящего навстречу
- Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении
- Передача мяча толчком двумя руками с места
- Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места
- Передача мяча одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением
- Передача мяча одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением
- Передача мяча с разбега обычными шагами
- Передача мяча со скрестным шагом в разбеге
- Передача мяча при движении партнеров в одном направлении
- Передача мяча по прямой траектории
- Передача мяча по навесной траектории
- Передача мяча с отскоком от площадки
- Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)
- Ведение мяча одноударное на месте
- Ведение мяча многоударное на месте
- Ведение мяча многоударное в движении по прямой
- Ведение мяча многоударное с изменением направления
- Ведение мяча многоударное с изменением скорости
- Ведение мяча с высокими отскоками
- Ведение мяча с низкими отскоками
- Ведение мяча подбрасыванием
- Бросок мяча хлестом сверху с места
- Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении
- Бросок мяча с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча
- Бросок мяча с отраженным отскоком
- Бросок мяча с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед)
- Бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой
- Бросок мяча в падении с приземлением на ногу и руки
- Штрафной бросок в двухопорном положении

Техника защиты

Приемы игры

- Стойка защитника
- Перемещения приставным шагом боком
- Перемещение вперед-назад в стойке защитника

- Выбивание при одноударном ведении на месте
- Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом
- Выбивание при ведении в параллельном движении
- Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
- Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке
- Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
- Блокирование игрока без мяча
- Блокирование игрока с мячом

Техника вратаря

Приемы игры

- Стойка вратаря
- Перемещения в воротах
- Задержание мяча двумя руками на месте
- Задержание мяча одной рукой сверху на месте
- Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке
- Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха
- Задержание мяча одной рукой снизу
- Задержание мяча ногой в выпаде
- Задержание мяча двумя ногами смыканием ног
- Задержание мяча одной ногой махом
- Отбивание мяча в площадку двумя руками
- Ловля мяча с отскока от площадки
- Техника полевого игрока

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Приемы игры

- Уход от защитника
- Открытый уход для стягивания защитника
- Скрытый уход для стягивания защитника
- Применение передачи при встречном движении партнеров
- Применение передачи при движении партнеров в одном направлении
- Применение сопровождающей передачи
- Применение броска с открытой позиции
- Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)
- Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход влево – выполнить уход вправо)
- Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)
- Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)
- Финт броском – выполнить уход
- Выбор места для взаимодействия
- Уход скрытый от защитника
- Уход скрытый и выбор места для взаимодействия

Групповые действия

Приемы игры

- Действия двух нападающих против одного защитника
- Действия трех нападающих против двух защитников
- Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников
- Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников
- Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников
- Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников
- Скрестное внутреннее действие

- Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков
- Заслон внешний для ухода партнера и для его броска
- Заслон с уходом линейного игрока
- Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии
- Взаимодействие при свободном броске

Командные действия

Приемы игры

- Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии
- Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии
- Стремительное нападение

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Приемы игры

- Опека игрока без мяча неплотная
- Опека игрока без мяча плотная
- Опека игрока с мячом неплотная
- Опека нападающего игрока далеко от ворот
- Опека игрока в зоне ближних бросков

Командные действия

Приемы игры

- Зонная защита без выхода на игрока с мячом
- Зонная защита с выходом на игрока с мячом
- Смешанная защита
- Защита в меньшинстве
- Защита в большинстве
- Личная защита в зоне ближних бросков без переключения
- Личная защита по всему полю

Тема 3. 2. Баскетбол.

Практическое занятие № 1
Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры баскетбол.

Цель: Охарактеризовать основные понятия и термины игры – баскетбол.
Предварительная работа: Изучение истории и основных этапов развития баскетбола.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире. Игра в баскетбол ведется на основе общедоступных, естественных для человека движений (ходьбы, бега, прыжков, метаний). Современный баскетбол- быстрая игра. Она строиться на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. За 40 мин игрового времени (4 тайма по 10 мин) баскетболист пробегает 5-7 км, выполняет большое количество прыжков и метаний мяча массой 650 г. на различные расстояния, разными по форме и характеру движениями (быстро, сильно).

Своеобразность бега, прыжков, метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействиями противника.

В процессе игры движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка. Необходимость проявлять разнообразную деятельность в высоком темпе, оценивать обстановку в каждый конкретный момент и самостоятельно принимать решения возможно лишь при соответствующем уровне способности распределять внимание, хорошо видеть складывающиеся ситуации и запоминать их, ориентироваться и уметь анализировать. Стремление постоянно сохранять равновесие на опоре и в безопорном положении, принимать выгодные исходные положения, «чувствовать» мяч и партнеров повышает требования к мышечной чувствительности.

Борьба, постоянно происходящая в игре, предъявляет значительные требования к волевым усилиям- проявлению смелости, решительности, инициативности, умению сдерживать отрицательные эмоции. Сознание баскетболиста отличается от быстротой мышления, срочным принятием решений в игровой деятельности. Это способствует развитию интеллектуальных способностей.

Для игры в баскетбол подходит прямоугольная площадка с максимальными размерами **26 х 14 м.** кольцо корзины устанавливают на щите на высоте 3,5 м. успешное ведение игры осуществляется с помощью специальных приемов, разрешенных правилами и составляющих **технику** игры. Эффективный и целесообразный выбор и применение того или иного приема техники, равно как и взаимодействие игроков по команде, зависят от многих обстоятельств. Учет и их использование в интересах достижения победы составляют **тактику** игры.

Техническая подготовка баскетболиста

Современный баскетбол- сложная игра, имеющая свою технику и тактику, правила игры. Необходимо освоить главные приемы техники, без которых игра состояться не может: перемещения, ловля, передачи, броски, ведение. Эта последовательность характерна только для начального этапа обучения. Каждый из приемов вначале изучается отдельно, а затем в сочетании друг с другом. Начинается обучение с ознакомления с основной стойкой. Затем переходят к изучению бега. Здесь важно обратить внимание на правильную постановку стопы перекатом с пятки на носок или полную ступню. В занятия последовательно включают бег по прямой, с изменением направления и темпа, бег с ускорением. Технике рывка обучают из различных и.п.: обычная стойка, положение спиной к направлению движения, с низкого старта. Важный раздел обучения составляют прыжки. Обучить прыжкам- значит научить правильно отталкиваться, высоко взлетать, владеть телом в безопорном положении, правильно приземляться. Прыжки изучаются с места, с укороченного разбега, затем в движении толчком одной, двумя ногами.

1.Техника перемещений

Для перемещений в баскетболе применяют: ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Упражнения для освоения бега в баскетболе:

- бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку
- бег на месте с переходом на бег по дистанции
- бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег
- старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега
- переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу
- бег за лидером.

Приставные шаги - дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинает нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

Ошибки:

1. выпрямление туловища и ног во время приставных шагов, в результате чего баскетболист не «скользит», а как бы подпрыгивает.

2. скрещивание ног при подтягивании одной ноги к другой.

Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:

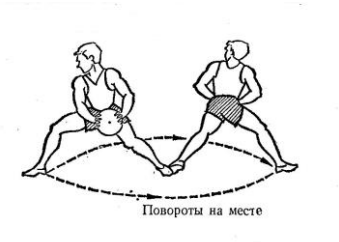
- Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов
- Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета
- Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления
- Впрыгивание на высоту
- Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку
- Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.
- Прыжок с места с ловлей мяча

Остановки- прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг- стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравновешиванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее определенном месте.

Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

- С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.
- Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)
- Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

Ошибки:


Повороты на месте

1. недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка.

2. потеря равновесия- результат того, что другая нога на выполнила стопорящего движения.

Повороты – прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение). Баскетболист находится в обычнбой стойке на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Одна нога

(вставшая при остановке на площадку первой) принимает на себя назначение опорной. Она согнута и находится во время поворота на носке, не смещаясь с места . Другая нога свободно выполняет шаги-выпады вокруг опорной ноги. Игрок поворачивается, описывает полукруг или часть его.

Ошибки: опорная нога смещается с места или выпрямляется; во время шагов-выпадов баскетболист с каждым шагом выпрямляется вверх.

Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:

- В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов
- То же по команде «поворот вперед» (в строну лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности
- Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола яв-ся сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

Комплексные упражнения:

- равномерный бег. По сигналу (ориентиру) остановка, поворот (назад или вперед)
- бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего
- то же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становиться первым; повторяют все занимающиеся
- от лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

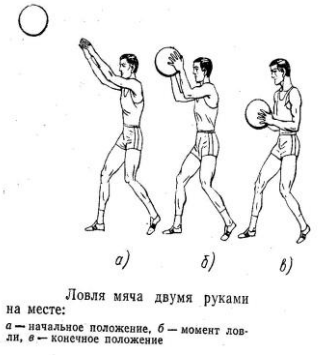
2. Техника нападения

Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

Упражнения во владении мячом:

- вращение мяча на одном пальце
- мяч вверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
- передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
- ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
- двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
- зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
- Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

Все упражнения можно выполнять на месте и в движении- шагом и бегом.



Ловля мяча двумя руками на месте:
а — начальное положение, *б* — момент ловли, *в* — конечное положение



Ловля двумя руками

Ловля мяча двумя руками - основной способ. Чтобы поймать мяч, надо вытянуть руки навстречу летящему мячу. Кисти образуют полусферу (воронку) и обращены к нему пальцами. Движение сопровождается шагом вперед. Пока мяч летит, надо рассчитать момент начала движения вперед и закончить его чуть раньше, чем мяч коснется пальцев. Не дожидаясь касания, начать движение рук на себя вместе с «догоняющим» мячом. Легким движением охватить мяч пальцами и закончить ловлю. Ноги одновременно сгибаются, и баскетболист приходит в положение стойки.

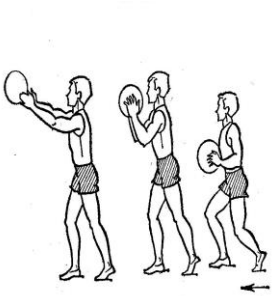
Ловля мяча одной рукой- навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловли двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением, непринужденно выполнять действия, снижающие скорость летящего мяча уступающим (амортизирующим) движением на себя за счет сгибания рук.

Упражнения для освоения ловли мяча:

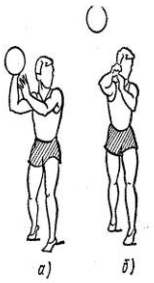
- Имитировать положение рук на мяче с расставленными пальцами
- То же, присесть и наложить руки на мяч, лежащий не полу. Захватить его, поднять и принять положение стойки. Повращать мяч или просто подвигать им, убедиться в хорошем контроле пальцами
- Бросить мяч и после отскока от площадки поймать его, следя за расположением кистей. Затем подбросить мяч вверх и поймать
- После этого можно ловить мяч, летящий по воздуху. Упражняться можно любыми мячами, ловля их от стены, от партнера.

Ошибки: прием мяча на прямые руки; стремление зажать мяч между ладонями**.** Эти ошибки приводят к тому, что вся энергия летящего мяча попадает на кисти и ведет не только к потере мяча, но и травмам пальцев.

Ловля с остановками- для выполнения этого приема надо во время бега послать руки вперед и сделать широкий шаг к мячу. Это первый шаг остановки. Затем руки приближают к туловищу, и баскетболист заканчивает остановку как обычно.



Передача двумя руками от груди

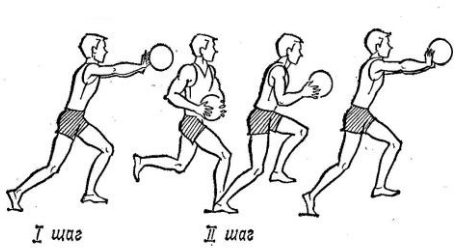


а) б)

Рис. 81. Передача одной рукой от плеча

Передачи мяча двумя руками от груди. Мяч находиться на уровне груди, кисти свободно охватывают его разведенными пальцами, которые обращены вперед-вверх. Локти свободно опущены, предплечья почти горизонтальны. При этой передаче мяч отталкивается вперед в направлении летящего. Ноги одновременно с движением рук выпрямляются и можно выполнить шаг. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч.

Передачи мяча одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. В исходном положении передающая рука согнута в локте, и мяч находиться на кисти у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению передачи. Пальцы разведены и обращены вверх. Разгибая руку до отказа, игрок выталкивает мяч с одновременным шагом вперед. В исходное положение мяч должен выноситься самым коротким путем- вверх- назад.. Во время этого движения вторая рука поддерживает мяч. В крайней точке замаха рука начинает движение вперед.;



I шаг II шаг

Ловля и передача мяча в движении

Ловля и передача мяча в движении- получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага-бросок, -передача).во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом

посылаются вперед и выполняется передача.

Передача мяча после ведения – чтобы выполнить этот прием ,надо с последним толчком мяча в площадку перед ловлей сделать широкий шаг и в безопорном положении поймать его**.** Затем сделать второй шаг и в безопорном положении, после него выполнить передачу. Если сразу это сочетание выполнить трудно, надо обратить особое внимание на момент ловли мяча, отскакивающего от площадки. Это главный момент приема.

Упражнения в передачах мяча:

- построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу напротив
- построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч
- передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч
- построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит. Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

Упражнения в передаче мяча в движении:

- бежать по прямой. В заранее обусловленном месте выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом)и продолжать свободно бежать дальше.
- То же, но выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой
- То же, с имитацией движений ловли и передачи: с первым широким шагом послать руки вперед для ловли и подтянуть их к себе, после второго шага послать их вперед для передачи
- То же, но с первым шагом снять мяч с руки преподавателя или партнера и затем передать его

Упражнения в передаче после ведения:

- стоя на месте с шагом левой ногой вперед ударить мяч в площадку и с широким шагом правой вперед выполнить ловлю мяча, отскочившего от площадки. Выполнить несколько раз, чтобы прочувствовать момент ловли мяча
- то же, но затем выполнить второй шаг и передачу.

При овладении техники передачи мяча используются следующие игры:

1. «Передал - садись»
2. «Гонка мячей по кругу»
3. «Мяч среднему»
4. «25 передач»
5. «Бросай - беги»
6. «Не давай мяч водящему»

Совершенствуя передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.

Ведение мяча- это ряд последовательных толчков мяча площадку без перерыва. Мяч ведется правой и левой рукой, свободно изменяя скорость и направления. Если мяч взят в руки, ведение закончено. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах. Туловище сохраняет естественное положение. Большое значение имеет способность игрока управлять отскоком за счет перемещения кисти на мяче в момент толчка и согласовывать толчок со свободным перемещением по площадке.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.
- то же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла

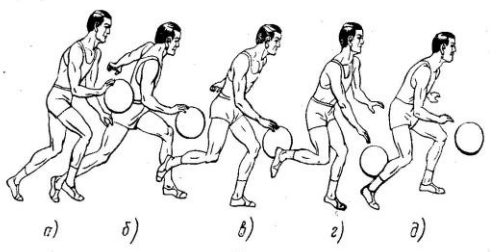


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, *б* и *в* — моменты толчка, *г* — момент полета мяча для удара о пол, *д* — момент возвращения мяча после отскока

отскок мяча влево, а левая –вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева- сверху)

- то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа- сверху, то слева- сверху
- вести мяч по прямой шагом, затем бегом
- вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий
- вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

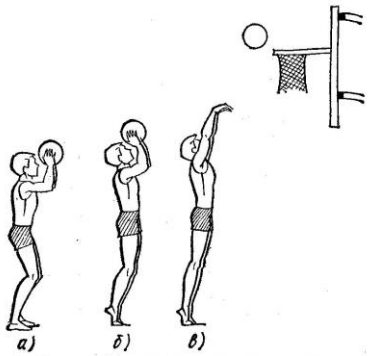
Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем. При овладении техники ведения мяча можно использовать следующие игры:

1. «С двумя мячами на встречу»
2. «Гонка игроков ведущих мяч»
3. «Ведение мяча с обводом флажков, стоек»

Надо научиться вести мяч быстро, свободно, маневрировать и преодолевать противодействие. Это требует навыков ведения при сниженном зрительном контроле, правой и левой руками с изменением направления и скорости, свободного перехода от обычного ведения к сниженному.

Бросок двумя руками сверху- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны. Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину. В момент выпуска его все тело вытянуто в направлении вверх к корзине.

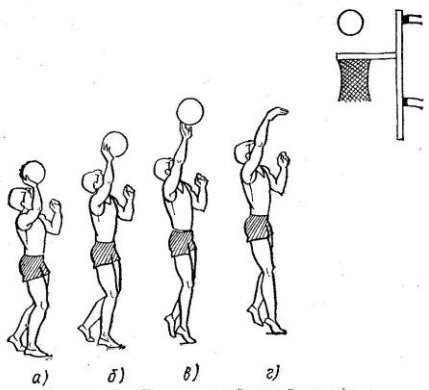
Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находиться в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.



Бросок двумя руками сверху

Бросок одной рукой сверху в движении- чтобы выполнить бросок, надо выйти к корзине справа (слева), прыгнуть вверх и послать мяч в щит в угол разметки малого квадрата. Ритм и сочетание движений аналогичны передаче мяча в движении, только при втором коротком шаге игрок отталкивается, прыгает вверх и выносит мяч для броска.

Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:



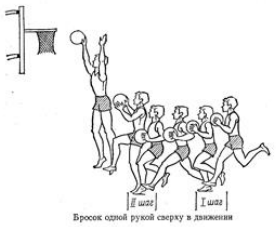
Бросок одной рукой сверху

Встать справа от щита лицом к нему на расстоянии 1 м. Мяч в и.п. для броска одной рукой сверху. Мягким движением, выпрямляя ноги и руки вверх, направить мяч в щит справа от кольца, чтобы, отражаясь, он попал в кольцо

- Партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой вперед руке. Уч-ся выбегает к щиту, первым шагом снимает мяч с руки и затем, выполнив второй шаг, бросает его
- То же, только к моменту ловли мяч слегка подбрасывается вверх, чтобы уч- ся ловил его
- То же, бросок выполняется с передачи навстречу.

Бросок в прыжке. Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Различают два способа начала броска:

1. уч-ся с мячом находится в И.п. для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.
2. уч-ся находится в обычном И.п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И.п. и затем осуществляется бросок.



Бросок одной рукой сверху в движении

Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке:

- встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок
- то же выполнить с мячом
- с мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок

-ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И. п. для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

1. «С отскоком от щита»
2. «Эстафета с броском»
3. «Броски в кольцо с любой точки площади»

Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения броска должны быть согласованны и заканчивается активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

Дальнейшее совершенствование в бросках предусматривает умение выполнять их в сочетании с другими приемами, в изменяющихся условиях игры и, конечно, в постоянном стремлении повысить меткость.


Стойка защитника с выставленной вперед ногой

Стойка защитника с параллельным расположением стоп

3. Техника защиты

Техника защиты- стойка, вырывание, выбивание, накрывание, перехват, овладение.

«Стойка»- с выставленной вперед ногой, с расположением стоп на одной линии. В защите баскетболист всегда находится на согнутых ногах, тяжесть тела смещается ближе к носкам (улучшается старт движения), а руки действуют так, чтобы мешать выполнению приема и закрывать наиболее выгодное направление для движения нападающего.

«Вырывание»- для овладения приемом необходимо научится сближению с противником, не теряя позиции в защите, захвату мяча и его рывку.

Упражнения для выполнения вырывания:

- парами, лицом к друг к другу. Один владеет мячом и держит его свободно перед собой. Второй должен подойти, захватить обеими руками мяч (сильнейшей снизу) и вырвать его
- то же. Первый выполняет повороты с мячом на месте. Второй выбирает момент, сближается и захватывает мяч с последующим рывком
- то же. Первый ловит в прыжке мяч, отскочивший от стены, и, приземлившись, выполняет повороты на месте. Второй должен вырвать мяч.

«Выбивание» - прием выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте выбивается мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт. Если он находиться на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях- ударом снизу. Движение при выбивании должно быть коротким. Выбить мяч можно и при ведении. Для этого надо двигаться с противником

рядом в одном направлении и в момент нахождения мяча в свободном полете, движением руки в сторону выбить мяч. В начале выбивание выполняется у игрока, стоящего с мячом на месте, затем у овладевшего мячом в прыжке и во время ведения.

Упражнения для освоения приема:

- парами, лицом друг к другу. Один держит мяч, другой выбивает его указанным способом
- то же. Нападающий перемещает мяч в различных направлениях (вперед, вверх, в стороны).определить момент и выбить мяч
- то же. Выбить мяч у игрока, поймавшего его в прыжке и выполняющего повороты.

«Накрывание» применяется при броске. Для выполнения этого приема надо научиться своевременному прыжку с соответствующим выносом рук к мячу.

Упражнения для освоения приема -накрывание:

- парами, один имитирует бросок, выполняя движения таким образом, чтобы мяч слегка отделялся от рук. Задача второго- определить момент отрыва мяча от рук и накрыть бросок.
- То же, но накрывание выполняется при броске, затем после отвлекающих действий.

Перехват - требует хороших навыков ловли в движении и в прыжке. Обучаясь, надо овладеть навыками наблюдения за траекторией передачи, моментом отрыва мяча от рук. В начале изучаются перехваты передач, выполняемых на месте, затем при ведении и передачах в движении.

Упражнения для овладения перехватами:

- по три человека: двое передают мяч друг другу на месте, третий принимает И.п. в защите по отношению к одному из них. Его задача выйти вперед и перехватить передачу, когда она следует к его подопечному. Следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват (в случае неудачи) не приводило к потере правильной позиции в защите
- то же, перехватить мяч в момент, когда он покидает руки подопечного
- парами, один ведет мяч вдоль площадки. Другой следует с ним рядом, выбрав момент, перехватывает ведение.

Овладение- прием, при котором уч-ся овладевает мячом, отскочившим от щита или корзины. Надо сосредоточить внимание на выборе месте, своевременном прыжке вверх, приземлении и укрывании мяча, т.е. научиться создавать себе условия для успешной борьбы при тесном взаимодействии с противником за отскочивший мяч.

Упражнения для овладения мячом:

- парами. Один бросает мяч и после отскока стремится овладеть им. Другой следит за его движениями, находясь в защитной стойке по отношению к нему, и как только нападающий начинает движение в одну из сторон, обходя защитника, последний выполняет поворот на одноименной ноге и спиной преграждает ему путь
- то же, но после этого выполняется движение на щит для овладения отскочившим мячом
- по три человека. Один бросает со средней дистанции, двое других вступают в борьбу за отскок мяча.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Учащиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.

7. Передачи в движении по кругу.

8. Подвижные игры:

«Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный уч-ся выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи, стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний уч-ся в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Преподаватель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.

2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.

4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.

5. Не касаться мяча ладонями.

6. Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.

2. Выполнять передачи быстро.

3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.

4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.

5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.

7. Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ошибки

1. Хлопок по мячу.

2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.

3. Мяч ударяется перед собой.

4. Ноги недостаточно согнуты.

5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Ошибки

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием, являющийся завершающейся стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела

переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Ошибки

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.
2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.
3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.
4. Отсутствие расслабления после броска.
5. Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

Ошибки

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Ошибки

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.

6. То же, медленно бегом.

7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.

8. Бросок в движении, после ловли мяча.

9. Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Ошибки

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.

2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.

3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.

5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.

6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.

7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.

8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).

9. Бросок в прыжке после ведения мяча.

10. Подвижные игры и эстафеты.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

1. Выполняй броски быстро.

2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.

3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.

4. Выпускай мяч через указательный палец.

5. Постоянно удерживай взгляд на цели.

6. Полностью сосредоточься на броске.

7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт это ловкое движение, незаконченной технический прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

Дриблинг

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

1. высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160).

2. низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120").

3. комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270-360 при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
12. Игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания
13. Игра 1х1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.
14. Игра 1х1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего
15. Игра 1х1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача

защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника

16. Игра 1х1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1х1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

Броски

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру - один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

Практическое занятие № 2
Освоение техники ловли и передача мяча.

(см. Пр/з №1)

Практическое занятие № 3

Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Цель: Охарактеризовать основные приемы игры в баскетбол.

Предварительная работа: Изучение истории и основных этапов развития баскетбола. Краткий обзор игры в баскетбол. Техника защиты и нападения.

Комплексные упражнения в баскетболе

Комплексные упражнения (КУ) - упражнения, в которых участвуют все занимающиеся, выполняется несколько технических приемов, «действия одного участника влияют на действия всех и наоборот. КУ выполняются для закрепления и совершенствования технических приемов игры. Их можно использовать как в подготовительной части занятия, так и в основной. КУ воспитывают выдержку, внимание, ориентировку, координацию движений, выносливость, быстроту. КУ можно включать в соревнования: группа выполняет комплексное упражнение 2-5 мин. Какая группа за это время забросит в корзину больше мячей..

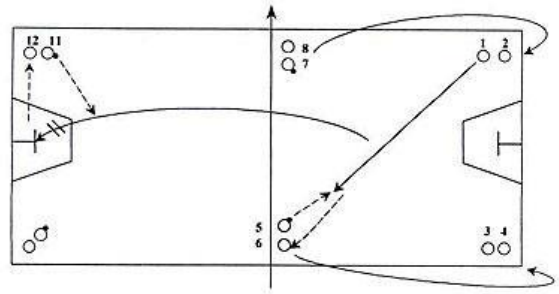


Рис. 23

Расстановка игроков как показано на рисунке 24. Около лицевых линий может располагаться и по одному игроку и больше, около средней линии - минимум двое. Мячи у игроков 5, 7, 9, 11. Упражнение одновременно начинают игроки 1 и 3 (но показано только в одну сторону). Игрок №1 начинает движение по диагонали и получает мяч от игрока 5, передает игроку 6 и опять, на другой половине площадке бежит по диагонали, получает мяч от игрока 11 и выполняет бросок в корзину одной рукой сверку в движении. Сам подбирает мяч и передает игроку 12 и становится за ним. Смена игроков: после передачи игрок 5 становится за игроком 4. Игрок 11 за 8, игрок 7 - за 2. Аналогична смена игроков и на противоположных сторонах площадки. М.У. В процессе выполнения упражнения игроки нее должны переходить на другую сторону площадки, ориентиром игрокам служит боковая линия.

«ЧЕТЫРЕ УГЛА».

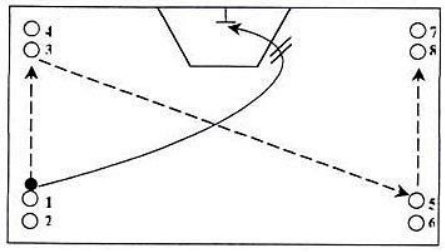


Рис. 24

Расстановка как показана на рис. 25. мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки.

Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

1.Техника защиты.

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки.

1. Потеря равновесия;

2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки.

1. Скрещивание ног;
2. Перемещение на прямых ногах;
3. Передвижение на полной стопе;
4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

Варианты

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

Вырывание и выбивание мяча: Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротки движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Ошибки:

Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Ошибки:

1. Выбивание дальней рукой от соперника;
2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;

4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;

8. Подвижные игры;

Перехват мяча при передаче: Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сражу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;

2 Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;

3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;

4. Подвижные игры.

Накрывание мяча при броске: В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча.

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;

2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита: После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и поднятыми в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедиться что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля на уровне груди или пола;

2. После ловли мяч не укрывают от соперника;

Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшем в корзину.

1. Ловля мяча отскочившего от щита;

2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;

3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;

4. То же, но с активным сопротивлением защитника;

5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;

6. Подвижные игры.

2. Техника нападения

СТОЙКА В НАПАДЕНИИ.

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Ошибки:

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.

2. Пятки касаются пола.

3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.

4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.

5. Голова и руки опущены.

6. Излишняя напряженность

Упражнения для обучения

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

Ошибки

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.

2. Мяч касается ладоней.

3 пальцы направлены вниз..

Упражнения для обучения:

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;

2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;

3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;

4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;

5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;

6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество

выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

1. Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Ошибки

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

Упражнения для обучения

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному, с интервалом 1-1,5 м.. По сигналу последний уч-ся догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути, и становится во главе колонны.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой ногой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.

4. Тоже, но медленно бегом.

5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.

6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.

7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.

8. Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.

1. Ходьба. Остановка прыжком.

2. Бег. Остановка прыжком.

3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.

4. Остановка прыжком после ловли мяча.

5. Остановка прыжком после ведения мяча.

6. Эстафеты.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Ошибки

1. Отрыв или смещение осевой ноги.

2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.

3. Перенос массы тела на маховую ногу.

4. Выпрямление осевой ноги.

5. Туловище сильно наклонено вперед.

6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.

2. То же с мячом.

3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.

4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.

5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.

6. То же с сопротивлением защитника.

7. Эстафеты.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Выполняй остановки и повороты быстро.

2. Удерживай ноги на ширине плеч.

3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.

4. Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Ошибки

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.

2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.

3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.

4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.

5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед- вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки я мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

Ошибки

1. Несогласованность движения рук и ног.

2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.

3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.

4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.

5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.

6.При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.

7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

ЛОВЛЯ МЯЧА

1. Ловля мяча стоя на месте.

2. Ловля мяча в движении бегом.

3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Имитация передачи.

2. Замах и передача без работы ног.

3. Передача с работой ног.

4. Передача на длинное и короткое расстояние.

5. Передача в разных направлениях.

6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.

7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

Ошибки

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.

2.Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.

3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).

4. Передача очень высоко или низко, а не а грудь.

5. Очень сильная передача.

Практическое занятие № 4
Техника вырывания и выбивания (приемы овладения мячом).

Совершенствование передач мяча в движении без сопротивления:

Упражнение 1.

Группа выстраивается в колонну по одному в углу площадки. На боковых и лицевых линиях через 6—8 м наносятся черточки. На одной из от меток становится тренер с мячом в руках. Направляющий двигается бегом. Добегая до тренера, он получает мяч под правую (левую) ногу, делает еще шаг и, оттолкнувшись левой (правой) ногой, передает мяч тренеру. Затем он двигается дальше, у следующей черты проделывает то же, но без мяча и т. д.

Упражнение 2.

Занимающиеся построены, как по казано на рис. 6.

Х1 передает мяч Х5 и бежит по пря мой. Х5 получает мяч и отдает его двигающемуся вперед Х1, который, получив мяч в движении, делает два шага и отдает мяч Х4, и т. д. Х1, получив мяч от Х3 бросает его в корзину, затем подбирает мяч, передает Х2 и встает на место Х3. Пока мяч летит от Х1 к Х2, вся шеренга сдвигается на одно место: Х3— на место Х4, Х4— на место Х5, Х5 — на место Х2. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести два-три мяча.

Упражнение 3.

Упражнение выполняется тройками игроков с двумя мячами (рис.7). Мячи у Х1 и Х3. Х1 переда ет мяч Х2 и получает мяч от Х3. Х2 передает мяч Х3. Пере дачи следует выполнять указанным тренером способом.

Упражнение 4.

Группа разбивается на пятерки, как показано на рис.8. Упражнение выполняется с четырьмя мячами. Мячи у всех, кроме игрока, стоящего в середине. Х4 и Х1 поочередно передают мячи Х2. Получив мяч от Х4, Х2 отдает его Х3; получив мяч от Х1 он отдает его Х5 Х3 и Х5 отдают свои мячи игрокам, стоящим напротив, когда те отдают мячи в центр.

2. Совершенствование штрафного броска в баскетболе.

Упражнение 1.

Трое на одну корзину. Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются. После двух штрафных игроки меняются местами. Если первый бросок «забит», игрок выполняет второй, в противном случае смена происходит сразу. Когда тройка забьет шесть раз подряд, игроки

дают сигнал, и тройки меняются кольцами. Мяч должен быть оставлен у линии штрафного броска.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега. Можно попить воды.

Упражнение 2.

Соревнование в пятерках. То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь соревнуются пятерки, и смена корзин происходит после десяти забитых подряд. Как правило, в пятерку входят два игрока задней линии, два крайних нападающих и центровой, но иногда формируют пятерки по росту или по какому-нибудь другому принципу.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега.

Упражнение 3.

Все выстраиваются в две колоны и бросают штрафные под испытующим взглядом тренера и возгласы партнеров.

Игрок выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает тренировку; если первый мяч забит, а второй нет, игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

(см. Пр./з № 1-3)

Практическое занятие № 5
Приемы техники защиты -перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.

Совершенствование передач мяча в движении без сопротивления:

Упражнение 1.

Группа выстраивается в колонну по одному в углу площадки. На боковых и лицевых линиях через 6—8 м наносятся черточки. На одной из от меток становится тренер с мячом в руках. Направляющий двигается бегом. Добегая до тренера, он получает мяч под правую (левую) ногу, делает еще шаг и, оттолкнувшись левой (правой) ногой, передает мяч тренеру. Затем он двигается дальше, у следующей черты проделывает то же, но без мяча и т. д.

Упражнение 2.

Занимающиеся построены, как по казано на рис. 6.

Х1 передает мяч Х5 и бежит по пря мой. Х5 получает мяч и отдает его двигающемуся вперед Х1, который, получив мяч в движении, делает два шага и отдает мяч Х4, и т. д. Х1, получив мяч от Х3 бросает его в корзину, затем подбирает мяч, передает Х2 и встает на место Х3. Пока мяч летит от Х1 к Х2, вся шеренга сдвигается на одно место: Х3— на место Х4, Х4— на место Х5, Х5 — на место Х2. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести два-три мяча.

Упражнение 3.

Упражнение выполняется тройками игроков с двумя мячами (рис.7). Мячи у Х1 и Х3. Х1 переда ет мяч Х2 и получает мяч от Х3. Х2 передает мяч Х3. Пере дачи следует выполнять указанным тренером способом.

Упражнение 4.

Группа разбивается на пятерки, как показано на рис.8. Упражнение выполняется с четырьмя мячами. Мячи у всех, кроме игрока, стоящего в середине. Х4 и Х1 поочередно передают мячи Х2. Получив мяч от Х4, Х2 отдает его Х3; получив мяч от Х1 он отдает его Х5 Х3 и Х5 отдают свои мячи игрокам, стоящим напротив, когда те отдают мячи в центр.

2. Совершенствование штрафного броска в баскетболе.

Упражнение 1.

Трое на одну корзину. Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются. После двух штрафных игроки меняются местами. Если первый бросок «забит», игрок выполняет второй, в противном случае смена происходит сразу. Когда тройка забьет шесть раз подряд, игроки

дают сигнал, и тройки меняются кольцами. Мяч должен быть оставлен у линии штрафного броска.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега. Можно попить воды.

Упражнение 2.

Соревнование в пятерках. То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь соревнуются пятерки, и смена корзин происходит после десяти забитых подряд. Как правило, в пятерку входят два игрока задней линии, два крайних нападающих и центровой, но иногда формируют пятерки по росту или по какому-нибудь другому принципу.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега.

Упражнение 3.

Все выстраиваются в две колоны и бросают штрафные под испытующим взглядом тренера и возгласы партнеров.

Игрок выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает тренировку; если первый мяч забит, а второй нет, игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

(см. Пр./з № 1-3)

Практическое занятие № 6
Тактика нападения, тактика защиты.

Цель: Охарактеризовать основные тактические действия в игровой ситуации.

Предварительная работа: Изучение истории и основных этапов развития баскетбола. Краткий обзор игры в баскетбол. Классификация техники и тактики игры в защите и нападении.

Тактика защиты - действия обороняющейся команды, являющиеся ответными на действия атакующих и организующиеся в зависимости от особенностей тактики соперника.

Индивидуальные действия в защите.

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, что бы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Играющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места

нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д.

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны - защитник. Игрок №1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок I получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок I становится защитником и т.д.

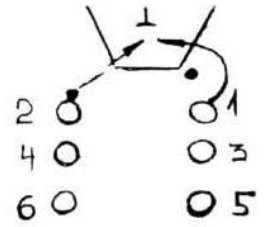


Рис. 18

Методические указания:

1.Необходимо обращать внимание на способы держания игрока как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча.

2. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.

3. В парах: один игрок - нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника - перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону

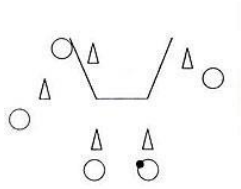
4. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.

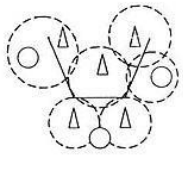
5. То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч.

6. Игра 1х1.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной.

При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.


рис. 19
личная защита


рис. 20
зонная защита

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Ошибки при личной защите

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке.

2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.

3. Игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Обучение личной защите

1. Игра 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.

2. В двухсторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.

Обучение зонной защите

1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону.

2. Игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.

3. Зонный баскетбол. Играют две команды - нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.

4. Игра в зоне идет по правилам баскетбола.

5. Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку..
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и 'мяч и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.

11 Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.

12. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создавать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитник и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороть за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

1) Круговой;
2) S-образный;
3) Выход петлей;
4) V-образный.

Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведение, бросков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ БЕЗ МЯЧА

1. Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.
2. Выход на свободное место с пассивным защитником.
3. Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков.

«Передай мяч и выходи». Игрок №4 передает мяч игроку №5, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока №5.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВЫХОДИ»

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу.

2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.

3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.

4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

ЗАСЛОН

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Ошибки

1. Придерживание защитника руками.
2. Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.
3. Неправильный выбор места постановки заслона.

ОБУЧЕНИЕ ЗАСЛОНУ

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2х2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТРОЙКАХ. «ТРЕУГОЛЬНИК»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).

2. То же, но по свистку смена направления передач.

3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. .Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.

4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты*

«Тройка». Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока I, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.

2. То же, но с пассивным защитником.

3. То же, но с активным защитником.

4. Игровое упражнение. Игра 3х3 на одно кольцо.

«Малая восьмерка». Три и игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь

передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок I передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца)..При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.

3. «Малая восьмерка» с пассивной защитой.

4. «Малая восьмерка» с активной защитой..

5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

Позиционное нападение - нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Позиционное нападение. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.

3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику.

6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.

9. Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры.

«Игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно

противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. . Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1х0).

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом.

1. Передачи в парах от лицевой линии с броском на противоположном щите, на максимальной скорости без ведения мяча.

2. То же, но в тройках.

3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на нега, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.

4. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.

5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

6. «Быстрый прорыв» Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Варианты:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.

2. Сигналом, к началу проведения быстрого прорыва, может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).

Контрольно-аттестационный норматив №3

Построение. Сообщение задач.

Ходьба: обычная; быстрая ходьба; перекат с пятки на носок.

Бег: обычный с круговым вращением кистей рук, предплечий, плеч вперед и назад; «волна» кисти в замок перед грудью круговые движения; «ножницы» махи руками горизонтальные и вертикальные; перемещение правым и левым боком, спиной вперед в стойке баскетболиста (ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута вперед, тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, на передние части стоп, все перемещения выполняются приставными шагами вперед, назад, вправо, влево, игрок постоянно находится в защитной стойке – устойчивом удобном положении для резкого старта, прыжка, силовой борьбы);

Примерные упражнения:

- передвижение в сторону под счет;
- передвижение вперед назад под счет;
- передвижение в защитной стойке по заданию: смена направления движения по сигналу, перемещение вдоль боковых линий – приставной шаг вправо, вдоль лицевых – приставной шаг влево. Игроки в парах с мячами, перемещение в стойке лицом друг, к другу удерживая третий мяч своими мячами, перемещение вправо и влево.

Бег с изменением скорости и направления: бег в колонне по одному, вдоль лицевых линей спиной вперед, вдоль боковых линий поворот и рывок; тоже, но рывки совершаются по сигналу учителя (зрительному, звуковому), группа бежит и останавливается по зрительному сигналу (например, мяч в руках у тренера — группа бежит; мяч подброшен и находится в воздухе — все должны повернуться и бежать в противоположную сторону; мяч положен на землю — все должны остановиться и т. д); тоже, во время рывка ученик оббегает всех “змейкой”, меняя перед каждым игроком направление движения; тоже, но игроки перемещаются, повторяя траекторию пути впереди бегущего, который произвольно меняет направление; челночный бег с мячами 5х10 метров в среднем темпе; группа бежит сначала по границам площадки, затем по внутренней разметке площадки.

Группа разбивается на пары: один выступает в роли защитника, другой — в роли нападающего (нападающий должен перебежать на противоположную лицевую линию, меняя скорость и направление движения и выполняя повороты, защитник старается помешать ему, противоположной лицевой линии игроки меняются ролями).

Индивидуальные упражнения с мячом медленном беге:

1. Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку, в одну, затем в другую сторону.
2. Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку, в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.
3. Ставить ноги вместе и слегка согнуть их.
4. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку, в одну, затем в другую сторону.
5. Вращать мяч вокруг и между ног по восьмерке на месте. Сначала в одну, затем в другую сторону.

Группа двигается по кругу с интервалом 7—8 м. У каждого занимающегося в руках мяч. Нужно подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать так, чтобы он не упал на поле. Затем группа двигается спиной вперед. Игрок бросает мяч через голову вперед, поворачивается и ловит его в воздухе.

Совершенствование передач мяча в движении без сопротивления:

Упражнение 1.

Группа выстраивается в колонну по одному в углу площадки. На боковых и лицевых линиях через 6—8 м наносятся черточки. На одной из от меток становится тренер с мячом в руках. Направляющий двигается бегом. Добегая до тренера, он получает мяч под правую (левую) ногу, делает еще шаг и, оттолкнувшись левой (правой) ногой, передает мяч тренеру. Затем он двигается дальше, у следующей черты проделывает то же, но без мяча и т. д.

Упражнение 2.

Занимающиеся построены, как по казано на рис. 6.

Х1 передает мяч Х5 и бежит по пря мой. Х5 получает мяч и отдает его двигающемуся вперед Х1, который, получив мяч в движении, делает два шага и отдает мяч Х4, и т. д. Х1, получив

мяч от Х3 бросает его в корзину, затем подбирает мяч, передает Х2 и встает на место Х3. Пока мяч летит от Х1 к Х2, вся шеренга сдвигается на одно место: Х3— на место Х4, Х4— на место Х5, Х5 — на место Х2. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести два-три мяча.

Упражнение 3.

Упражнение выполняется тройками игроков с двумя мячами (рис.7). Мячи у Х1 и Х3. Х1 передает мяч Х2 и получает мяч от Х3. Х2 передает мяч Х3. Пере дачи следует выполнять указанным тренером способом.

Упражнение 4.

Группа разбивается на пятерки, как показано на рис.8. Упражнение выполняется с четырьмя мячами. Мячи у всех, кроме игрока, стоящего в середине. Х4 и Х1 поочередно передают мячи Х2. Получив мяч от Х4, Х2 отдает его Х3; получив мяч от Х1 он отдает его Х5 Х3 и Х5 отдают свои мячи игрокам, стоящим напротив, когда те отдают мячи в центр.

Совершенствование штрафного броска в баскетболе.

Упражнение 1.

Трое на одну корзину. Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются. После двух штрафных игроки меняются местами. Если первый бросок «забит», игрок выполняет второй, в противном случае смена происходит сразу. Когда тройка забьет шесть раз подряд, игроки дают сигнал, и тройки меняются кольцами. Мяч должен быть оставлен у линии штрафного броска.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега. Можно попить воды.

Упражнение 2.

Соревнование в пятерках. То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь соревнуются пятерки, и смена корзин происходит после десяти забитых подряд. Как правило, в пятерку входят два игрока задней линии, два крайних нападающих и центровой, но иногда формируют пятерки по росту или по какому-нибудь другому принципу.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега.

Упражнение 3.

Все выстраиваются в две колоны и бросают штрафные под испытующим взглядом тренера и возгласы партнеров.

Игрок выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает тренировку; если первый мяч забит, а второй нет, игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

Тема 3. 3. Мини-футбол.

Практическое занятие № 1
Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры в мини-футбол.

Цель – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
3. Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
4. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
5. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий футболом с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Мини-футбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия ,практикуется во внеклассной работе – это занятия в спортивных секциях по футболу физкультурно – массовые мероприятия(соревнования в учебных учреждениях на уровне района , округа, матчевые встречи. При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

Эффективность решения оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол во многом зависит от того, насколько учитель физической культуры знает основы данного вида спорта, владеет технологией обучения двигательным действием ,средствами и методами воспитания физических способностей.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовки учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также исходя из спортивного сооружения, учебного оборудования и инвентаря. Краткая характеристика футбола

Краткая характеристика мини-футбола.

Футбол – игра двух команд на специальном поле, цель которых - забить как можно больше мячей ногами или другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команде 11 человек включая вратаря. Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. Тоже происходит после каждого забитого мяча. Мяч считается забитым в ворота, если он пересёк линию ворот между стойками и под перекладиной.

Всем игрокам и вратарю, за пределами своей штрафной площади, запрещается играть руками кроме ввода мяча из аута. За нарушение правил игры (подножку, удар по ногам, игра рукой, толчка сзади) - назначается штрафной удар.

Статистика

В среднем за матч футболисты пробегают 11-14 км.

Развивают максимальную скорость бега 30-31 км \ч.

Выполняют ускорения до 100 рывков на отрезках от 5 до 10 метров.

Все эти показатели выявляют высокую подготовку футболистов, которая зависит как от тренера (владеет ли он основами вида спорта может ли научить правильной техники и тактики своих подопечных) так и от учащихся (их отношением к тренировочному процессу, от их желания заниматься данным видом спорта).

Эффективность занятий по футболу во второй половине дня во многом зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие рациональные формы организации тренировочного процесса и методические приёмы будет принимать педагог, как будет использован имеющий инвентарь и оборудование, учтена ли специфика места проведения занятий (спортивный зал, или спортивная площадка).

Планирование занятий по футболу – сложный трудоёмкий процесс, требующий знаний и определённых навыков в проведении плановых расчётов и их соответствующего документального оформления. Он включает в себя три этапа:

1. Этап предварительной подготовки.
2. Этап непосредственной разработки и планирования учебно - тренировочных занятий.
3. Этап совершенствования и корректировки составленных документов планирования.

Наличие хорошо разработанного планирования позволяет избежать стихийности в профессиональной деятельности учителя физической культуры, излишних затрат времени и сил, низкого качества и неудовлетворённых результатов.

Цели и задачи занятия мини-футболом:

1.Массовое привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культуре и спорту.

2.Организация спортивно-массовой, физкультурно – оздоровительной и воспитательной работы среди подрастающего поколения.

3.Выявление одарённых футболистов среди школьников.

4.Укрепление здоровья и здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Занятия футболом по своим педагогическим задачам разделяются на: занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия) ; занятия совершенствования и повторения изученного; комплексные занятия; контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений, навыков, физической подготовленности. Занятия состоят из трёх взаимосвязанных частей

а) подготовительной;

б) основной;

в) заключительной.

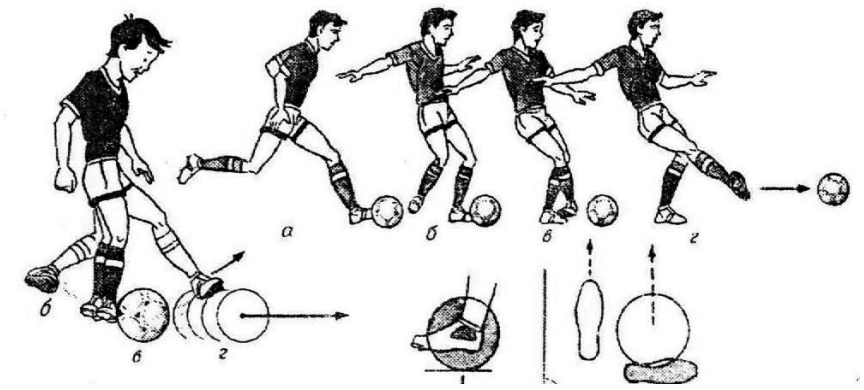
Примерное содержание основных требований к уровню подготовленности обучающихся к игре «мини-футбол».

При освоении учебного материала, учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии футболом; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты связанные с футболом.

Классифицировать: основные правила игры; наименования технических приёмов и основы правильной техники; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.



Понимать: жесты футбольного судьи.

Техника и обучение технике владения мячом.

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведения, обманные движения, отбор мяча.

Удары по мячу состоят из трёх фаз: 1) подход к мячу и замах; 2) удар по мячу; 3) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

Техника выполнения.

Удар выполняется с места и с разбега. Опорная нога незначительно согнута в колене, ставится несколько сбоку от мяча. Стопа бьющей ноги развёрнута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку , была перпендикулярна полёту мяча. Удар выполняется напряжённой ногой с закреплённым голеностопным суставом.

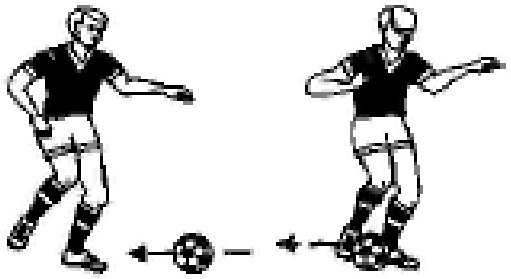
Для освоения техники правильного удара по мячу применяются различного вида специальные упражнения:

1. Имитация удара по неподвижному мячу с места.
2. Имитация удара по неподвижному мячу с места и с шага.
3. Имитация удара по неподвижному мячу с разбега.
4. Удары по неподвижному мячу места в парах.
5. Имитация удара по неподвижному мячу в парах с шага.

Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.

Техника выполнения:

Стоя лицом к мячу, слегка согнутая в коленном суставе нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа разворачивается наружу. Она слегка выносится вперёд, навстречу приближающему мячу. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога плавно отводится назад. Останавливающая поверхность приходится на внутреннюю сторону стопы.



Обучение:

1.Имитация остановки катящего мяча.

2) В парах. Обучаемый стоит на месте и вытягивает её вперёд,

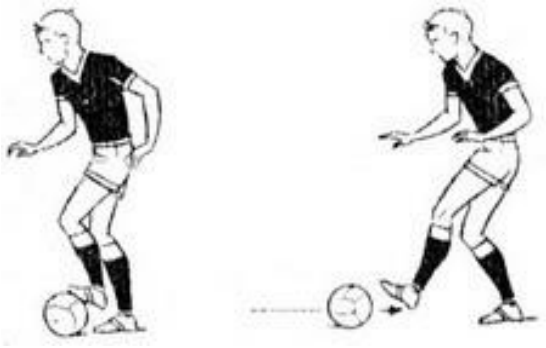
ожидая катящий набивной мяч. В момент соприкосновения с ногой отводит её назад, стремясь, чтобы стопа постоянно соприкасалась с мячом.

3)Остановка катящего мяча ,после передачи партнёра.

4) С 5-6 м направить мяч в стену и остановить его после отскока.

Остановка катящего мяча подошвой.

Техника выполнения:



Положение игрок, принимающего мяч, - лицом к мячу, масса тела на опорной ноге. При приближении мяча, останавливающая нога слегка согнута в колене, выносится навстречу к мячу. Носок стопы приподнят вверх. Пятка находится ближе к поверхности. В момент соприкосновение мяча с подошвой, нога медленно отводится назад.

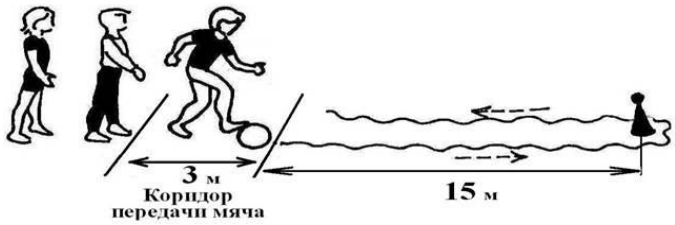
Обучение:

1. Имитация остановки катящего мяча.
2. В парах. Остановка катящего мяча, после передачи партнёра.
3. В парах. Остановка катящего мяча, после передачи партнёра, с движением вперёд, навстречу мячу.
4. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча.

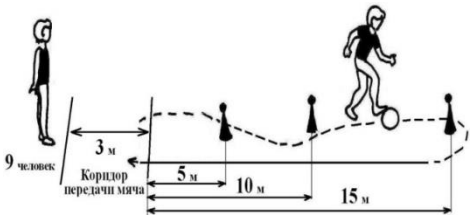
Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма.

Техника выполнения:

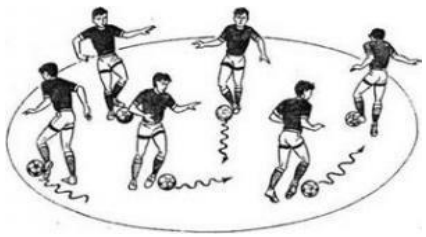
Ведение представляет собой сочетание бега и последовательных ударов по мячу различными способами (внешней и внутренней и средней частью подъёма, носком). Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производит удар. Обучению ведения мяча начинаются со слабой скоростью. Вначале обучают ведение мяча с внешней частью подъёма, - а затем внутренней частью подъёма стопы.



1)Ведение мяча по прямой с обводкой одной стойки, внешней стороной стопы.



2)Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы змейкой.



3)Ведение мяча по кругу правой ногой влево , левой ногой вправо.

Выбивание мяча ударом ногой.

Отбор мяча осуществляется в момент приёма мяча соперником или его ведения.

Техника выполнения:

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и другой ногой делает отбор.



Обучение:

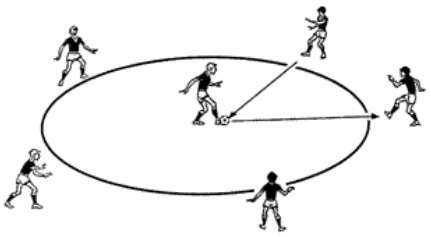
При обучению отбора мяча и его совершенствованию используются упражнение с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

1. В парах: Один игрок ведёт мяч, другой движется рядом и, выбрав удобный момент, выбивает мяч у другого.



2. В парах: Один игрок ведёт мяч, другой его догоняет, и толчком плеча в плечо выполняет выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.



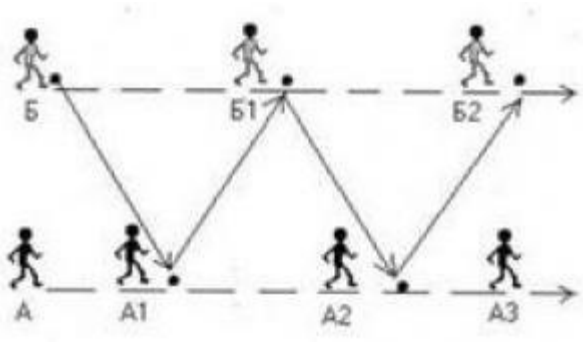
Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях , приближённых к игровым, развивающим взаимопонимание между игроками, т.е. посредством различных комбинаций.

1. Передачи мяча во встречных колоннах.
2. Передача мяча в круге.

3)В парах. Партнёры после ведения передают мяч друг другу.

4)Партнёры передают мяч друг другу в движении в одно касание.

Тактика игры



Тактика-организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

В тактические действия выделяют три фазы:

1)восприятие и анализ соревновательной ситуации.

2)мысленное решение тактических задач.

3)двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактике игры проводится в такой последовательности:

С начало обучают индивидуальным действием игроков, потом групповым и затем командным взаимодействием.

Индивидуальные действия выполняются как с мячом, так и без мяча. Без мяча – это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действие с мячом - это все приёмы: ведение, удары, обманные движения, обводка, передачи.

Групповые тактические действия. Взаимодействия двух, трёх и более игроков. Они осуществляют передачи друг другу. Такие упражнения как (2:1); (3:2); (3:3).

Игра вратаря.

Ловля мяча, летящего навстречу. Техника выполнения при ловле низколетящих мяче(до уровня живота). Руки слегка согнуты в локтях, выносятся ладонями вперёд, навстречу к мячу. Туловище наклоняется вперёд, а ноги сгибаются. Вовремя соприкосновения с мячом вратарь подхватывает мяч снизу, руки сгибает в локтях и подтягивает мяч к животу. Ловля мяча летящего на уровне груди или выше выполняется выставленными руками вперёд. Ладони находятся в таком положении, так чтобы мяч не пролетел между них. После соприкосновения с мячом , руки сгибаются в локтях и мяч подтягивается к груди.



1. Ловля мяча на уровне живота.
2. Ловля мяча на уровне груди и выше.

Обучение:

1. Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота. Мяч на ладонях, подтянуть мяч к груди.
2. Подбрасывать мяч вверх и ловля его в прыжке с подтягиванием к груди.
3. В парах: Занимающийся бросает мяч партнёру на разных уровнях.



Игра в защите при розыгрыше стандартных положений.

Штрафные и свободные удары.

В футболе различают два основных вида тактических комбинаций: проводимые в ходе игровых эпизодов и осуществляемые при стандартных положениях. Последние возникают при начале игры и после каждой ее остановки. К стандартным положениям относятся: начальный удар с центра поля, штрафной, свободный, угловой и одиннадцатиметровый удары, вбрасывание мяча из-за боковой линии и удар от ворот.

Хотя перечисленные положения и называются стандартными, они могут и должны стать началом совсем не стандартных комбинаций. Иными словами, эти положения являются предпосылкой для острых решений, заранее наигранных ходов и результативных атак. Практикой доказано, что 40 голов футболисты забивают именно после умелого розыгрыша стандартных положений.

"СТЕНКА"

«Стенка» — один из важнейших защитных приемов. Но какой бы плотной она ни была, как бы надежно ни прикрывались подступы к воротам, у нее есть и довольно ощутимые недостатки. Прежде всего, игроки составляющие «стенку», не в состоянии «сторожить» атакующих, что высвобождает такое же число футболистов команды-соперницы. Кроме того, действия защитников сопряжены со значительными трудностями не только физического, но и психологического характера (имеется в виду страх перед сильным ударом в лицо или в низ живота, что часто заставляет игроков отворачиваться или слегка наклонять голову). От такого, казалось бы, незначительного фактора в определенной степени зависит и само построение «стенки», и ее надежность. Он дезорганизует защитные усилия футболистов, что в итоге может привести к распаду «стенки», образованию щелей и брешей, а это, как показывает практика, повышает вероятность взятия ворот.

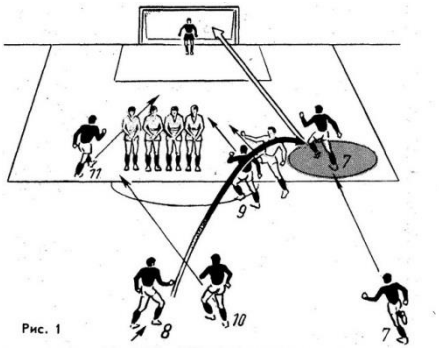


Рис. 1

При организации «стенки» обороняющиеся стараются закрыть от прямого удара, большую половину ворот и обезопасить ближний угол. Безопасность же дальнего угла должен обеспечить вратарь. При этом он стремится расположиться не за «стенкой», а сбоку от нее, чтобы видеть мяч.

ПОСТРОЕНИЯ "СТЕНКИ"

В практике футбола встречаются самые разнообразные построения «стенки». Одни отличаются тактическим замыслом, другие — формой построения, третьи — числом игроков. Однако нередко можно наблюдать, как в нее встают 7, а то и 8 футболистов. Вряд ли можно считать это целесообразным, так как у атакующих освобождается из-под опеки такое же количество игроков, что дает им возможность занять выгодные позиции для приема мяча и удара по воротам.

Тренер должен приучать своих воспитанников к тому, чтобы, получив право на штрафной, они пробивали его как можно быстрее: в противном случае потерянное время позволит обороняющимся «разобрать» атакующих и ликвидировать угрозу. Особенно необходима быстрота в случаях, когда штрафной назначен в так называемой зоне прямых ударов — между двумя воображаемыми параллельными линиями, идущими от стоек ворот через линию штрафной площади в поле.

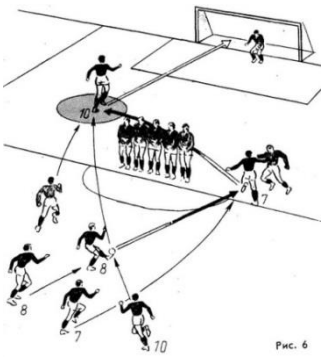


Рис. 6

Каждая тактическая новинка, любой неожиданный прием имеет одну цель: поразить ворота соперников. Продуманность и четкая согласованность действий почти всегда, приносят желаемый результат.

Оборона при подаче углового удара.

Обычно при розыгрыше угловых ударов не возникает никаких осложнений, когда количество защищающихся в зоне нахождения мяча равно количеству атакующихся.

Поэтому если соперник имеет двух игроков в зоне углового удара, обороняющая команда должна направить второго защитника для поддержки того игрока, который готов помешать удару.

Следует проявлять осторожность и не допускать, чтобы при розыгрыше углового удара самый высокорослый игрок покинул центральную зону защиты. Высокорослые игроки должны оставаться на центральных позициях и удерживать превосходство на «втором этаже».

Вратарь располагается, при розыгрыше углового удара, в средине или на задней штанге ворот, при этом один из защитников прикрывает переднюю штангу.

Физическая подготовка футболистов.

Чтобы понять, как добиться высокого уровня подготовленности футболистов, нужно понять причины усталости.

Что вызывает усталость у футболистов? Это бег, физическая борьба, психическое и умственное напряжение, преодоление инерции.

1.Бег. Любой вид бега приводит к усталости. Бег футболиста носит неритмичный характер – в одних ситуациях он быстр, в других – он медлен, в третьих – умерен.

2. Работа по преодолению инерции. Это работа по преодолению веса своего тела: остановки, повороты, начало движения. Прыжки, рывки. Наиболее трудная задача футболиста после того, как он начал бег,- остановиться и повернуться.

3.Физическая борьба. Футбол в значительной степени игра физического контакта. В борьбе за мяч игрок применяет дозволенные силовые приёмы, но и против него применяют силовые приёмы. Он борется за верховой мяч, но за него борется и соперник. Каждый раз, как игрок вступает в силовую борьбу, у него тратится часть энергии. Всё это приводит к тому, что игрок испытывает общую усталость.

4.Нервное и умственное напряжение. Никто не сомневается в том, что умственное напряжение утомляет. Футболист должен мысленно оценивать складывающую ситуацию, стремиться перехитрить соперника. И это без учёта того напряжения, связанного со стремление сыграть как можно лучше, а также вызванного боязнью ошибиться.

Следствия усталости приводят к снижению работоспособности, к снижению остроты восприятия, к снижению качества выполнению технических приёмов, к утрате внимания, к травматизму. Но цель тренировки такова, что физическая подготовка помогает отодвинуть наступление усталости. Из этого следует, что тренировочный игрок будет действовать более эффективно, чем нетренированный. Поэтому самая важная проблема состоит в том, как

замедлить наступление усталости. Для достижения высокого уровня подготовленности, надо работать, а это можно сделать только, используя высокие нагрузки.

Состояние физической формы футболиста является частью тактики и коллективной игрой команды. Если игроки не умеют бегать, они не смогут играть. Футболист в ходе тренировки не в состоянии превзойти тот уровень, который, по его мнению, является пределом его возможностей. От физической подготовленности футболистов, зависит результат всей команды.

Практическое занятие № 2
Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Тип урока: совершенствование.

Методы урока: рассказ практический показ.

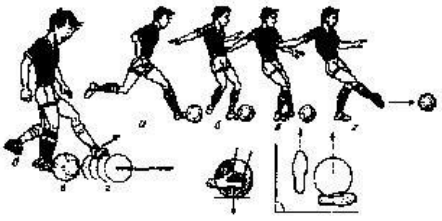
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

Обучение ударам по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удары по мячу ногами



Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания **удара внутренней стороной стопы** (рис. 23), который часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие. И еще одна деталь, на которую всегда следует дует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

Последовательность в обучении:

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°, а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

2. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5—6 м от стенки и выполнить по 20—25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20—25 ударов с одного, а потом с 2—3 шагов разбега.

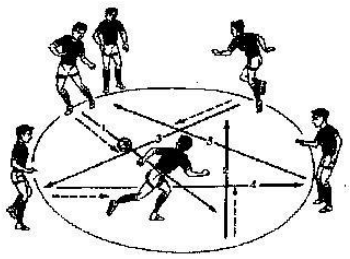
3. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.

4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

5. В КОЛОННЕ. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т. д. Когда все игроки выполнят по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

6. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 18—2 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15—20 передач его меняет следующий игрок.

7. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Занимающиеся (6—7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д. (рис.24). Цифрами изображена очередность выполнения передач.



8. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяч игрока.

9. С ДВУМЯ МЯЧАМИ. Два игрока встают в 5—7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.

10. С ПОДАЧИ ПАРТНЕРА. Занимающийся встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнеры меняются ролями. При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих футболистов нередко наблюдаются следующие типичные ошибки. Во-первых, слабо развертывается стопа бьющей ноги; во-вторых, при замахе недостаточно отводится назад бьющая нога. На первых порах также не всегда осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Нередко игроки разворачивают носок опорной ноги наружу, что затрудняет движение бьющей ноги к мячу. Заметив эти ошибки, постарайтесь их устранить. Лучшее упражнение для этого — многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3—5 шагов.

Удар серединой подъема (рис. 25) в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча.

При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом (рис. 26, а), а для удара верхом следует немного не дойти до мяча (рис. 26, б).

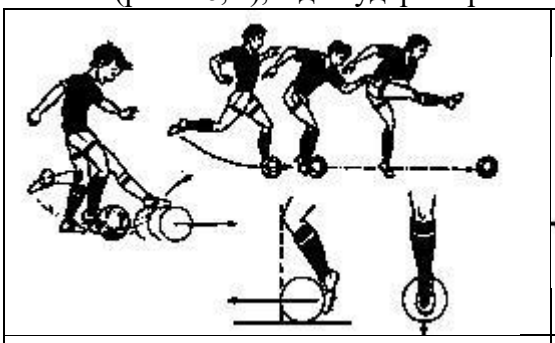


Рис. 25

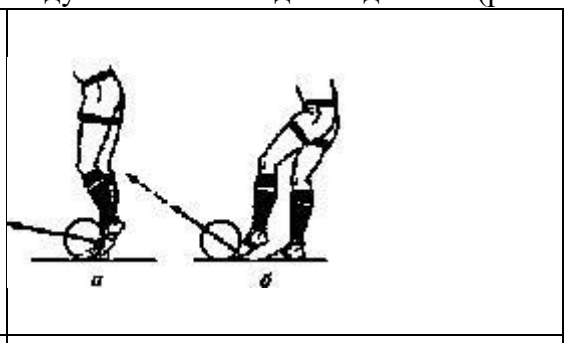


Рис. 26

Практическое занятие № 3

Техника удара головой на месте и в прыжке

(см. практическое занятие № 4)

Практическое занятие № 4

Техника остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Тип урока: совершенствование.

Методы урока: рассказ практический показ.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

Комплекс упражнений №6.

Техника игры вратаря: Ловля котящихся и низко летящих мячей. Ловля полу высоких мячей. Ловля высоко летящих мячей. Отбивание мяча кулаком Отбивание мяча двумя руками. Отбивание мяча ногой. Ловля низких, полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Вбрасывание мяча.

Удары по мячу ногами: Внутренней стороной стопы. Удары серединой подъема Удар носком. Удар внутренней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Удар пяткой.

Резаный удар внешней частью подъёма. Удары с полулёта. Удары с лёта.

Остановка мяча: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой: Удары по мяч головой с места. Удары по мяч головой в прыжке. Удары головой – удар в броске. Удары боковой частью головы.

Отбор мяча: Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

Обработки мяча: Обработка мяча, остановка, передача.

Обманные действия: Применение финтов.

Обводка соперника: Ведение мяча обводка соперника.

Система игры в защите: Защитные действия.

Тактические особенности мини-футбола: Открывание. Закрывание. Ведение и обводка. Удары по воротам. Диагональные и поперечные передачи.

Тактические комбинации: Стенка. Тактика игры вратаря. Жонглирование в парах, тройках: Жонглирование головой, ногой, на колене.

Практическое занятие № 5
Техника игры вратаря.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Тип урока: совершенствование.

Методы урока: рассказ практический показ.

Место проведения спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

(см. Практическое занятие №1)

Практическое занятие № 6
Тактика защиты, тактика нападения.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Последовательность в обучении:

1. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Выполнить ударное движение ногой без мяча.

2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20-25 ударов.

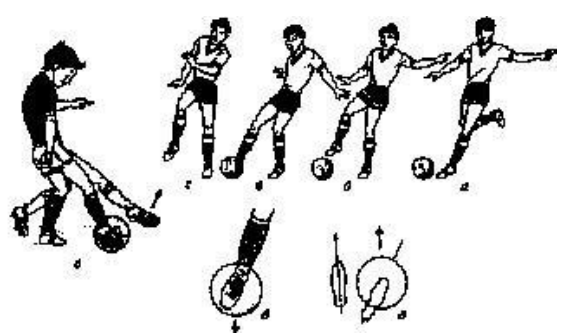
3. ТОЧНЫЙ УДАР. На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.

4. МЕЖДУ ФЛАЖКОВ. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?

5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 10 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с партнером, который подавал мяч.

6. ДАЛЬНИЙ УДАР. На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

7. СИЛЬНЫЙ УДАР. Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12—14 м. После этого партнеры меняются ролями. При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо

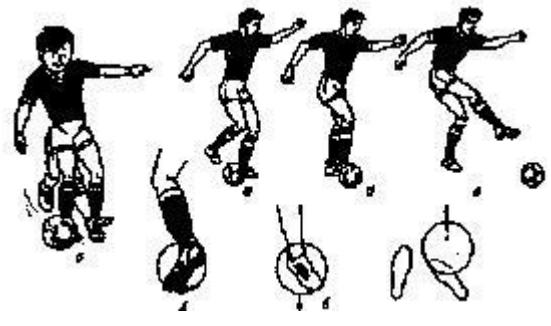


совершить 8-10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполните удары с небольшого разбега в стенку. Таким образом этот недостаток быстро устранится.

Удар внутренней частью подъема (рис. 27) в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, игрок встает в 3—4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

Для обучения этому приему следует использовать упражнения, рекомендованные нами для освоения удара серединой подъема. Теперь следует сказать несколько слов о типичных ошибках у новичков при разучивании удара внутренней частью подъема. Опорная нога ставится слишком близко к мячу. Для исправления ошибки рекомендуется выполнять удары в стенку, делая медленный разгиб. Шаги следует не растягивать. Выполнение разбега не по дуге, а по прямой линии, совпадающей с направлением удара. На поле обозначается дуга. При помощи этого ориентира совершаются удары по неподвижному мячу с разбега, посылая мяч партнеру или в стенку.

Удар внешней частью подъема (рис. 28) применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует **также** помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.

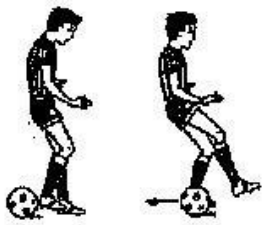


Конечно, освоить этот прием непросто. Но вполне возможно. Главное при разучивании - подмечать свои ошибки. А они, как правило, заключаются в следующем: или бьющая (или опорная) нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или слабо оттягивается носок бьющей ноги; или недостаточно развертывается внутрь стопа бьющей ноги. Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить ее при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивает стопу внутрь, надо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы. После этого следует совершить 10-15 ударов в стенку с расстояния 8-10 м, контролируя правильность движения. Для разучивания этого приема рекомендуются упражнения, предназначенные для обучения удару серединой подъема.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а

следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой подъема.

Удар пяткой (рис. 29) применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание. Как же выполняется этот прием? Опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносится вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.



Последовательность в обучении:

10. С ШАГА. Встать спиной к стене. В 1,5 м перед собой положить мяч. Сделать шаг вперед и нанести удар по мячу в стенку пяткой.

11. С РАЗБЕГА. Через каждые 3—4 шага по прямой линии ставятся 5—6 мячей. Далее нужно сделать разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполнить удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем побыстрее.

12. ВДВОЕМ. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т. д. Каждый выполняет по 15-20 ударов.

13. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч пяткой, возвращает его партнеру и т. д. После 4-5 рывков следует поменяться ролями.

14. ПЯТКОЙ В ЦЕЛЬ. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6-7 м. 6. ОБГОНИ И ПЕРЕДАЙ. Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом впереди, а его партнер следует за ним на расстоянии 5-6 шагов. Первый выполняет передачу пяткой назад, второй подхватывает мяч, обгоняет партнера и в свою очередь выполняет аналогичную передачу. Наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении данного приема бывает та, когда занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча. Тем, у кого наблюдается эта ошибка, рекомендуется выполнить следующее упражнение: имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Если этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, надо поставить мяч на землю и нанести по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резаный удар. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема (рис. 30) выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. При выполнении **резаного удара внешней частью подъема** (рис. 31) нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге. При этом вначале касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.



Рис. 30

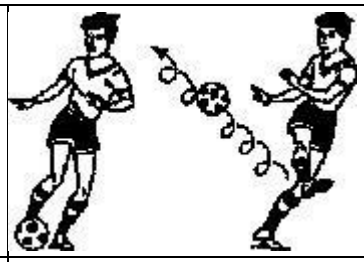


Рис.31

Последовательность в обучении:

1. ДРУГ ДРУГУ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 12—14 м друг от друга и поочередно выполняют резаные удары, посылая мяч партнеру.

2. ЧЕРЕЗ ВОРОТА. Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от ворот так, чтобы расстояние до них было бы не менее 10м. Они поочередно направляют мяч друг другу резаным ударом, стараясь, чтобы мяч при этом прошел в ворота. Первоначально удары выполняются по неподвижному мячу.

3. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. В упражнении участвуют три игрока. Один занимает место в воротах, второй накатывает мяч сбоку, а третий выполняет удары, стараясь попасть в тот или иной угол ворот. Партнеры поочередно меняются ролями.

4. ЧЕРЕЗ СТОИКУ. В 17-18 м от линии удара чертится круг диаметром 2,5 м. Между линией удара и кругом ставится стойка. Игроки сначала выполняют удары по неподвижному мячу, а потом по катящемуся, стараясь, чтобы мяч, пролетев над стойкой, попал в круг.

5. ПОДАЧА С ФЛАНГА. На поле, у боковой линии, отмечается точка нанесения удара. В штрафной площади в зоне 11-метрового удара обозначается круг диаметром 5 м. Нужно выполнить 10 ударов, стараясь попасть в круг. При этом пять ударов - внутренней частью подъема и пять - внешней. Зачастую начинающим футболистам мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или в центр мяча или слишком близко к его краю). Устранить этот недостаток можно с помощью многократного выполнения ударов в стенку по неподвижному мячу.

Удары с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Обучаясь этим ударам, следует обратить внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Например, игрок выполняет удар по летящему мячу сбоку от него, стараясь попасть в ворота. Лучше повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести **удар серединой подъема** в середину мяча (рис. 32).



Как правило, когда удар получается правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Пожалуй, из всех видов ударов с лета самым сложным является удар через голову. Он выполняется так. Когда мяч опускается до уровня плеч, туловище необходимо подать назад, опорную ногу согнуть в коленном суставе, а бьющую ногу направить резко вверх, нанеся удар посередине мяча. Чтобы мяч не полетел при этом вверх, а назад, следует нанести удар в тот момент, когда носок бьющей ноги

«смотрит» вверх. Такой удар особенно красив и неожиданен для соперника, когда футболист наносит его в полете.

Последовательность в обучении:

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Встать в 10—12 м от стенки. Подбросив мяч перед собой, в момент опускания мяча до уровня колен нанести удар с лета. Сначала выполняются удары внутренней стороной стопы, а за тем - серединой и внешней частью подъема.

2. НАБРОСЬ МЯЧ. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров в каждой паре встает левым боком в 10 м от стенки. Его задача - наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который партнер набрасывает сбоку, с лета в стенку. Мяч набрасывается так, чтобы он опускался сбоку и чуть спереди от бьющего игрока. Периодически партнеры меняются ролями.

3. ДРУГ ДРУГУ. Футболисты работают в парах. В каждой паре игроки встают в 15 м друг от друга, посылая по очереди мячи ударом с лета партнеру. При этом мяч направляется так, чтобы он опускался перед партнером. После отскока тот наносит удар с лета и т. д.

4. ЗАБЕЙ ГОЛ. Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15 -20 м от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями.

5. ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Подбросить мяч перед собой и после первого отскока мяча от земли перекинуть его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро перевернувшись, вновь после отскока мяча, направить его через себя и т.д.

6. МЯЧ СРЕДНЕМУ. Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встают в 12—14 м друг против друга, а третий (В) занимает позицию между ними. Игрок А набрасывает мяч среднему, а тот ударом серединой подъема через голову направляет мяч игроку Б. Повернувшись после удара кругом, игрок В получает мяч от игрока Б и аналогичным образом направляет его игроку А и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

7. ПО ВОРОТАМ. Два игрока встают справа и слева от ворот, поочередно с линии ворот (в 15 м от стойки) навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий занимающийся выполняет удар по воротам слета. Причем удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

8. НАВЕСНАЯ ПЕРЕДАЧА. Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позицию по ту и другую сторону от ворот. Они стараются передавать мяч друг другу верхом, нанося удары с лета. Первоначально удары выполняются после отскока от земли, а по мере освоения без отскока. А теперь о наиболее типичных ошибках. Чаще всего начинающих футболистов встречается следующий недочет: бьющая нога не движется параллельно земле, или опорная ставится слишком близко от мяча. В результате, как правило, получается неточный или слабый удар, а подчас и срезка мяча. Исправить этот недостаток можно так. Нужно выполнить 8-10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. При этом следует акцентировать внимание соответственно или на наклоне верхней части туловища в направлении опорной ноги, или же на правильной постановке опорной ноги. После того, как это упражнение будет освоено, следует вместе с партнером поупражняться в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

Удары с полулета (рис. 33) выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот. Удар с полулета выполняется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. Делается это так. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с мячом и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

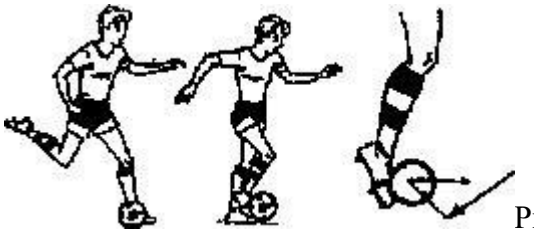


Рис. 33

Последовательность в обучении:

1. В СТЕНКУ. Встать в 3—4 шагах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Это упражнение повторяется 10—15 раз. Затем следует выполнить по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. В КРУГ. На стенке обозначается круг диаметром 1 м. Встать в 8—10 м от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета стараться попасть в круг. Выполнить по 10—15 ударов каждой ногой.

3. В ВОРОТА. Встать с мячом в 12—15 шагах от ворот. Подбросив мяч перед собой и устремившись за ним вдогонку, нанести удар с полулета по воротам, которые защищает вратарь.

4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Два игрока встают в 15—16 шагах друг от друга. Их задача — точно посылать мяч друг другу. Причем один удар выполняется по неподвижному мячу, другой — с полулета. Каждый из них должен выполнить по 10—15 ударов с полулета.

5. ЧЕРЕЗ ШНУРОК. Между двух стоек натягивается шнурок. Два игрока встают по обе стороны от шнурка и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.

6. СИЛЬНЫЙ УДАР. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах и выбрасывает руками мяч в поле так, чтобы он немного не долетал до партнера. Тот с полулета сильно наносит удары по воротам. После 10—15 ударов партнеры меняются ролями. Наиболее типичными ошибками при ударах с полулета являются следующие: или слабо оттягивается носок бьющей ноги, или опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Чтобы устранить эти ошибки, надо поупражняться в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Лучше выполнять удары вполсилы.

Сдача нормативов по специальной подготовке:

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 60 м (с)	10.0	11.0	12.0	12.5	13.5
2	Бег на 500 м (с)	1.65	1.75	1.85	1.95	2.00

Раздел 4. Виды спорта (по выбору).

Тема 4. 1. Спортивная аэробика.

Практическое занятие № 1

Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Цель:

– ознакомление и соблюдение правил и требований по технике безопасности при занятии спортивной аэробикой

– совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

Задачи:

– Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
– Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
– Формировать правильную осанку;
– Формировать умение работать в коллективе;
– Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Правила по технике безопасности на занятиях по спортивной аэробике.

1. На занятия по спортивной аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. К занятиям спортивной аэробикой допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача.

3. Обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.

4. Обучающиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.

5. В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации обучающиеся должны сообщить об этом педагогу.

6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу.

7. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по спортивной аэробике.

8. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.

9. Обучающиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим обучающимся выполнять упражнения на занятиях.

10. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между обучающимися немедленно обратиться к преподавателю.

11. На занятиях обучающиеся должны выполнять те упражнения, которые дает преподаватель.

12. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) обучающиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

13. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.

14. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.

15. В случае плохого самочувствия на занятии обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по спортивной аэробике.

16. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.

Комплекс упражнений№7.

March – "M"

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без «удара» ногой об пол. Ходьба выполняется: на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу, с пружинным движением коленей.

Basic step – "B"

Из и.п. – основная стойка, шаг одной ногой вперед, затем другую представляем к первой на том же уровне, вернуться в и. п.

V step – "V"

Из и.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» - шаг правой (левой) вперед в сторону, «два» - шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» - шаг правой (левой) назад в и.п., «четыре» - то же , что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижение назад, с поворотом направо, налево, кругом.

Mambo – "Mb"

Из и.п. - основная стойка «раз» - шаг правой вперед, «два» - переступить на левую, «три» - шаг правой назад, «четыре» - приставить левую к правой. С другой ноги движение выполняется аналогично. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Варианты1. Движение назад. Выполняется аналогично основному элементу, но первый шаг выполняется назад, а последующие (счет «три», «четыре») – вперед.

Вариант 2. Движение в сторону – первый широкий шаг выполняется в сторону.

Pivot –"Pt"

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

Box step – "Bs"

И.п. – основная стойка, «раз» - правая (левая) скрестно впереди опорной ноги, «два» - левая (правая) назад, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - и.п.

Step-cross – "Sc"

И.п. – основная стойка «раз» - шаг правой (левой) вперед, «два» - левая (правая) скрестно впереди опорной ноги, «три» - правая (левая) назад, «четыре» - и.п.

Zorba – "Zo"

И.п. ноги вместе – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) скрестно вперед, «три» - правая (левая) в сторону , «четыре» - левая (правая) скрестно назад.

Kick bail Change – "Kbc"

И.п. ноги вместе – «раз» - поднять правую (левую) невысоко вперед, «два» - синкопированным движением переступить с правой (левой) на левую (правую), «три»-«четыре» - повторить «раз»-«два» .

Step Touch –"ST"

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) приставляется на полупальцы или всю стопу, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - и.п.

Knee up –"Ku"

Бедро согнутой ноги – параллельно полу, колено опорной ноги слегка согнуто. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять бедро левой (правой), «три» - левая (правая) опускаем в сторону, «четыре» - поднять бедро правой (левой) ноги.

Curl –"Cu"

Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад, колено свободной ноги вниз (невыворотно). И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - согнуть левую (правую) назад, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - согнуть правую (левую) назад.

Kick –"K"

Движение выполняется с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять прямую левую (правую) вперед, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - поднять прямую правую (левую) вперед.

Lift side –"LS"

Движение выполняется аналогично движению Kick –"K", только поднятие ноги производится в сторону.

Pony –"Po"

Движение выполняется на прыжках. И.п. основная стойка – ноги вместе, «раз» - перескок на правую ногу, «два» - синкопированное движение ногами (перескоки на левую - правую ноги), «три» - перескок на левую ногу, «четыре» - синкопированное движение ногами (перескоки на правую – левую ноги).

Scoop –"Sco"

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - прыжок на обе ноги, «три» - шаг левой ногой в сторону, «четыре» - прыжок на обе ноги.

Open Step (Step out)-"Os", ("S out")

И. п. – ноги врозь, «раз» - полуприсед на обеих ногах, «два» - перенос центра тяжести на правую ногу, левый носок на полу, «три» - полуприсед на обеих ногах, «четыре» - перенос центра тяжести на левую ногу, правый носок на полу.

Toe touch (Heel touch) –"Tt","(Ht")

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - левую ногу ставим на носок перед собой, «три» - левой ногой шаг в сторону, «четыре» - правую ногу ставим на носок перед собой.

«Ht»

выполняется аналогично, только вперед ногу ставим на пятку.

Lunge –"L"

И. п. – ноги вместе, «раз» - отводим правую ногу назад, приседая на левой ноге, «два» - ноги вместе, «три» - отводим левую ногу назад, приседая на правой ноге, «четыре» - ноги вместе.

Grapevine –"Gv"

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой (левой) ногой в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), «два» - левой (правой) скрестный шаг сзади правой (левой). Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Double step touch –"2ST"

Движение выполняется с продвижением вправо (влево) двух приставных шагов.

Chasse mambo front –"C.mb f"

Движение выполняется с использованием галопа вправо (влево) счет «раз» - «два», заканчиваем движением мамбо вперед левой (правой) ногой.

Chasse mambo back –"C.mb b"

Движение выполняется аналогично предыдущему упражнению, только мамбо выполняется назад.

Repeat (2) –"Re2"

Движение выполняется с повторением одного из приставных шагов.

Superman –“Su”

Движение выполняется на прыжках. И. п. – ноги вместе, «раз» - прыжок на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в сторону, «два» - перескок на левую (правую) ногу, «три» - тоже , что и счет «раз», «четыре» - подпрыжка на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сгибается назад.

Практическое занятие № 2
Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам.

Цель:

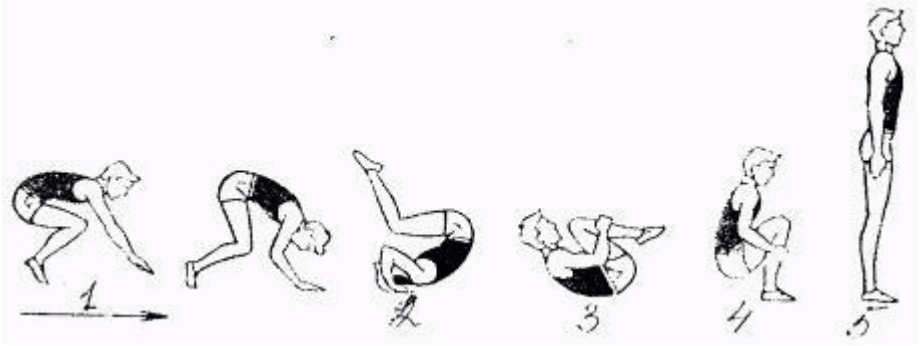
1. Создание предварительного представления об изучаемых упражнениях.
2. Ознакомление с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.)

Задачи: Разучить комплексы акробатических упражнений

Методика обучения акробатическим упражнениям

В комплексной программе физического воспитания обучающихся большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются в на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания обучающихся, при их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.



Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.



Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

1. откинутая голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствование более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.



Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и. п.

2. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.

3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

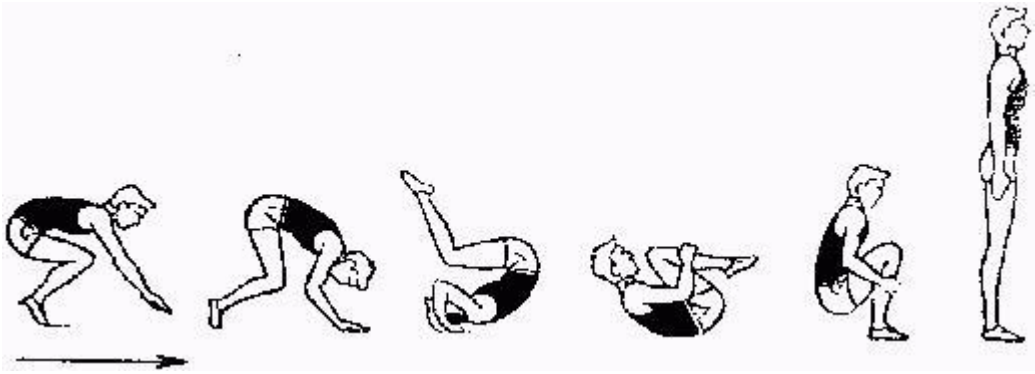
1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.



Последовательность обучения:

На 2 курсе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

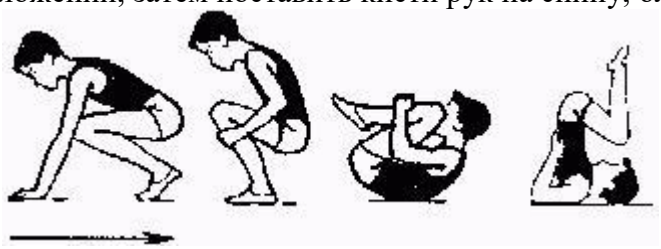
Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.



Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

2. из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

4. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

5. Из положения лёжа на мате, руки вверх

а)Поставить локти рук вдоль туловища;

б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в)и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и. п.

Практическое занятие № 3
Обучение элементам подскоков.

Цель: Овладение техникой многоскоков.

«Упругие» многоскоки (школа прыжков)

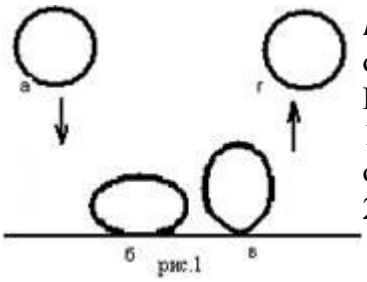


рис.1

Упражнение 1. Подскоки на двух на месте.

Цель: разучить позу упругости, прочувствовать упругое отталкивание.

И. П**. Упругое положение** на опоре (поза упругости рис.2):

1. Стопы параллельны, на ширине плеч, пятки немного не касаются опоры;

2. Ноги в коленях слегка согнуты;

3. Осанка (положение туловища) вертикальная (руки за спиной или опущены).

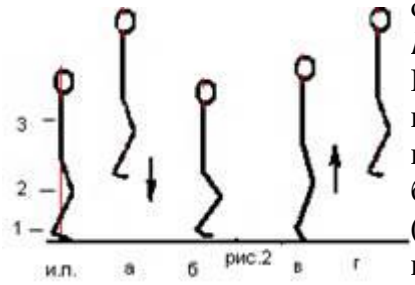


рис.2

Выполнение: подскоки на месте с сохранением позы упругости. По аналогии с мячом (рис.1-б) под действием силы тяжести происходит небольшое сгибание ног (важно держать мышцы напряжёнными – жёсткими) рис.2-б, затем начинается упругое, быстрое (**лёгкое**) отталкивание с небольшим выпрямлением ног (включаются в работу мышцы – разгибатели) рис.2-в, и в полёте, поза восстанавливается рис.2-г.

Возможные ошибки:

1. Касание пятками опоры.
2. Выпрямление ног в коленях.
3. Нарушение осанки.
4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

Следующие прыжки требуют **синхронных** движений: подхвата руками и отталкивания. Работу рук следует разучить отдельно на одиночном силовом прыжке вверх (рис.3).

Упражнение 2. Выпрыгивание вверх с одновременным подхватом (рис.3).

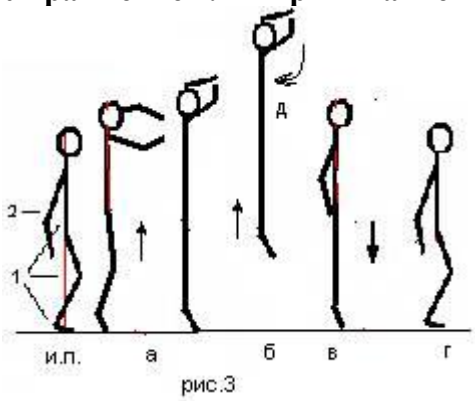


рис.3

Цель: разучить движение рук, отработать: синхронность подхвата с отталкиванием и отведение рук в и. п. к моменту приземления.

И. П. 1.Упругое положение.

2. Руки слегка согнуты и отведены вниз-назад.

Выполнение: а) руки движутся полусогнутые вперёд-вверх, (локти выше кистей, а плечи стремятся к ушам) и останавливаются (замирают) до отрыва стоп от опоры. В конце зависания начинается быстрое отведение рук по кругу в сторону-вниз-назад (рис. 3-д,) и заканчивается во время касания стопами опоры (рис 3-в).

б) ноги активно выпрямляются, и происходит отталкивание вверх с зависанием на мгновение в верхней точке (рис.3-б).

Возможные ошибки:

1. Нарушения в работе рук: плечи не стремятся к ушам (инерционные силы не направлены вдоль туловища вверх), нет остановки в конце отталкивания, кисти выше локтей, отведение не по кругу.
2. Несогласованное отталкивание с подхватом руками, отсутствует зависание.
3. Медленное отведение (продолжается после касания опоры).
4. Нарушение осанки.

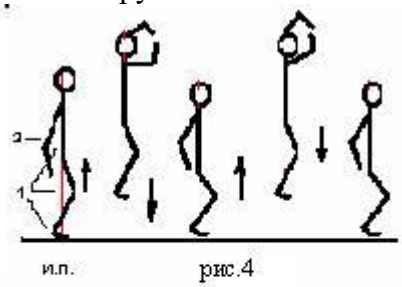


рис.4

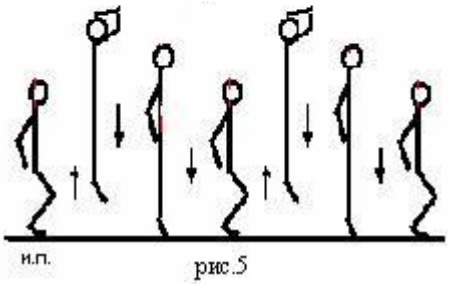


рис.5

Упражнение 3. Подскоки на двух с одновременным подхватом. Многократные, упругие подскоки, выполняемые в двух вариантах**.**

Вариант 1(рис. 4).

Цель: отработка синхронности при отталкивании, сохранение равновесия.

Подскоки выполняются как на месте, так и с продвижением вперёд, назад, в сторону не в полную силу (допускается не полное выпрямление ног).

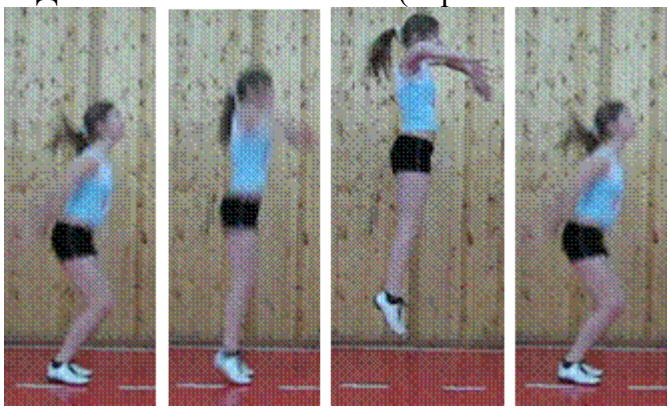
Вариант 2. (рис. 5, фото 1).

Цель: научить решать двигательную задачу при проявлении максимальных усилий.

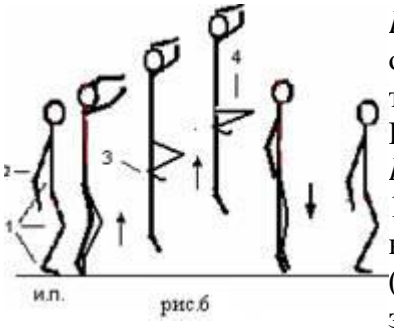
Выполнение: максимально высокие подскоки с одновременным подхватом

Возможные ошибки:

1. Нарушение позы упругости.
2. Несинхронные действия при отталкивании.
3. Уход от вертикали.
4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).


Фото 1

Упражнение 4. Подскоки на двух с махом одной (левой или правой) **и одновременным подхватом** (рис.6, фото 2). Добавляется мах согнутой ногой.



Цель: овладеть синхронной работой руками и маховой ногой при отталкивании, научиться управлять самой инерционной частью тела - стопой, концентрируя внимание на пятке маховой ноги.

И. П. См. рис.3.

Выполнение:

1.При отталкивании тяжесть тела слегка переносится на одну ногу, другая (маховая) после отталкивания активно складывается (пятка стремится под таз т.3) и останавливается в момент зависания (бедро параллельно или почти параллельно земле т.5), передавая усилие вдоль туловища вверх.

Руки работают как в предыдущих упражнениях.

2. При опускании маховая нога догоняет толчковую на опоре, а руки отводятся в и. п.

Возможные ошибки:

1. См. упр. 4
2. Несогласованная работа рук и маховой ноги при отталкивании.
3. Пятка маховой ноги уходит вперёд или назад.

Данное упражнение можно выполнять:

1. С попеременным махом левой и правой ногой (применяется чаще других вариантов).
2. С разноимённой работой рук.
3. На месте.
4. С продвижением вперёд на 10-20см в каждом подскоке

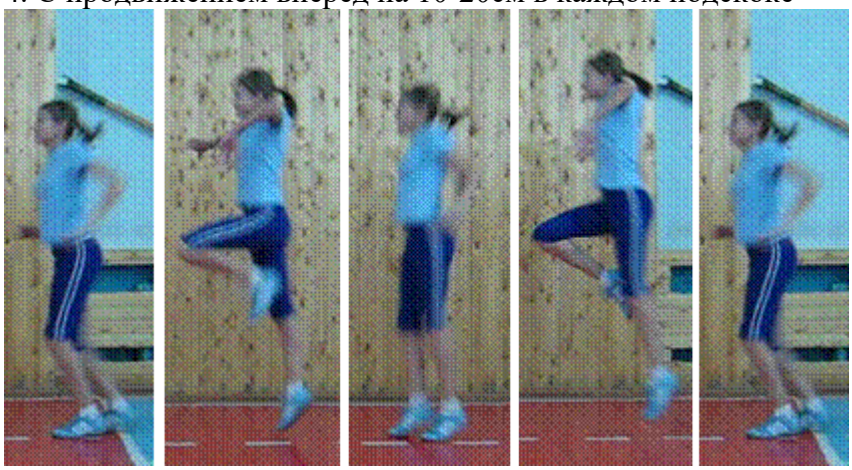
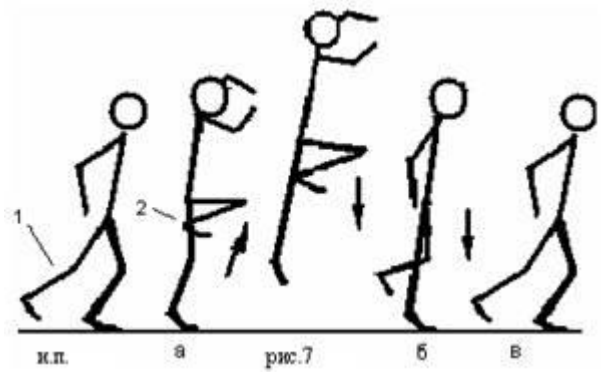


Фото 2



Упражнение 5. Упругие прыжки на одной (рис.7, фото3).

Цель: овладеть синхронными действиями при отталкивании при увеличенной амплитуде движения маховой ноги, стремиться к быстрому, лёгкому отталкиванию.

И. П. Упругое положение на одной, маховая нога немного согнута и отведена назад (рис.9-1). Руки отведены назад-вниз.

Выполнение: упругие, высокие прыжки на одной с одновременным подхватом двумя и махом.

Отталкивание: маховая нога активно складывается (пятка стремится под таз рис.7-2) и останавливается (бедро параллельно или почти параллельно земле) одновременно с руками перед полным выпрямлением толчковой ноги, передавая усилие вдоль туловища вверх.

Толчковая нога частично разгружается и тем самым облегчается отталкивание рис.7-а).

Полёт: при движении вверх

руки и маховая нога неподвижны (замирают) до момента зависания.

При приземлении маховая нога и руки отводятся в исходное положение до касания ногой опоры (рис.7 б, в).

*Возможные ошибки:*1. См. упр.2-4.
2. Не успевает вернуться в и. п.

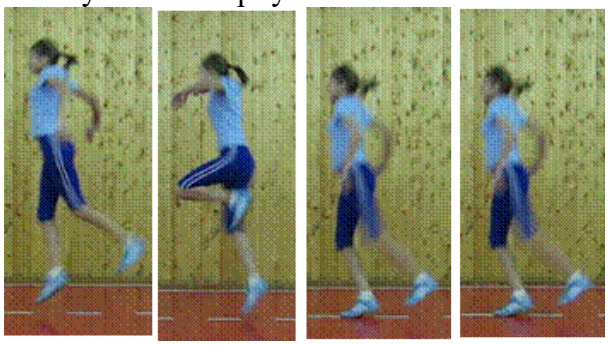
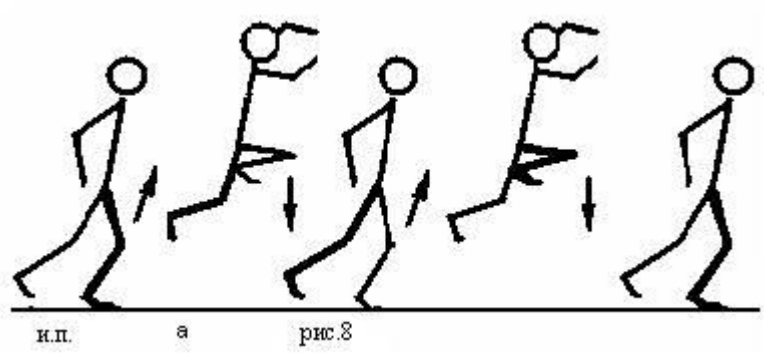


Фото 3

Упражнение 6. Упругие прыжки с одной на другую (рис.8, фото 4). Это подготовительное упражнение для освоения техники бега и тренировки упругости.



Отличие от упр.5 в том, что приземление идёт на маховую ногу.

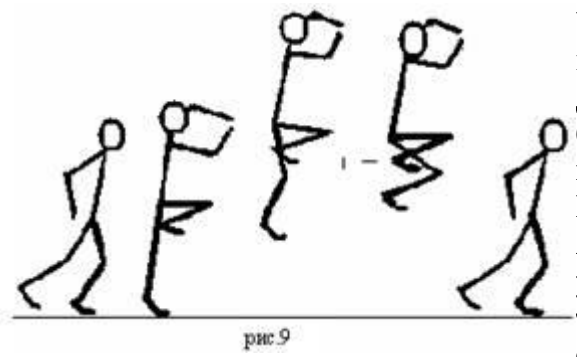
И. П. См. упр. 5.

Выполнение: упругое, попеременное отталкивание вверх-вперёд с небольшим продвижением вперёд. Пятка маховой ноги стремится под таз и передаёт усилие вдоль туловища вверх (рис.8а).



Возможные ошибки: См. упр.7.

Фото 4



Упражнение 7. Упругие «скачки» на одной (рис.9, фото 5).

Данное упражнение направлено на тренировку быстрого снятия с опоры и складывание толчковой ноги.

И. п. См. упр.7.

Выполнение: движения рук и маховой ноги, как в упр. 7 и 8, но более быстрые;

толчковая нога после отталкивания быстро складывается - пятка стремится под таз.



Фото 5

Заключение.

Большое значение для лёгкости выполнения движений будут иметь физические качества человека, особенно скоростно-силовые (быстрая сила) - не даром второе слово в названии вида спорта - «атлетика». Развиваются нужные кондиции в процессе специальных тренировок.

Практическое занятие № 4
Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа.

Цель: Совершенствование техники выполнения дополнительных элементов акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

1. Проверить умение выполнять базовые элементы.
2. Развить необходимые физические качества.
3. Углубленное изучение. Проверить умения выполнениям в стандартных условиях.

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

Группировка — подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку (рис. 235). Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений. Различают: перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка); лежа прогнувшись на животе; из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее; из стойки на лопатках; перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок; в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину; круговой перекат.

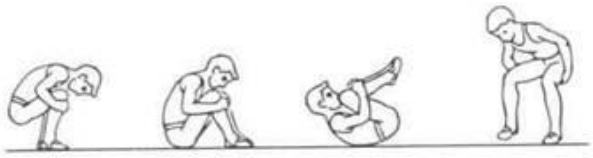


Рис. 235

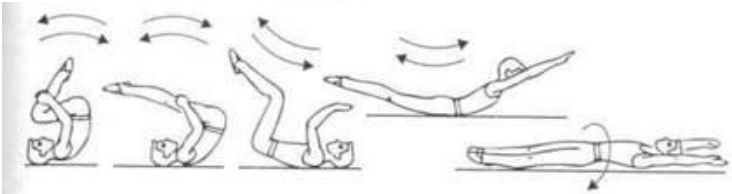


Рис. 236

Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 236). Перекаты изучаются фронтальным способом.

После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полу перевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Кувырки выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед — из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и прогнувшись. Кувырки назад — из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами — в упор стоя на одном и двух коленях, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; назад согнувшись, ноги

вместе и врозь; через стойку на руках; через плечо (согнувшись и прогнувшись); в парах, взявшись под руки; кувырок вперед без опоры руками из положения боком друг к другу; со скрестным хватом руками. Кувырок, выполняемый вперед вдвоем, держась за голени: первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое (рис. 237). Кувырок, выполняемый вдвоем: стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него, ноги врозь-затем оба прыжком поворачиваются лицом друг к другу и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него, ноги врозь и т.д. Это упражнение можно выполнять втроем.



Рис. 239

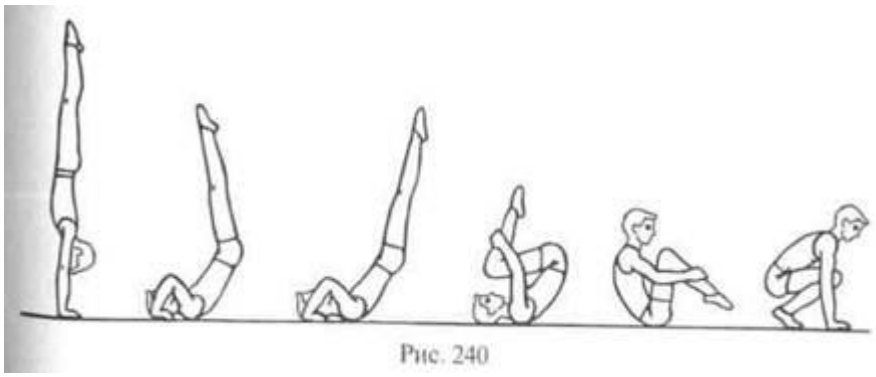


Рис. 240

Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению сложных акробатических упражнений типа сальто и формируют навыки самостраховки.

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 — 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

Длинный кувырок выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками

(рис. 238). Овладеть этим упражнением можно, последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.). Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

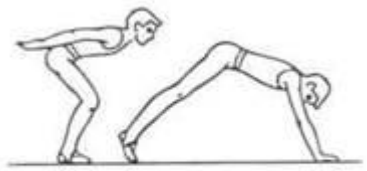


Рис. 238

Кувырок прыжком выполняется из положения полу-приседа, руки назад

Толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 239). Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров. Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

Кувырок вперед из стойки на руках. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 240). Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из различных исходных положений, после остановки в стойке с помощью товарища, из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время); в стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками. Страховать, стоя сбоку и поддерживая за ноги.

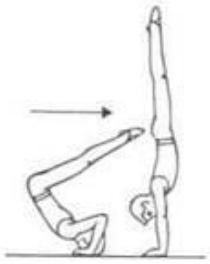


Рис. 243

Кувырок назад. Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь. Страховать, стоя сбоку, за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад.

Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понижая опору, с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рис. 241).

Кувырок назад прогнувшись через плечо выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат (рис. 242).



Рис. 241

При обучении этому упражнению необходимо в положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть; из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах; из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение; из седа выполнить перекат на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Кувырок назад через стойку. Выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись (рис. 243). При обучении этому упражнению необходимо: из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

Перевороты выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, опорой руками и головой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рон-дат); назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, фляк; в сторону — «колесо».

Переворот в сторону. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее).

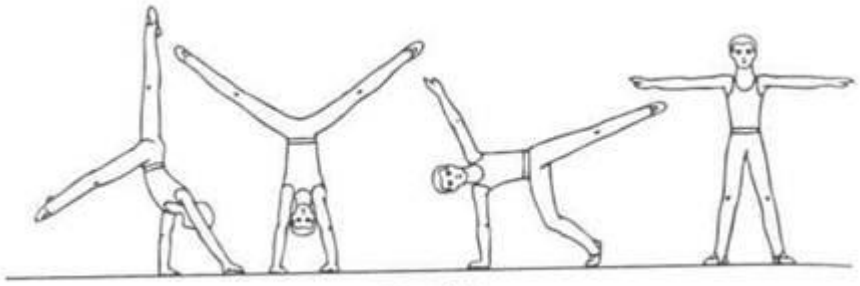


Рис. 244

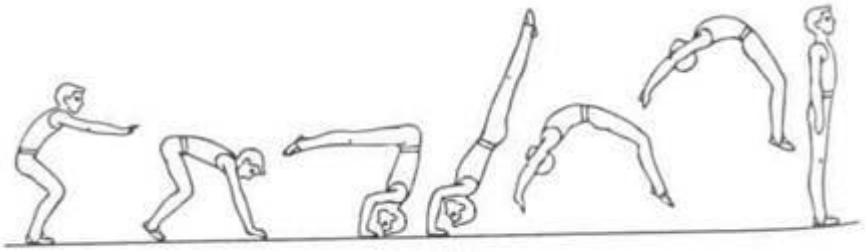


Рис. 245

После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии (рис. 244). При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны. Страховать, стоя сзади,
за поясницу.

Переворот вперед с опорой головой и руками выполняется из полуприседа или основной стойки. Толкаясь ногами, опереться руками и головой (верхней частью лба) подальше от ног, после чего перейти в стойку на голове согнувшись, а затем, не задерживаясь, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые), сделать быстрый толчок руками, завершая движение пальцами. В безопорном положении руки держать вверх, голову назад, максимально прогнуться. Приземляться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу (рис. 245). В начале обучения этот элемент целесообразно выполнять с горки матов, постепенно уменьшая ее высоту, затем на небольшое возвышение, через веревку или руку товарища. Его можно делать на одну ногу, на согнутые ноги, в стойку на коленях, в сед ноги врозь или вместе с наклоном вперед. Помощь оказывается с одной или двух сторон, одной рукой под плечо, а другой под поясницу.

Рондат (переворот с поворотом) — связующий элемент, в младших разрядах и в учебных программах может иметь самостоятельное значение. Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости. Рондат выполняется с места и с разбега. Начинается он с небольшого разбега, выполняется с небольшим наклоном тела, без сгибания в тазобедренных суставах, с параллельным положением рук, завершается подскоком. После подскока начинается наклон туловища вперед. Толчковая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. Поворот начинается только перед самой постановкой правой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед, без фазы полета. Левая рука ставится несколько справа (при повороте налево) от средней линии (или на ней), пальцами влево (к средней линии). Правая рука ставится как можно позже снаружи от левой руки, примерно на ширину кисти от продольной линии опоры левой (опорной) руки. Пальцы правой руки слегка развернуты в направлении левой руки. Занимающийся должен

выполнить весь поворот и соединить ноги при опоре одной рукой. Далее начинается курбет. Приземляться нужно точно на средней линии разбега, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом (рис. 246). Рондат изучают в следующей последовательности: обучают курбету, перевороту боком с поворотом в одноименную сторону (против движения); то же, но соединяя при приземлении ноги и выпрямляя тело; то же, но с прыжком вверх; затем обучают постановке ног и рук по прямой линии, выполнению рондата в целом с места, с темпового подскока, с одного-трех шагов и легкого разбега, с разбега. Страховку оказывают стоя сбоку, в случае надобности поддерживая под спину.

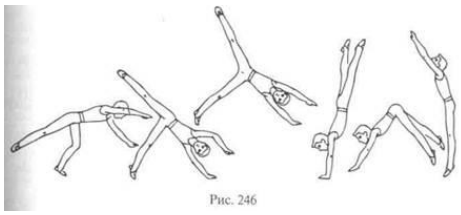


Рис. 246

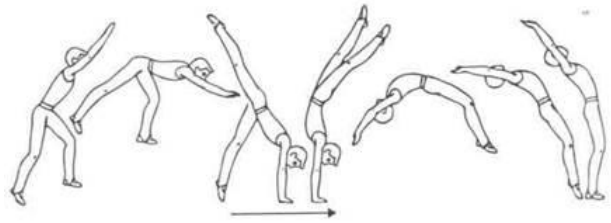


Рис. 247

Переворот вперед выполняется после темпового подскока на одной ноге. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный, стопорящий толчок руками. Он должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад. Переворот вперед можно выполнить с места, на одну ногу (рис. 247). При обучении необходимо: освоить стойку на руках, различные прыжки на руках в упоре лежа и в стойке; махом одной и толчком другой — стойку на руках с одновременным ударом двумя ногами о мат, висящий на стене; подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика; то же на плечо партнера или горку матов; переворот с помощью партнера и самостоятельно. Помощь оказывают одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

Переворот назад (фляк) состоит из двух полупереворотов: прыжка назад с ног на руки и прыжка с рук на ноги (курбет). Чем больше скорость движения тела и чем ниже полет, тем лучше. Переворот назад с места удобно выполнять из положения стойки руки вперед. Предварительно выполняется мах руками назад до отказа, в момент движения рук (дугой) вперед тело выводится из равновесия (не выводя колени вперед), ноги слегка сгибаются, голова наклонена на грудь. Отталкиваясь и одновременно прогибаясь назад, нужно сделать активный мах прямыми руками назад за голову. В этом положении тело переворачивается назад в стойку на руках. Жестко встречая опору, следует оттянуться в плечах и выполнить курбет (рис. 248).

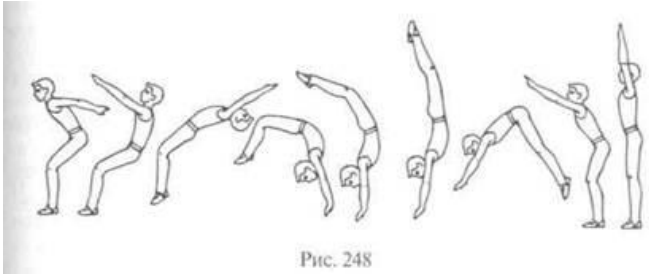


Рис. 248

При обучении используются подводящие упражнения: смещение газа назад движением, похожим на момент посадки на стул; переворачивание исполнителя назад прогнувшись через руки партнеров; то же, но прыжком назад в стойку на руках; выполнение переворота назад с рук

партнера; соединение прыжка назад в стойку на руках и курбет (с помощью партнера); переворот в целом с постепенно уменьшающейся горки матов (с помощью); переворот назад, стоя лицом к стенке или горке матов (со страховкой). Правильное выполнение переворота назад позволяет набрать скорость поступательного и особенно вращательного движения тела, поэтому после него удобно делать другие акробатические элементы.

Полу перевороты выполняются прыжком с одной части тела на другую с обязательной фазой полета. Они включают в себя: курбет, подъем разгибом, прыжок в стойку на руках, прыжок назад в стойку на руках с последующим перекатом, прыжок назад в упор согнувшись на лопатках и подъем разгибом.

Курбет выполняется из стойки на руках. Нужно оттянуться в плечах назад с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем, быстро напрягая их, округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе или дальше к рукам зависит от последующего элемента (рис. 249). При разучивании необходимо: выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками, затем на дорожке. Все эти упражнения выполняются с помощью партнера. Он стоит сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогает выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

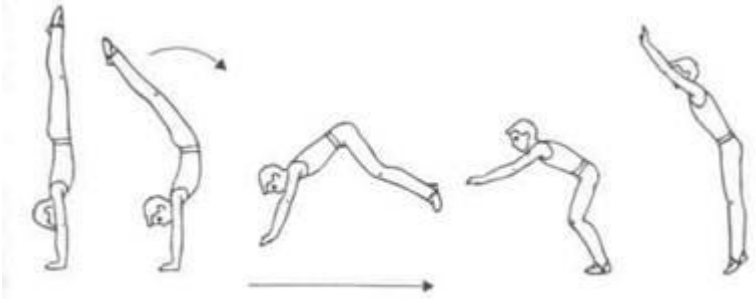


Рис. 249

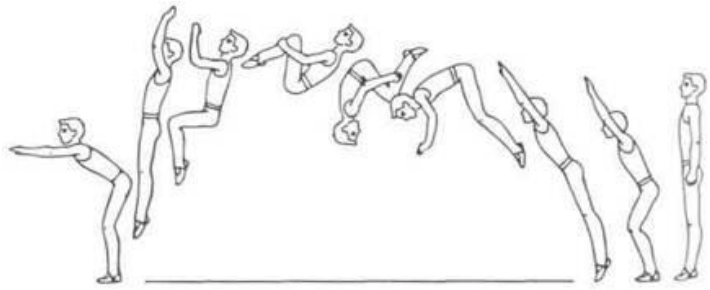


Рис. 250

Сальто выполняется вперед, назад и в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, махом, с поворотами, т.е. с одновременным вращением относительно двух осей: поперечной и продольной.

Сальто назад в группировке выполняется после фляка, рондата и с места. Из стойки с параллельными ступнями выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки назад. Энергичным взмахом руками вперед-вверх, поднимая плечи, потянуться вверх, разогнуться в тазобедренных и коленных суставах и закончить толчок ступнями. В безопорном положении быстро принять плотную группировку. Момент захвата руками голеней совпадает с активным отведением головы назад, что усиливает вращательный момент. Находясь лицом к полу, следует быстро разгруппироваться и приземлиться (рис. 250). При обучении необходимо: повторить группировку в положении лежа на спине и кувырок назад; выполнить прыжок вверх с места и с рондата в высокий «отскок» без группировки и с группировкой с помощью партнера или на горку матов; то же, но в соединении с кувырком назад; сальто с места в группировке с помощью партнера, с подкидного мостика, с небольшого возвышения и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются рукой под

поясницу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении.



Рис. 251

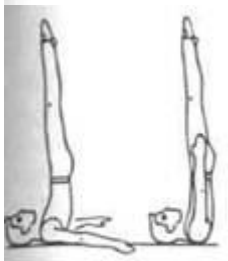


Рис. 252

Сальто вперед в группировке выполняется с места и с разбега. При выполнении с разбега на последнем шаге делается прыжок (наскок) на обе ноги, руки отводятся назад. В процессе отталкивания руки быстро выносятся вперед-вверх. Отталкивание от опоры происходят прямым телом. Дальнейшее вращение обеспечивается плотной группировкой; руки из положения вперед-вверх энергично опускаются вниз и захватывают колени разведенных ног. Скорость вращения зависит от плотности группировки. Выполнив 3/4 сальто, нужно быстро разгруппироваться ногами к полу, встретить опору несколько спереди напряженными ногами (рис. 251). Приземление может быть и на одну ногу. При выполнении сальто в остановку наскок стопорящий: упругие ноги ставятся спереди, взмах руками направлен вверх; в переход: ноги ставятся ближе, взмах руками направлен вперед-вверх. Существует несколько способов взмаха руками: мах руками вперед-вверх, движение рук сверху-вниз и мах рук назад-вверх с последующим сгибанием. Последовательность обучения: выполнить стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх на горку матов или на руки партнера; с разбега кувырок вперед на горку матов с опорой руками и без нее; с разбега сальто с приземлением на спину, в сед, в упор присев на горку матов с постепенным уменьшением ее высоты. Сальто вперед с батута, подкидного мостика, трамплина в яму с поролоном, а затем на дорожке, сальто через веревку. Страховка и по¬мощь оказываются, передвигаясь сбоку, одной рукой под грудь, Другой под спину.

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других исходных положений. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого пред варительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастичес¬кой стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

Мосты выполняются опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях. Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки. По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Далее разучивают мост наклоном назад, стоя у гимнастической стенки и с помощью товарища. Мост

опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения учеником.

Из положения моста выполняют различные переходы: а) в основную стойку, вес тела передается на ноги, таз подается вперед и происходит выпрямление сначала в поясничной, а затем в грудной части; б) в стойку на руках. Помощь и поддержка — рукой под спину. Переходы из моста могут выполняться поворотом вокруг одной руки; в упор стоя на коленях; в упор сидя на пятках; в упор на одном колене, другая нога назад; в упор присев и др. Поворот на месте выполняется с вращением на 360° поочередно с опорой руками и ногами.

Равновесия могут быть: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесие выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусканием рук.

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке.

Стойка на лопатках выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища (рис. 252). Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Стойка на голове и руках выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу. При обучении этому упражнению необходимо выполнить: правильную постановку рук и головы из упора стоя согнувшись или на повышенной опоре; стойку на голове и руках в группировке у стены, с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку, за голень и стопы.

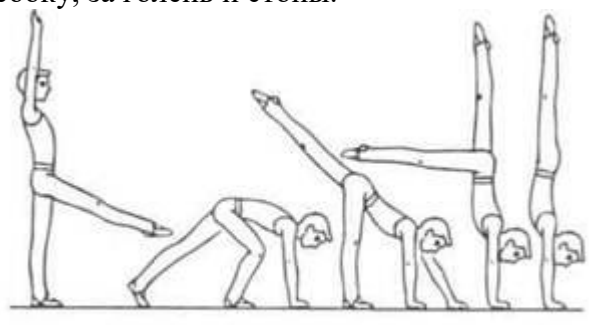


Рис. 253

Стойка на руках выполняется из различных исходных положений и различными способами. Простейшим вариантом является выполнение стойки махом одной и толчком другой ноги. Для этого надо из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться вперед и, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности Должны составлять одну прямую линию (рис. 253). Стойку на руках лучше изучать, выполняя ее у стены или с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку и ограничивая руками возможность падения.

Практическое занятие № 5
Обучение дополнительным элементам: переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто.

(см. практическое занятие № 1-№4)

Практическое занятие № 6
Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц верхней части брюшного пресса)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Упражнение на растягивание № 1

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверху. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

Упражнение на растягивание №2

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

Комплекс упражнений №2
(для мышц верхней части брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет "1" вверх, на счет "2" вниз в исходное положение; а можно на счет* 1", "2", "3" — пружинящие движения вверх, на "4" — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет "раз" — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет "два" — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5— 10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1— 2 секунды, а потом перейти к счету "три". На счет "три" — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет "раз"). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет "четыре" — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет "раз" — опустить ноги немного вниз до угла между! ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет "два" — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет "три" — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать

такое положение на 1—2 секунды. На счет "четыре" — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов,- на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет "раз" подъем плеч вверх, на "два" — вернуться в исходное положение. А можно насчет "1", "2", "3" — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет "раз" — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Практическое занятие № 7
Совершенствование техники отжимания в упоре лежа.

Цель: овладение техникой отжимания в упоре лежа

Задачи:
1. Развитие силы мышц плечевого пояса и пресса
2. Развитие силовой выносливости
3. Развитие скоростно-силовых качеств
4. Развитие ловкости

Техника и способы отжиманий от пола

Посредством отжиманий от пола можно целенаправленно воздействовать на три группы мышц: грудные, трицепсы и дельтовидные. Также в этом упражнении очень хорошо задействованы мышцы пресса. Кроме того, включается большое количество мышц в статическом режиме для удержания положения тела: ноги, спина, межреберные мышцы, все мышцы пресса. Таким образом можно сделать вывод, что отжимания — это ценное общеразвивающее упражнение и его необходимо как можно чаще включать в урок физической культуры. Это упражнение очень ценно для самостоятельных занятий в домашних условиях. Очень хорошо в комплексе общей физической подготовки, как на уроке, так и дома, чередовать отжимания с различными «планками».

Варьируя исходные положения рук во время выполнения упражнения, можно воздействовать на грудные мышцы, трицепсы и на дельтовидные мышцы под разными углами.

Основные способы отжиманий от пола

Отжимания с колен

Исходное положение - упор лёжа на коленях, руки расположены на расстоянии чуть шире ширины плеч под верхней частью груди. Выполнение такое же как и в обычных классических отжиманиях. Голова, туловище и бёдра должны быть на одной прямой и в одной плоскости, таз не поднимать и не прогибаться вниз, опуская живот на пол. Этот вид отжиманий очень хорошо подходит для обучающихся начальных классов как подводящие упражнение.

Отжимания с широкой постановкой рук — для грудных мышц

Широкая постановка рук (в два раза шире плеч). Ладони можно развернуть в стороны.

Если упор на ладонях, то пальцы направлены вперед (или в стороны). Если упор на кулаках, то пальцы повернуты назад. Положение ног не шире плеч.

Сгибать руки нужно таким образом, чтобы локти постоянно были направлены в стороны.

Опускаться можно до касания пола грудной клеткой или заканчивать движение за 5-7 сантиметров от пола.

Голова, туловище и ноги должны быть на одной прямой и в одной плоскости, таз не поднимать и не прогибаться вниз, опуская живот на пол.

Такой вид отжиманий воздействует на грудные мышцы.

Усиленный вариант: ноги подняты на некоторую высоту, например, ноги на скамейке, а упор руками на полу.

Облегченный вариант: наоборот, ноги на полу, отжимания от скамейки.

Отжимания со средней постановкой рук — для трицепса

Постановка рук на ширине плеч, локтевые суставы направлены вдоль тела назад.

Если упор на ладонях, то пальцы направлены вперед. Если упор на кулаках, то пальцы повернуты внутрь.

Сгибать руки нужно таким образом, чтобы локтевые суставы были направлены назад и двигались вдоль туловища. Опускаемся до касания пола.

Опускаться можно до касания пола грудной клеткой или заканчивать движение за 5-7 сантиметров от пола.

Такой вид отжиманий воздействует на трицепсы.

Усиленный и облегченный варианты такие же, как при отжиманиях с широкой постановкой рук.

Сложные способы отжиманий

Отжимания с узкой постановкой рук — для трицепса

В этом варианте отжиманий упор только на ладонях. Ладони ставятся вместе, пальцы направлены вперед, упор в пол на уровне грудной клетки. Можно слегка повернуть ладони внутрь и положить пальцы на пальцы.

Ноги ставятся на ширине плеч или немного шире.

При сгибании и разгибании рук, локтевые суставы направлены назад и немного в стороны.

Опускаться можно повыше, чем в предыдущих вариантах.

Это эффективный способ отжиманий для развития трицепса и передней части дельтовидных мышц.

Отжимания на одной руке

Расположение ног на полу как можно шире, положение рук шире плеч. Одна рука располагается спиной. Упор в пол через три точки, равновесие удерживается за счёт широкого положения ног на полу.

При сгибании и выпрямлении руки, локтевой сустав направлен в сторону. Плечи держать строго параллельно полу.

Этот вид отжиманий направлен на грудные мышцы и трицепсы.

Отжимания с хлопком

Этот вид отжиманий от пола развивает скоростно-силовые качества и ловкость.

Упор на ладонях, руки расположены в полтора-два раза шире плеч. Положение ног не шире плеч. Быстрые отжимания, чтобы «вытолкнуть» корпус и быстро успеть хлопнуть в ладоши. Не падать в пол, а после хлопка успеть мягко вернуть ладони, амортизируя движение тела вниз. Руки должны двигаться сильно и быстро.

Отжимания на пальцах

Для укрепления костей и развития силы кисти.

Отжимания выполняются с широкой и узкой постановкой рук, принимая упор на пальцы.

Глубокие отжимания

Чем больше амплитуда движения, тем лучше прорабатываются мышцы. Чтобы пол не ограничивал спуск, можно отжиматься между стульев: два стула для рук и третий для ног. Также можно использовать подставки под руки высотой 10-15 см., и отжиматься на полу. Более удобный способ — это специальные рукоятки для отжиманий, которые позволяют вам держаться выше пола и глубоко опускаться при отжиманиях.

Отжимания с отягощением

Использование специальных утяжелителей для тела в виде жилетов. Также можно использовать блины от штанги, но при этом не забывать о страховке.

1) Принять упор лежа

Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.

2) Опускаем корпус

Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму).

3) Поднимаем корпус

Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Следите, что бы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

Основные ошибки

А сейчас пройдемся по главным ошибкам новичков. Если вы решили отжиматься дома, то вам необходимо прочитать нижеследующую информацию о том, как правильно отжиматься, т. к. ошибки при отжиманиях для всех различны и рядом с вами нет тренера, который скажет, что не так и как это исправить.

Первая ошибка — это провисание или наоборот задирание таза. Вы должны быть вытянутыми в одну линию, бедра и ягодицы должны быть подтянутыми и находиться не ниже и не выше спины.

Вторая распространенная ошибка — широко расставленные локти. Поначалу будет сложно держать их как можно ближе к телу, но вы должны приучить себя и свои мышцы к этому. В противном случае вы рискуете повредить мышцы, растянуть их и получить травму.

Еще одна ошибка — это даже не ошибка, а скорее заблуждение. Отжимания с колен вполне могут полностью заменить простые полноценные отжимания. Это не так! Жим с колен может присутствовать в программе ваших тренировок только временно и только если у вас совсем не получается отжиматься классическим способом.

Литература:

1. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
2. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2018. – 790 с.

Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек).

Практическое занятие № 1
Строевые упражнения. Обучение амплитудным махам ногами.

Цели и задачи:

Обучить обучающихся правильно держать корпус, руки, голову;

Обучить ориентироваться в музыкальном сопровождении, научить согласовывать музыку и движение, познакомить с основами музыкальной грамоты;

Обучить различным движениям простой и сложной координации;

Обучить слушать, понимать и правильно выполнять задания педагога,

Обучить переключать внимание с одного вида деятельности на другой в процессе занятия;

Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

Сформировать и развить творческие способности обучающихся;

Развить музыкальный слух и чувство ритма,

Развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность;

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;

Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

Техника выполнения. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. Вначале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Махи ногами возле гимнастической стенки.

1.Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.

2. Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.

3. Выполнение соскока с брусьев р/в.

Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной руки, другой — под живот.

Техника и методика обучения подъёму махом вперёд на параллельных брусьях.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь.

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.

4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Практическое занятие № 2
Обучение комплексу упражнений для развития координационных способностей. Ходьба, бег, прыжки.

Комплексы общеразвивающих упражнений на степ-платформе

Для рук и плечевого пояса	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2.- встать на степ, руки прямые вверх. 3,4.- и.п. 2. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка» 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3,4. - и.п. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3,4. - вращение рук вперед (назад) 5,6. - и.п. 4. И.п. – то же 1,2. - встать на степ одна рука вверх, другая вниз 3,4. - смена рук 5,6. - и.п.

	5. И.п. – то же 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3.4 - хлопок над головой 5-6. и.п. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнутые к плечам 1,2. встать на степ. 3,4. вращение рук вперед (назад), 5-6 и.п. 7. И.п. – то же 1,2. встать на степ. 3. выпрямить руки в стороны. 4. руки к плечам 5,6. и.п.
Для ног	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, на расстоянии шага от степа. 1. коснуться правым носком степа. 2. поставить пятку на степ. 3. и.п. то же левой ногой. 2. И.п. – стать лицом к степу, руки на поясе. 1,2. присесть, развести колени в стороны, руки положить на степ. 3,4. и.п. 3. И.п. – то же. 1,2. - встать на степ. 3. - правую прямую ногу в сторону. 4,5.- и.п. то же левой ногой. 4. И.п. – то же. 1.- правая нога на степ. 2. - перенести левую ногу через степ, коснуться пола перед степом. 3,4 - .и.п. то же левой ногой. 5. И.п. – то же. 1. - правая нога на степ. 2.- левая нога, согнутая в колене выносится вперед – хлопок 3,4.- и.п. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе боком к степу. 1. - правая нога на степ. 2,3.- левой прямой ногой мах вперед – назад. 4,5. - и.п. 7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к степу. 1. правая нога на степ 2.левая нога захлест назад. 3,4. и.п. 8 И.п. – лежа на спине, ноги прямые на степе, руки за головой. 1.- поднять прямую правую ногу. 2. - И.п. 3. - поднять прямую левую ногу. 4. - и.п. 5. - поднять обе ноги. 6.- и.п. 9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. - правая нога на степ. 2. - выпад вперед, руки в стороны. 3. - И.п. То же левой ногой.
Для туловища	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1.- Поднять руки вверх 2. - Наклон вперед, коснуться руками степа

	3. - И.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к степу 1.- Поставить пятку правой ноги на степ, руки вверх 2. - Наклон к ноге 3. - Руки вверх 4. - И.п. 3. И.п. – то же 1,2.- встать на степ 3.- поворот влево, руки в стороны 4. - руки на пояс 5.- поворот вправо, руки в стороны. 6.- руки на пояс 7,8.- и.п. 4. И.п. – сидя на степе, руки к плечам. 1. - поворот влево, руки в стороны. 2.- и.п. 3. - поворот вправо, руки в стороны. 4.- и.п. 5. И.п. – сидя на степе, выпрямленные ноги опираются на пол, руки к плечам 1. наклон, коснуться руками правой ноги 2. и.п. 3-4 - то же к левой ноге 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,2.- встать на степ, руки вверх 3,4. - наклон вправо – влево 5,6.- и.п.
С мячом	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1. - правая нога на степ, руки вверх. 2. - левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку. 3. - левая нога на пол. 4.- и.п. 2. И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх. 3,4 - переложить мяч, встать на носки. 5,6 - и.п. 3. И.п. – то же. 1,2.- встать на степ, руки в стороны. 3.- поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5.- и.п. 4. И.п. – то же, мяч лежит на степе. 1. - наклон вперед, взять мяч. 2.- выпрямиться, руки вверх. 3. - наклон, положить мяч на степ. 4.- и.п. 5. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке. 1. - поставить правую ногу на степ. 2. - наклон, переложить мяч за коленом в левую руку. 3. - выпрямиться 4. и.п. 6. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1.- поднять ноги с мячом вверх. 2. - и.п.

Практическое занятие № 3
Отработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью.

Примерный комплекс упражнений



1. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 - наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 - и.п.; 5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 - и.п.; 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.



2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - два пружинящих наклона вправо; 3 - поворот туловища направо; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.



3. И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 - наклон назад, правая назад на носок; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.



4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола; 2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.



6. И.п.: стойка на коленях, руки за голову.
1-2 - два пружинящих поворота туловища направо; 3-4 - два пружинящих поворота туловища налево; 5-6 - сед на пятки с

небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7-8 - и.п. 4 раза. Темп средний.



7. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



8. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1-2 - наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



9. И.п.: то же. 1-2 - наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.

10. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1-3 - три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



11. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 - согнуть правую ногу и руку влево; 3 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 - и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.



12. И.п.: упор на коленях. 1-2 - правую назад на носок, левую руку вверх; 3-4 - и.п., расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.



12. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - согнуть руки; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.



14. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1-3 - три пружинящих поворота туловища направо; 4 - и.п. То же налево. По 4-8 раз. Темп средний.



15. И.п.: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



16. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - мах правой ногой в сторону; 2 - и.п.; 3 - мах правой согнутой ногой в сторону; 4 - и.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.



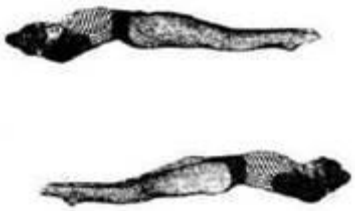
17. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - ноги врозь; 2 - ноги скрестно приподнять над полом; 3 - то же, что на счет 1; 4 - и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз.



18. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п., расслабиться; 5-6 - ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.



19. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 - и.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.



20. И.п.: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 - левую руку вверх. правую вниз; 3-4 - то же в другую сторону; 4-8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.



21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1-2 - упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.



22. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1-2 - наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.





23. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3-4 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.



24. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 - мах правой ногой назад; 2 - правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 - мах правой назад; 4 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

25. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8-16 раз. Темп средний.

Практическое занятие № 4
Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Цели и задачи:

Обучить обучающихся правильно держать корпус, руки, голову;

Обучить ориентироваться в музыкальном сопровождении, научить согласовывать музыку и движение, познакомить с основами музыкальной грамоты;

Обучить различным движениям простой и сложной координации;

Обучить слушать, понимать и правильно выполнять задания педагога,

Обучить переключать внимание с одного вида деятельности на другой в процессе занятия;

Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

Сформировать и развить творческие способности обучающихся;

Развить музыкальный слух и чувство ритма,

Развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность;

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;

Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

Подготовительная часть:

1. Потягивания. Поднимать руки через стороны вверх и поочередно опускать левую, затем правую руку, сгибая её перед собой в локте.

2. Делаем выпад правой ногой, правой рукой тянемся за ней. Потом в левую сторону.

3. Наклон в сторону и вперед по диагонали, полукруг в левую сторону, выпрямиться. Затем в другую сторону.

4. Руки на поясе, локти вывести вперед, округлив спину, полуприсед на носках, затем расправить плечи, а локти развести в стороны и опуститься на всю ступню.

5. «Степ-тач» — приставной шаг с касанием, в разные стороны и с поворотом на 90 град.

Основная часть:

6. Шаги на месте 24 счета с переходом в поднимание на носках 24 счета, «Кросс-степ» и вращения рук в локтевых суставах в одну сторону и в другую.

7. Шаги с продвижением вперед: шаг правой ногой, шаг левой ногой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, 8 счетов, спиной возвратиться назад, руки в стороны и слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги менять поочередно: правая в сторону – приставить, левая в сторону – приставить.

8. Руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки. Делая прыжки на месте, выбрасывать поочередно руки вниз, в сторону, вперед и вверх.

9. Руки с гантелями на бедрах. Шаг правой ногой, левая нога на носок, левая рука вперед-вправо. Вернуться назад и выполнить другой ногой и рукой.

10. Руки опустить, сделать полуприсед, согнуть руки в локтях, кисти повернуть к плечам. Затем вернуться в и.п. и сделать полуприсед, руки в стороны, вернуться в и.п. Упражнение выполнять с напряжением.

11. Ноги вместе, сделать полуприсед, руки с гантелями согнуть в локтях, поднимаясь, отводить руки назад, локтями вверх.

12. Ноги врозь, поднимать прямые руки вперед, кистями вниз.

13. Руки на поясе. Приседать на правой ноге, левую на носок, на 4 счета, затем приседание на двух ногах, разводя колени, на 4 счета, затем приседать на левой ноге, правую на носок.

14. «Степ-тач», чтобы отдохнуть.

.а) Встать на левое колено, левую руку на пол, правую ногу на носок, правую руку на пояс – поднимать ногу в сторону 8-12 раз, затем другую ногу;

б) лечь на левый бок, руку под голову, правой ногой делать махи в сторону, вверх, назад 8-12 раз, затем другой ногой.

15. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх, левую ногу отвести в сторону, вернуться в и.п. затем правую ногу в сторону. Потом развести обе ноги в стороны. Чтобы отдохнуть, ноги согнуть и прижать их руками к себе, сесть, наклониться вперед, потянуться.

16. Лечь на спину, упор на локти, ступни на ширине плеч. Слегка поднимать таз 16-20 раз, затем стопы вместе – поднимать таз 20 раз. Левая стопа стоит, правую ногу согнуть в колене и положить на левое колено, поднимать таз 15 раз, затем то же другой ногой.

17. Лечь на спину, ногу согнуть, затем выпрямить вверх, сделать покачивающее движение, опустить, затем другой ногой. Переход: сесть на правое бедро, левую ногу поднять, взяться за пятку, сделать покачивающее движение, растяжку, затем то же другой ногой.

18. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

19. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

20. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, левую ногу положить на колено правой ноги, руки сцепить за головой. Правым локтем стараться коснуться левого колена 15 раз. Затем, то же левым локтем.

21. Сидя на пятках, руки на колени. Отводить левую руку в сторону, делая круговое движение за рукой, наклоняясь вперед и в сторону. Затем, в другую сторону.

Заключительная часть:

22. Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

23. Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

24. Сделать шаг в сторону правой ногой, а правым плечом круговое движение назад, потом то же левой ногой и рукой. Затем, стоя на месте выполнять круговые движения обеими плечами вперед и назад.

25. Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

26. Ноги врозь, руки на коленях, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

27. Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

Практическое занятие № 5
Комплекс общеразвивающих упражнений

Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки

Упр.1. И.п. – упор лежа, голени ног на тумбе. В среднем темпе поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

Упр.2. И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху. В среднем темпе, делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх, поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.3. И.п. –лежа на скамейке, руки с гирей внизу. В медленном темпе, поднимая руки вверх, гирю опустить за голову, затем гирю возвратить в исходное положение. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.4. И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе поочередно туловище разгибать и сгибать. При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.5. И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гиря. В среднем и быстром темпе вставать с гирей в руках и приседать. При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.6. И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В среднем темпе, поднимая туловище, прогнуться в пояснице. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика (для юношей).

Практическое занятие № 1
Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой.

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Инструкция по технике безопасности

Как любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфере спортсмен осваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятий и неукоснительно соблюдать их в дальнейшем. К таким вещам, в первую очередь, относится техника безопасности при работе с отягощениям. Как известно, тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают сильное воздействие на организм, что существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно было бы пренебречь. Даже на первый взгляд незначительное нарушение правил безопасности может нанести серьезный вред здоровью спортсмена. Приведенные ниже правила могут показаться бессмысленными или излишними, но необходимо помнить, что каждое из данных правил было выработано на основе опыта, как результат чьей то небрежности или ошибки. Следует помнить, что не соблюдение каждого из перечисленных ниже пунктов на практике уже заканчивалось чьей то травмой или даже смертью. Рассмотрим данные правила по технике безопасности более подробно.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения и ухудшение устойчивости занимающегося, что повышает травмоопасность его работы. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жесткий контакт с полом и максимальную устойчивость в ходе выполнения упражнений с отягощениями. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно нарушение стабильности опоры и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. При работе со значительными весами рекомендуется использовать специальную обувь для силовой тренировки или хотя бы кроссовки. Следует избегать применения в качестве обуви сланцев, тапочек и другой подобной обуви, так как она не обеспечивает минимально необходимой устойчивости занимающегося и практически не фиксируется на стопе, что может стать причиной получения травмы.

2. Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники.

Комментарий. При выполнении упражнений с отягощениями, особенно в положении лежа, занимающийся может подавиться посторонним предметом находящимся в ротовой полости, что может привести к его удушению и гибели. При прослушивании музыки через наушники в процессе тренировки, занимающийся может не услышать предупреждение другого занимающегося, к которому он повернут спиной и который, например, потерял равновесие и роняет на него отягощение. Несоблюдение подобного требования, в данном случае, может привести к травме или даже гибели занимающегося.

3. При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала тренировочного занятия. Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе тренировочного занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Комментарий. Учитывая высокий уровень нагрузки в ходе тренировочных занятий, к работе допустимо приступать только в состоянии нормального функционирования всех основных систем организма. При наличии каких-либо заметных нарушений в их функционировании необходимо отказаться от тренировок до устранения возникших проблем. Недопустимо приступать к занятиям при каких-либо заболеваниях, повышенной температуре, сильной простуде, болевых симптомах (зубная боль, головная боль, боли в животе или в области груди), различных воспалениях, ожогах кожных покровов, тошноте и головокружении, повышенном или пониженном артериальном давлении. Выполнение физической работы в подобном состоянии только усилит негативное состояние организма и повысит нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что может привести к очень серьезным последствиям, вплоть до летального исхода. По этой же причине необходимо сразу же прекращать тренировочную работу при плохом самочувствии. К первым признакам того, что тренировочная нагрузка является чрезмерной и необходимо немедленно остановить тренировку можно отнести: возникновение головокружения, потемнение в глазах, тошнота и рвота, боль в области груди, живота, печени, левой руки или под левой лопаткой, сильное покраснение или побледнение кожных покровов лица. Игнорирование подобных признаков и продолжение работы может привести к развитию терминальных состояний и создать угрозу жизни занимающегося. Также, запрещено приступать к тренировке в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Причем, в данном случае, от тренировки следует воздержаться не только в состоянии опьянения, но и после непосредственного употребления любых доз алкоголя. Помимо того, что это создает дополнительную нагрузку на сердце занимающегося, алкоголь или наркотики могут значительно ухудшить его координацию и реакцию, а также негативно сказаться на адекватности его поведения, что в итоге может привести к получению травмы. Также следует воздержаться от тренировки в состоянии похмелья, так как это тоже создает дополнительную нагрузку на сердце, что в совокупности со значительной физической нагрузкой может стать причиной возникновения серьезных проблем со здоровьем. По этой же причине следует воздержаться от тренировки или значительно снизить уровень нагрузки при сильном (3–4 часа) недосыпании или каких-либо нарушениях сна.

4. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки не только снижает эффективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы. В рамках силовой тренировки необходимо проводить в начале занятия общую разминку, а также непосредственно перед выполнением каждого сложного упражнения выполняемого со значительным по массе отягощением.

5. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений,

параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой или работа с незнакомым оборудованием без контроля тренера-преподавателя чревато получением травмы или переутомлением.

6. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы. При несимметричном распределении нагрузочных дисков на грифе штанги или гантели, а также при их ненадежной фиксации, может произойти нарушение центровки снаряда и возникновение несимметричной нагрузки на суставы и позвоночник выполняющего упражнение, что не только усложнит выполнение упражнения, но и может привести к получению травмы. Если не убрать с поверхности грифа или рукояти тренажера заусенцев, то они, в ходе работы, могут порезать кожу. При заклинивании рукавов грифа тяжелоатлетической штанги, при выполнении некоторых упражнений, можно травмировать запястья поэтому перед работой, необходимо убедиться в том, что рукоять грифа штанги свободно вращается в обе стороны. Перед тем как выполнять подъем груза на тренажере, необходимо убедиться в том, что стопорный ключ, который цепляет груз к тросу, полностью вставлен в соответствующий паз, в противном случае, в ходе работы, он может выскочить и сбросить груз, что может привести к травме из-за резкой смены нагрузки. По этой же причине необходимо надежно пристегивать рукоятки тренажера к тросу.

7. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на полу рядом с занимающимся нет посторонних предметов. Следует избегать подъема отягощения если рядом с занимающимся находятся посторонние люди и не следует близко подходить к занимающемуся, который выполняет какое-либо упражнение. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо нанести на кожу ладоней рук мел или магнезию или использовать кистевые ремни. Если штанга установлена на стойках, то диски для нее следует одевать и снимать попеременно для обоих концов грифа, избегая значительного преобладания массы отягощения на одном из концов грифа. После окончания упражнения снаряд необходимо аккуратно поставить на пол, а не бросать его.

Комментарий. Непосредственно перед выполнением какого-либо упражнения необходимо очистить пространство вокруг себя от посторонних предметов, к которым относится все, что не связано с выполнением данного упражнения. Рядом на полу не должны лежать другие отягощения или части от них. Также, необходимо отодвинуть на безопасное расстояние не задействованный в работе вспомогательный инвентарь. Если рядом находится посторонний предмет, масса которого не позволяет быстро его отодвинуть, то следует отойти от него на безопасное расстояние и только потом приступать к работе. При игнорировании данного правила, в ходе работы, можно споткнуться об посторонний предмет и потерять равновесие. Учитывая то, что в этот момент занимающийся удерживает значительное по массе отягощение, это может привести к получению травмы. Также, при опускании снаряда на пол, он может удариться или зацепиться о посторонний предмет, что приведет к его отклонению от заданной траектории движения и временной потере над ним контроля, что чревато получением травмы. Кроме всего прочего, непосредственно перед работой, необходимо следить за тем, чтобы рядом с занимающимся не находились посторонние люди, которых он может случайно задеть поднимаемым отягощением. Подобная ситуация опасна получением травмы для обеих сторон, так как выполняющий упражнение может

непреднамеренно ударить постороннего человека отягощением и при этом, из-за столкновения отягощения с посторонним предметом, потерять контроль над отягощением и также получить травму. После окончания упражнения поднимаемое отягощение, по возможности, следует контролируемо поставить на пол, а не бросать. Неконтролируемое опускание снаряда на пол, помимо того, что повреждает пол и создает сильный шум, может привести к его отскоку от пола в непредсказуемом направлении, при этом отягощение может сильно ударить по ногам самого занимающегося. Исключением в данном случае может быть выполнение упражнений из арсенала тяжелоатлетического спорта, где аккуратное опускание штанги создает повышенную нагрузку на позвоночник, в этом случае следует выполнять подобные упражнения на специализированных помостах.

Перед выполнением упражнений с отягощением необходимо принять меры по усилению сцепления ладоней рук с ним. Для этого необходимо натирать ладони рук магнезией или мелом, также можно использовать специальные кистевые ремни (лямки). В крайнем случае, перед выполнением каждого подхода, можно насухо вытирать ладони рук и гриф штанги или гантелей. Если пренебречь данным правилом, то, в ходе работы, может произойти срыв захвата или смещение кистей на грифе штанги, что приведет к потере контроля над снарядом и получению травмы.

Подготавливая штангу к работе следует также соблюдать определенные меры предосторожности. Если гриф штанги установлен на стойках, то одевать на него диски следует попеременно на каждую сторону – сначала на один конец грифа, затем на другой, затем повторить последовательность, пока на гриф не будет надето необходимое количество дисков. Если не соблюдать данную последовательность и одевать на один из концов грифа сразу по два-три диска, то гриф штанги может перевесить с нагружаемой стороны и он опрокинется со стоек и при этом может кого-нибудь очень сильно ударить и травмировать.

8. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно – не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренажерный зал это не место для игр – неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьезной травмой полученной по собственной неосмотрительности, от ваших действий также могут пострадать другие занимающиеся.

Комплекс упражнений

Дельтовидные мышцы:

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть).
5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя о колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.
7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.

Мышцы спины:

1. Тяга гантели к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колено, табурет).
2. Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
3. Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

Грудные мышцы:

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).

2. Отведение выпрямленных рук назад, лежа на горизонтальной скамье (так называемый «пуловер»).

3. Жим тяжелых гантелей, лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).

Мышцы живота:

1. Подъем туловища из положения, лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.

2. Подъем ног, в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

Мышцы спины:

1. Наклон вперед, гантель в руках за головой.
2. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

Мышцы бедра:

1. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.
2. Сидя на высокой скамье, выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.
3. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

Мышцы голени:

1. Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

2. Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, в другой опущенной – гантель.

Практическое занятие № 2
Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Разминка

Основная цель разминки, как и в базовом направлении аэробики, — подготовить организм к возрастанию нагрузки. Повышение температуры тела увеличивает приток кислорода к мышцам. Базовые движения следует выбирать в зависимости от направления силового урока: если его цель — развитие мышц ног, то в разминку должны быть включены упражнения для нижних конечностей, и т.д.

Предварительный стретчинг.

Динамический стретч позволяет разминать связки, укрепляющие суставы, которые будут активно работать на уроке.

Последовательность заданий на этом этапе должна быть следующей:

1. Необходимо подобрать 8—10 упражнений на различные группы мышц.

2. Для каждого упражнения выбирается отягощение определенного веса, с которым можно работать без явного утомления.

3. Нагружать следует основные мышечные группы.

4. Выполнять последовательно можно не более 2—3 упражнений для одной и той же группы мышц.

5. Отдых между упражнениями должен составлять 1—2 мин. с расслаблением мышц.

6. Пульс не должен превышать 120—140 уд./мин.

7. Между сериями упражнений обязательно нужно использовать упражнения на растягивание.

В нее включаются упражнения на растягивание и расслабление.

Предостережение: при построении программы силовой тренировки в нее не следует включать следующие упражнения:

• переразгибание всех суставов;

• прогиб в позвоночнике;

• полный наклон головы назад;

• отрыв позвоночного столба от пола в и.п. лежа на спине;

• с использованием отягощений или амортизаторов в быстром темпе;

• прыжки с гантелями или другими отягощениями;

• большое удаление отягощения от центра тяжести.

Все упражнения следует выполнять с небольшим весом, точно показывая технику выполнения упражнений, указывая названия мышц, концентрируя внимание на них, указывая ошибки, характерные для конкретного упражнения. Подбирайте упражнения на все мышечные группы. Темп музыки — 120—125 уд./мин. Использование музыки, создание высокого эмоционального настроя на тренировке положительно влияют на нервную систему учащихся, что способствует решению поставленных задач. В течение урока следует давать указания по дозировке упражнений или сетов для девочек и мальчиков. Можно дифференцировать отягощения по весу, амортизаторы — по эластичности и длине.

Упражнения с амортизаторами по сравнению со свободными отягощениями выполняются в наиболее напряженной фазе — при сгибании, отведении конечности — в концентрическом режиме работы мышц, наиболее благоприятном для обычных, не-тренированных людей. В условиях школы можно использовать резиновый эспандер в виде эластичного бинта. В зависимости от эластических свойств различают пять основных типов эспандеров: желтого цвета — очень легкий, светло-зеленого — легкий, розового — средний, фиолетового — тугой, красного — очень тугой. При работе с подростками используют главным образом первые три типа амортизаторов.

В фитнесе широко применяется амортизатор, изготовленный из резинового жгута, с ручками — в индивидуальных занятиях, групповых, при выполнении упражнений в парах, тройках.

При использовании силовых упражнений с эспандером важнейшими являются следующие моменты техники:

1. Различные стойки выполняются на слегка согнутых в коленях ногах.

2. Поверхность всей подошвы должна соприкасаться с полом.

3. Коленный сустав должен располагаться точно над ступнями.

4. Живот нужно подтянуть; следует избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.

5. Локти при выполнении разгибания должны быть слегка согнуты; следует избегать переразгибания в локтевых суставах.

6. Необходимо обратить внимание на симметричное расположение правой и левой частей тела в пространстве.

7. При работе двумя руками нужно выполнять одновременные движения правой и левой частями тела, например сгибание — разгибание рук в стойке ноги врозь на эспандере.

Круговая тренировка

Одной из наиболее популярных организационно-педагогических форм проведения занятий в спорте является **круговая тренировка** (КТ). Она применяется для решения задач

общей, специальной, технической и даже тактической подготовки. В конце прошлого века КТ стали широко внедряться в области оздоровительного фитнеса.

Практическое занятие № 3
Обучение круговому методу тренировки с отягощениями (гирей).

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Комплексы упражнений

1-я станция. Рывок каждой рукой (30—40 процентов от максимума).

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5—10 раз).

4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5— 10 раз).

5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).

6-я станция. Толчок двух гирь (50—60 процентов от максимума).

7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2—3 раза.

Значительное место в тренировке гиревиков занимают занятия со штангой. Некоторые специалисты в этом виде спорта утверждают, что тяжелоатлетические упражнения снижают подвижность в суставах, мало способствуют специальному развитию мышц (силовой выносливости). Но с этим утверждением нельзя согласиться. Все зависит от подбора упражнений, их дозировки и веса отягощения. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (в этом виде спорта нельзя увлекаться большими весами и статическими напряжениями), способствовать развитию специальных групп мышц выполняться, в основном, с малыми весами и большим количеством повторений. Приведем пример таких тренировок.

1. Наклоны со штангой за головой (10—15 раз в одном подходе).
2. Приседания со штангой на плечах (6—10 раз в одном подходе).
3. Выпрыгивания со штангой на плечах (до 6—8 раз).
4. Швунг толчковый из-за головы (5—8 раз в одном подходе).
5. Рывок в стойку с виса, гриф ниже колен, хват штанги средний (4—6 раз).
6. Поднимание на носки, штанга за головой (до 8-10 раз подряд).
7. Вращение туловищем, штанга на плечах (по 6— 8 раз в каждую сторону).
8. Рывок в полуприсед, хват широкий (4—6 раз).
9. Тяга, гриф штанги ниже колен (6—8 раз в одном подходе).
10. Жим штанги от груди стоя, хват чуть уже среднего (6—8 раз в одном подходе).
11. Швунг толчковый от груди, чуть отклонив туловище назад (6 раз в одном подходе).

Развитие силовой выносливости не может протекать без соответствующего развития общей выносливости. Для этой цели очень полезны кросс на 3—5 км, бег на выносливость по времени (например, в течение 30—60 мин).

Практическое занятие № 4
Обучение тренировки методу работы со штангой (грифом).

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений закладываются с первых дней занятий. Закрепление же и тем более дальнейшее ее совершенствование продолжается на протяжении всей практической деятельности атлета. Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке.

По мнению специалистов, в практике тяжелоатлетического спорта используются два пути обучения технике упражнений. Первый путь – обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок. Второй путь – обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: рывок, толчок от груди (штанга берется со стоек) и подъем на грудь. Выбор того или иного пути остается за (тренером) преподавателем. Однако во всех случаях обеспечивается педагогический принцип последовательности в обучении технике упражнений.

Последовательность обучения тяжелоатлетическим упражнениям включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления об изучаемом упражнении. Для ознакомления нужно назвать упражнение, образцово показать, объяснить технику выполнения и его предназначение. При необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники и условия его выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, сложности тяжелоатлетических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом (если упражнение является несложным и доступным для обучаемых, а его выполнение по элементам или частям не возможно);

- по частям (если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы);

- по разделениям (если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками);

- с помощью подготовительных упражнений (если упражнение из-за трудности выполнить в целом нельзя, а разделить на части невозможно).

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении тяжелоатлетических упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

В начальном этапе учебно-тренировочного процесса обучение упражнениям тяжелой атлетики рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- рывок в полуприсед;

- рывок в сед;

- толчок от груди (штанга берется со стоек);
- подъем на грудь в полуприсед;
- подъем на грудь в сед.

На начальном этапе обучения количество упражнений со штангой следует ограничить. По мере освоения двигательных действий, закрепления умений и навыков в классических упражнениях тренировку проводить все разнообразнее, в ней все шире и шире применять подготовительные упражнения и упражнения для развития силовых способностей.

Следует напомнить, что функциональные возможности организма на начальном этапе обучения недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемых при натуживании во время подъема тяжестей. В рывке натуживание по времени очень непродолжительно и поэтому не всегда ощущается атлетом. Однако при подъеме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайнего нижнего положения оно проявляется особенно сильно.

Учебно-тренировочное занятие будет значительно эффективнее, если в развитии физических качеств, придерживаться определенных закономерностей. В начало основной части учебно-тренировочного занятия включать упражнения на развитие координации движений, ловкости и быстроты, затем – упражнения силового характера, а в конец – на выносливость. При этом необходимо иметь в виду, что по отношению к подъему штанги на грудь и толчку штанги от груди, рывок более координированное и скоростно-силовое упражнение.

Имеется целый ряд рекомендаций последовательности обучения технике подъема штанги в соревновательных упражнениях – рывке и толчке. На наш взгляд, наиболее предпочтительные аргументы по методике обучения имеются у А.Н. Воробьева (1981). Остановимся на них.

В учебнике «Тяжелая атлетика» для институтов физкультуры рекомендуется начинать обучение в технике классических упражнений со старта и исходных положений из виса. Первоначально рекомендуется планировать от трех до четырех подготовительных рывковых и толчковых упражнений. Отсюда следует, что одновременно необходимо проводить обучение, как стартовому положению, так и подъему штанги из различных исходных положений.

Вот несколько примеров обучения новичков технике выполнения соревновательных упражнений.

Первое занятие: рывок в полуприсед из виса (в исходном положении гриф расположен выше уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей.

Второе занятие: рывок в полуприсед из виса (в исходном положении, гриф расположен ниже уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей; старт, затем тяга рывковая.

Третье занятие: рывок в полуприсед от помоста; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей; рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках; тяга рывковая, затем рывок в полуприсед.

Четвертое занятие: рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках; рывок классический от помоста; старт, затем тяга рывковая; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей.

Для повышения эффективности обучения технике соревновательных упражнений важно включать в разные части занятия имитационные упражнения из его основной части, а перед выполнением упражнений в основной части имитационные упражнения желательно выполнять с небольшими отягощениями (металлической палкой, грифом штанги).

Обучение рывку. Рывок в тяжелой атлетике относится к сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнениям. Сложность выполнения упражнения в рывке возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала освоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше всего использовать рывок в полуприсед. Техника рывка в полуприсед относительно более проста и доступна для освоения всеми занимающимися на первом же занятии. Приводим перечень подготовительных упражнений для обучения рывку. Обучение рывку рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений. При этом необходимо помнить, что техника выполнения любого подготовительного упражнения должна соответствовать технике классического рывка.

1. Рывок в полуприсед из виса (гриф выше уровня коленей).

2. Рывок в полуприсед из виса (гриф ниже уровня коленей).

3. Старт, затем тяга рывковая от помоста с подниманием грифа до уровня коленей.

4. Старт, затем тяга рывковая от помоста.

5. Рывок в полуприсед от помоста.

6. Рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках.

7. Рывок классический от помоста.

Очень эффективным для обучения рывку являются подготовительное упражнение – прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы).

После правильного и прочного освоения рывка в полуприсед в тренировочный процесс включать рывок классический из виса (гриф выше и ниже уровня коленей).

Обучение толчку. Толчок такое же, как и рывок, сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений: подъем штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тоже может резко исказить технику упражнения.

Перед началом обучения толчку занимающиеся уже получают определенные навыки в рывке и, следовательно, у них сформировались специальные представления о движениях, а также о мышечных ощущениях. Одним словом, навыки, приобретенные в рывке, значительно облегчают задачу по обучению технике толчка.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем – подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих двух упражнений в одно действие не вызывает каких-либо затруднений.

Толчок штанги от груди. Для многих атлетов даже высочайшей квалификации толчок штанги от груди нередко вызывает определенные трудности. На соревнованиях при выполнении толчка, как правило, большая часть неудач приходится именно на второе движение – толчку от груди. Многие из этих неудач связаны с ошибками, которые проявляются и прочно закрепляются еще в процессе первоначального обучения. Поэтому на разучивание техники толчка от груди никогда не надо жалеть времени и торопиться использовать большие отягощения.

Для более успешного овладения техникой толчка от груди на начальном этапе обучения служат подготовительные упражнения. Они должны способствовать формированию у занимающихся правильного представления об особенностях выполнения этого сложного движения.

Обучение толчку штанги от груди рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений.

1. Приседание со штангой на груди.

2. Швунг толчковый (штанга берется со стоек), а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.

3. Толчок от груди в «ножницы» (штанга берется со стоек), а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть толчок из-за головы и полутолчок.

Подъем штанги на грудь. Ввиду того, что с увеличением глубины ухода техника упражнения становится сложнее, целесообразно вначале освоить подъем на грудь в полуприсед применяя ниже перечисленные подготовительные упражнения.

1. Подъем на грудь в полуприсед из виса (гриф выше уровня коленей).

2. Подъем на грудь в полуприсед из виса (гриф ниже уровня коленей).

3. Старт, затем тяга толчковая от помоста подниманием грифа до уровня коленей.

4. Старт, затем тяга толчковая от помоста.

5. Подъем на грудь в полуприсед от помоста.

6. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди.

7. Толчок классический от помоста и толчок от груди.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы), а также быстрый подворот локтей с приседом под закрепленный гриф на различной высоте.

После правильного и прочного освоения подъема штанги на грудь в полуприсед в тренировочный процесс включают подъем на грудь из виса из исходного положения гриф выше и ниже уровня коленей.

Контрольно-аттестационный норматив № 4.

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см)	175	160	155	150	145
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	11	6	4	0

Раздел 5. Силовая подготовка.

Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря

Практическое занятие № 1
Техника безопасности при силовой подготовке

Цели:

1) увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования в избранном виде спорта и (или) обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования;

2) воспитать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям избранного вида спорта, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата

Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистая, но и сухая. На влажной поверхности можно посковзнутися, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Круг гимн. снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические мать. Во время падения или зискокив они предотвращают различным повреждениям.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновение учащихся. Все беговые соревнования проводят при движения в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метанию. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

1. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по группе быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.

2. Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

3. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

4. Не покидать без разрешения учителя место занятий.

5. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки…) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

6. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

7. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

8. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

9. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

10. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

Классификация форм движений

В процессе выполнения упражнений происходит перемещение звеньев тела в пространстве и изменение их местоположения относительно друг друга. Каждое перемещение звеньев тела обозначается в соответствии с общепринятой классификацией и определенными терминами, которые используются при описании техники упражнений. В настоящее время используются следующие основные термины:

1. Сгибание кисти — сгибание руки в запястье;
2. Разгибание кисти — разгибание руки в запястье;
3. Сгибание предплечья — сгибание руки в локтевом суставе;
4. Разгибание предплечья — разгибание руки в локтевом суставе;
5. Пронация — поворот внутрь или супинация — поворот наружу руки в локтевом или плечевом суставе, а также ноги в коленном или тазобедренном суставе;
6. Сгибание плеча — движение руки в плечевом суставе вперед-вверх;
7. Разгибание плеча — движение руки в плечевом суставе назад — вниз;
8. Отведение руки — подъем руки в плечевом суставе в сторону — вверх;
9. Приведение руки — опускание руки в плечевом суставе в сторону — вниз;
10. Сведение рук — движение рук внутрь по направлению к грудной клетке;
11. Разведение рук — движение рук назад — в стороны;
12. Сгибание ступни — подъем на носок ступни;
13. Разгибание ступни — подъем носка ступни вверх;
14. Сгибание голени — сгибание ноги в коленном суставе;
15. Разгибание голени — разгибание ноги в коленном суставе;
16. Сгибание бедра — подъем бедра вперед — вверх;
17. Разгибание бедра — опускание бедра назад — вниз;
18. Отведение бедра — движение бедра вверх — в сторону;
19. Приведение бедра — движение бедра вниз — в сторону;
20. Сгибание туловища — опускание туловища вперед — вниз за счет сгибания в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника;
21. Разгибание туловища — подъем туловища вверх из положения наклона за счет разгибания в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника;
22. Наклон в сторону — движение туловища в сторону — вниз за счет движения в тазобедренных суставах и позвоночнике;
23. Скручивание — сгибание туловища;
24. Диагональные скручивания — сгибание туловища с одновременным поворотом плеч вправо или влево.

Практическое занятие №2
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10— 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не толь ко вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7—10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки . Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10— 15 раз. (Мышцы груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10— 30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

Комплекс упражнений№ 10.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели):

1. Комплекс движений: боковые наклоны, стоя с гантелей в руке; тяга снаряда из-за головы в положении лежа на гимнастической скамье; поочередный подъем руки с гантелей перед собой; выпады и приседания с гантелями.

2. Комплекс (проработка мышц плеча, ног и спины): стоя на полу, ноги расставить, поочередно поднимать плечи (6 раз); не меняя и. п., руки согнуть в локтях и расставить в стороны, подняв предплечье. Совершать махи руками вперед 5 раз; добавить приставной шаг в стороны, повтор – 6 раз; ноги поставить шире плеч, поднять руки, делать наклоны вперед, касаясь пяток кистями, делать 8 раз; прыжки на одной ноге или на двух ногах, копирующие прыжки через скакалку. Выполнять при быстром темпе 10 секунд.

Силовые упражнения:

Ноги поставить на ширину плеч, наклоняться вперед нельзя!

С отягощением (поднятие и опускание снарядов): приседание со штангой; жимы с груди; тяга в наклоне; становая тяга.

Дыхательные упражнения:

1. Сделать 4 глубоких вдоха носом, выдох нужно произвести тихо, через рот. При вдохе сжать кулаки. Сделать паузу на 6 секунд, руки опустить. Плечи и живот расслаблены. Следует сделать 24 занятия по 4 вдоха.

2. Стоя наклоняться вниз. На середине наклона вдыхать воздух носом, закончить вдох вместе с наклоном. Выпрямиться. Повторить 12 сетов по 8 вдохов, делая передышку по 4 секунды.

3. Встать на пол, руки прижать к животу. При выполнении делают 8 вдохов подряд. Перерыв составляет 4 секунды. На выдохе сделать толчок руками к полу, выпрямляя их. При выдохе руки снова прижать. Повтор – 12 сетов по 8 вдохов.

Практическое занятие № 3
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Гимнастика для шеи

Для укрепления мышц шеи и подбородка регулярно делайте следующие гимнастические упражнения. Исходное положение: голову держите прямо.

Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте вправо.

Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад — в исходное положение.

Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же самое с наклоном влево.

Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение. Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Постарайтесь хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10— 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не толь ко вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7—10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки . Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10— 15 раз. (Мышцы груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10— 30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

Упражнения для мышц груди

Эти упражнения направлены на улучшение формы груди. Если вы будете выполнять их длительное время, то избавитесь от лишних жировых отложений. Некоторые из упражнений надо выполнять с гантелями. Вес их должен быть такой, чтобы вы могли без особого напряжения повторить каждое упражнение 10 раз.

И.п.— лежа на полу, подложив под лопатки упругий валик, гантели в выпрямленных руках над грудью. Разведите руки в стороны (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— лежа на полу, с валиком, гантели в выпрямленных руках над бедрами. Поднимите прямые руки вверх и опустите их за голову (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя. Соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите 5—6 раз.

И.п.— лежа, правая рука с гантелями выпрямлена перед грудью, левой держитесь за опору. Отводите правую руку в сторону (вдох) и возвращайте ее в и.п. (выдох). Повторить то же самое другой рукой.

И.п.— упор лежа на полу. Плавно отожмитесь 10 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Круговые движения руками по часовой стрелке (руки вверху — вдох, внизу — выдох). Закончите комплекс упражнениями на расслабление.

Упражнения для укрепления мышц рук и груди. Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление мышц плечевого пояса (рук и груди). В одно занятие следует выполнить 5—10 упражнений из предлагаемых, а не все сразу. Время выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и груди, обычно составляет 10—20 минут и является лишь частью занятия, в котором укрепляются также и другие мышечные группы. Темп выполнения упражнений около 30 повторений в минуту. После силовых упражнений обязательно надо выполнить упражнение на растяжение работавших мышц (см. выше).

Практическое занятие № 4

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц верхней части брюшного пресса)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Упражнение на растягивание № 1

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверху. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

Упражнение на растягивание №2

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то

положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

Комплекс упражнений №2
(для мышц верхней части брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет "1" вверх, на счет "2" вниз в исходное положение; а можно на счет* 1", "2", "3" — пружинящие движения вверх, на "4" — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет "раз" — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет "два" — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5— 10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1— 2 секунды, а потом перейти к счету "три". На счет "три" — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет "раз"). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет "четыре" — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет "раз" — опустить ноги немного вниз до угла между! ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет "два" — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет "три" — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет "четыре" — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к

плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов,- на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет "раз" подъем плеч вверх, на "два" — вернуться в исходное положение. А можно насчет "1", "2", "3" — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет "раз" — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Практическое занятие № 5
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

И.п.— сидя на полу, опираясь сзади прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в и.п. Повторить 7—8 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсев на левой ноге, одновременно отставьте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторить упражнение 5—6 раз каждой ногой.

И.п.— ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Глубоко присесть на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместиться на левую ногу, правую выпрямить. Выполнить 10-15 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонитесь, обопритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в и.п. Следите, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Выполнить 7—8 раз. Количество повторов — 5.

И.п.— сядьте на полу "по-восточному", стопы сомкнуты, руки на стопах. Сохраняя сомкнутое положение стоп, выполните движение коленями к полу. Повторите движение пять раз, при последнем движении выполните изометрическое напряжение. Вернитесь в исходное положение. Количество повторов — 5.

И.п.— лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки — на пояс большими пальцами вперед для сохранения равновесия. Медленно разведите ноги врозь как можно шире, затем медленно соедините их вместе.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц внутренней поверхности бедра)

Исходное положение — лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Такое положение стопы обязательно и должно удерживаться во время выполнения всего комплекса, иначе работают не те группы мышц, которые нужно. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно. Повторить упражнение 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы

направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернуть на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя. Угол между бедром и голенью правой ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное (изложение (так же вдоль пола). Повторить 10-20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Прямая правая нога делает движение вперед до угла между бедром и животом около 90 градусов и возвращается обратно. Движение осуществляется как можно ближе к полу, стопа направлена на себя. 10-30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом 90 градусов или меньше. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом примерно 90 градусов. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Правую ногу поднимать вверх на 20—30 см и возвращать обратно. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята наверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога выпрямлена перед собой, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять правую ногу вверх к левой и опустить обратно. Левую ногу приближать вниз к правой не надо, она неподвижна. Если сначала вам тяжело поднять ногу до самого верха — поднимайте настолько, насколько сможете. Повторить 10—20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога согнута в колене и приподнята над полом, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять колено правой ноги вверх к левому колену и опустить обратно. Правая нога остается согнутой; поднимается вверх только область колена, а стопа все время находится около пола (но не стоит на нем). Повторить 10—30 раз. Повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

Сидя по-китайски (стопы вместе, колени в стороны), выполнять плавные пружинящие движения коленей вниз, по направлению к полу в течение 10—30 секунд.

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. Такое положение стопы является обязательным условием выполнения упражнения. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно, в исходное положение. Носок обязательно тянуть на себя. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена вперед, стопа повернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 10—50 раз.

И п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена назад, стопа развернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Угол в коленях тоже 90 градусов. Правая согнутая нога поднимается вверх на 30-50 см и возвращается в исходное положение. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Приподнять правую ногу на 10—15 см и удерживать в этом положении. 10—60 секунд.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Прямая правая нога поднимается вверх и возвращается в исходное положение. 10—50 раз.Лечь на другой бок и повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц наружной поверхности бедра

В исходном положении упор сидя, левая нога прямая, лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги. Локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена. Надо чувствовать, как растягиваются мышцы боковой поверхности бедра у правой ноги. Движение должно быть плавным, с постепенным нарастанием силы нажатия на колено.

Комплекс упражнений №2
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями . Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение . Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена. Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги. Количество повторов по 5 с каждой стороны.

И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

Дополнительное растягивание и напряжение мышц. Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

Комплекс упражнений № 1

(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя . Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено . Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений №2

(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10— 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц:

а — исходное положение;

б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные моги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

Практическое занятие № 6
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для укрепления мышц спины

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены. Наклониться до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50—100 раз.

И.п.— лежа на животе, руки выпрямлены вперед. Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол сгибания в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед.

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище в этом положении над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, туловище поднято от пола, руки разведены в стороны. Удерживать это положение в течение 10—30 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу в течение 10— 30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки разведены в стороны — назад или вперед не отводить. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь. Приподнимать ноги над полом в этом положении, повторить 10-30 раз.Поднять ноги над полом и развести их в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь. Приподнимать ноги от пола, не меняя исходного положения. Повторить упражнение 10—30 раз. Приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол — колени развести в стороны, то есть вернуться в и.п. Повторить 10—30 раз.

Упражнение на растягивание мышц спины.

Встать на колени, сделать упор на руки — потянуться спиной вверх, округлив спину ("кошечка"), немного покачаться в этом положении вперед и назад (не отрывая рук и ног от пола), 20—40 секунд.

Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища

И.п.— лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги направлены точно вверх — нельзя разворачивать корпус вперед! Задержаться в приподнятом положении на 1—3 секунды и плавно вернуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол. Выполнить 4-30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны. Причем укрепляются те мышцы, на каком боку вы лежите, напряжение мышц вы можете почувствовать под ладонью, которая лежит на талии.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на полу. Руки за головой. На счет "раз" — приподнять плечи вверх как можно выше. При этом локти распрямлены, корпус не разворачивается, колени соединены, подбородок к груди не прижимать. На счет "два" — опустить плечи вниз, вернувшись в исходное положение. Можно выполнять пружинящие движения вверх на счет "1", "2", "3", а на "4" вернуться в исходное положение. Повторить 10—50 раз, сначала колени направлены в одну сторону, затем, после переворачивания на другой бок,— в другую.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, приподнять плечи вверх, локоть правой руки движется по направлению к бедру. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Выполняется упражнение 10-50 раз на одном боку, потом повернуться на другой бок и выполнить столько же раз.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, одновременно поднять и плечи и обе ноги. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Локоть правой руки движется по направлению к бедру. Выполнить 10-50 раз, затем перевернуться на правый бок и выполнить столько же раз, сколько вы делали на левом боку.

Практическое занятие № 7
Обучение развитию силовой выносливости.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3х5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1х5)

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3х5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1х5).

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Потянитесь вверх, втяните живот, слегка согните колени для равновесия, наклонитесь назад. Выполните пять маленьких пружинящих движений в том же направлении. Выпрямитесь, оставляя живот втянутым, затем наклонитесь вперед с прямыми ногами и выполните три пружинящих наклона; первый — касаясь пальцами пола перед стопами, второй — касаясь пальцами пола на линии стоп, третий — касаясь пальцами пола за линией стоп. Вернитесь в и.п.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: выполнив наклон назад, отметьте для себя точку на стене, до которой дотянулись ваши пальцы. С каждым пружинящим наклоном старайтесь дотягиваться ниже этой отметки.

Упражнения для мышц поясницы, талии, таза и коленей

Количество подходов — 3 по 5 повторов.

И.п.— сидя, выпрямленные ноги врозь на полу, носки на себя. Поставьте левую руку на правое колено, чтобы удерживать ногу прямой. Вытяните правую руку и коснитесь ею носка правой ноги. Выполните пять маленьких пружинистых движений вперед, стараясь касаться носка:

а) кончиками пальцев; б) средними фалангами пальцев; в) основаниями пальцев; г) ладонью; д) основанием ладони.

Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Это будет один подход из пяти повторов (1х5). Растягивание должно идти от мышц поясницы, а не от мышц рук!

Дополнительное растягивание: выполняя упражнение, оттяните носки, выполняя все предыдущие указания. Мышцы поясницы растянутся еще больше.

Упражнения для ягодиц

И.п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Глубокие выпады вперед с тремя пружинящими покачиваниями (нога, стоящая сзади,— на полной ступне). Примите и.п. 8—10 раз каждой ногой.

И.п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение "качалка". Поднимите руки вместе с туловищем, прогнитесь. Затем поднимите прямые ноги как можно выше, прогнитесь. Сделать 6-8 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Отведите левую ногу назад, одновременно поднимите руки вверх, прогнитесь, примите и.п. Выполнить упражнение 10—12 раз каждой ногой.

И.п.— лежа на животе. Упражнение "лягушка". Возьмитесь за носки согнутых ног и сильно потяните их на себя, прогнитесь. Медленно опустите руки и ноги на пол. Выполнить 6—8 раз

И.п.— стоя, гантели в опущенных руках. Левую ногу поставьте на стул. Наклонитесь вперед, коснитесь гантелями пола. Выполнить упражнение 10 раз каждой ногой.

И.п.— основная стойка, руки с гантелями на поясе. Наклоны туловища назад, ноги не сгибать. Выполнить упражнение 10— 15 раз.

Упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса

Количество повторений — 5 в каждом положении. Вы должны пропустить это упражнение, если у вас когда-либо были травмы или повреждения коленных суставов. И.п.:

а) стойка пятки вместе, носки врозь;

б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены.

Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч

Количество повторов по 5 в каждую сторону. И.п.— стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед. Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.

Упражнение на расслабление мышц спины

Количество повторов — 1.

Сядьте, ноги скрестите, наклонитесь вперед, положите руки вперед на пол. Растягивайте мышцы поясницы, стараясь потянуться руками и плечами как можно дальше вперед. При этом таз, локти и предплечья остаются неподвижными.

Это упражнение великолепно снимает боли в пояснице. Старайтесь растягивать поясницу, а не руки! А теперь лягте на спину на несколько минут и полностью расслабьтесь.

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

И.п.— сидя на полу, опираясь сзади прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в и.п. Повторить 7—8 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсев на левой ноге, одновременно отставьте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторить упражнение 5—6 раз каждой ногой.

И.п.— ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Глубоко присесть на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместиться на левую ногу, правую выпрямить. Выполнить 10-15 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонитесь, обопритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в и.п. Следите, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Выполнить 7—8 раз. Количество повторов — 5.

И.п.— сядьте на полу "по-восточному", стопы сомкнуты, руки на стопах. Сохраняя сомкнутое положение стоп, выполните движение коленями к полу. Повторите движение пять раз, при последнем движении выполните изометрическое напряжение. Вернитесь в исходное положение. Количество повторов — 5.

И.п.— лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки — на пояс большими пальцами вперед для сохранения равновесия. Медленно разведите ноги врозь как можно шире, затем медленно соедините их вместе.

Практическое занятие № 8
Обучение развитию общей выносливости.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц внутренней поверхности бедра)

Исходное положение — лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Такое положение стопы обязательно и должно удерживаться во время выполнения всего комплекса, иначе работают не те группы мышц, которые нужно. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно. Повторить упражнение 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы

направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги разпернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя. Угол между бедром и голенью правой ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное (изложение (так же вдоль пола). Повторить 10-20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Прямая правая нога делает движение вперед до угла между бедром и животом около 90 градусов и возвращается обратно. Движение осуществляется как можно ближе к полу, стопа направлена на себя. 10-30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом 90 градусов или меньше. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом примерно 90 градусов. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Правую ногу поднимать вверх на 20—30 см и возвращать обратно. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята наверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога выпрямлена перед собой, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять правую ногу вверх к левой и опустить обратно. Левую ногу приближать вниз к правой не надо, она неподвижна. Если сначала вам тяжело поднять ногу до самого верха — поднимайте настолько, насколько сможете. Повторить 10—20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога согнута в колене и приподнята над полом, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять колено правой ноги вверх к левому колену и опустить обратно. Правая нога остается согнутой; поднимается вверх только область колена, а стопа все время находится около пола (но не стоит на нем). Повторить 10—30 раз. Повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

Сидя по-китайски (стопы вместе, колени в стороны), выполнять плавные пружинящие движения коленей вниз, по направлению к полу в течение 10—30 секунд.

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. Такое положение стопы является обязательным условием выполнения упражнения. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно, в исходное положение. Носок обязательно тянуть на себя. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена вперед, стопа повернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 10—50 раз.

И п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена назад, стопа развернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Угол в коленях тоже 90 градусов. Правая согнутая нога поднимается вверх на 30-50 см и возвращается в исходное положение. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Приподнять правую ногу на 10—15 см и удерживать в этом положении. 10—60 секунд.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Прямая правая нога поднимается вверх и возвращается в исходное положение. 10—50 раз. Лечь на другой бок и повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц наружной поверхности бедра

В исходном положении упор сидя, левая нога прямая, лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги. Локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена. Надо чувствовать, как растягиваются мышцы боковой поверхности бедра у правой ноги. Движение должно быть плавным, с постепенным нарастанием силы нажатия на колено.

Комплекс упражнений №2
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями . Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение . Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена. Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги. Количество повторов по 5 с каждой стороны.

И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

Дополнительное растягивание и напряжение мышц. Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

Практическое занятие № 9
Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя . Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянутьна себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено . Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений №2
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10— 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц: а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные моги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 1

(для мышц верхней части брюшного пресса)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Упражнение на растягивание № 1

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверху. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

Упражнение на растягивание №2

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

Комплекс упражнений №2
(для мышц верхней части брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет «1» вверх, на счет «2» вниз в исходное положение; а можно на счет: «1,2,3» — пружинящие движения вверх, на «4» — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет «раз»— одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет «два» — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5— 10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1— 2 секунды, а потом перейти к счету «три». На счет «три» — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет «раз»). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет «четыре»— согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет «раз» — опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет «два» — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет «три» — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет «четыре» — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов,- на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не

выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет «раз» подъем плеч вверх, на «два» — вернуться в исходное положение. А можно насчет «1,2,3» — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет «4» вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет «раз» — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет «два» — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Практическое занятие № 10
Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

(см. практическое занятие № 2 Тема 4.3)

Практическое занятие № 11
Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Цель и задачи: Развить и закрепить способность к дифференцированию параметров движений;

- способность к сохранению равновесия;
- способность к поддержанию ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к связи или соединению отдельных движений в целостные двигательные акты;
- способность к реагированию и быстроте перестроения двигательных действий;
- способность к равновесию.

Упражнений на развитие координационных способностей:

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, ноги прямые.

2. Ходьба прогнувшись, крадучись, на носках.

3. Ходьба на наружных сводах стопы.

4. Ходьба на пятках.

5. Ходьба в полуприседе.

6. Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).

7. То же, что упр. 6, но ходьба на носках.

8. Ходьба с последовательным изменением положения рук (например, на счет 1—2 — руки в стороны, 3—4 — руки вперед и т. д.).

9. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на счет 1—4 — обычные шаги, 5—8 — ходьба на носках)

10. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.

11. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: 4 шага — руки на поясе, 4 шага на носках — руки за голову и т. д.

12. Ритмическая ходьба под счет учителя.

13. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши (например, на счет 3—4 — один, а затем два хлопка в ладоши.

14. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (например, учитель начинает: «Раз-два», а дети продолжают — «Три-четыре».

15. Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями (например, на счет 1—4 — ходьба в медленном, а на следующие четыре счета — в быстром темпе и т. д.).

16. Ходьба с высоким подниманием бедра.

17. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

18. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 30—35, 35—40, 40—45 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I, 1(1 и III — IV классов); средний шаг — 50—55, 55—60, 60—65 см; длинный шаг — 60—65, 65— 70,70—75 см.

19. Ходьба по разметкам (резиновые коврики, пластмассовые кольца диаметром 30 см и др.), расположенным друг от друга на расстоянии 30—60 см.

20. Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках.

21. Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30—60 см.

22. Ходьба в различном темпе: медленном — 100—120 шагов; среднем — 140 и быстром — 150—160 шагов в 1 мин.

23. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) по разметкам под звуковые сигналы.

24. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) в коридоре шириной 25— 30 см.

25. Ходьба с изменением направления и скорости движения по указанию учителя.

Упражнения в беге

26. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, с обеганием различных предметов — мячей, стоек, стульев и т. д.)

27. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.

28. Бег по различным участкам дорожки (ширина разметки 60—80 см) или «кочкам» (разложенным коврикам).

29. Бег коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 50—55, 55—60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I—II и III— IV классов); средний — 80—90, 90—100см; длинный—100—110, 110—120см.

30. Чередование бега на дистанции 20 м по разметкам коротким, средним или длинным шагом с преодолением такого же расстояния в беге без разметок.

31. Бег на носках.

32. Бег с высоким подниманием бедра.

33. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперед.

34. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.

35. Бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс,

36. То же; что упр. 35, но руки назад, касаясь кистями пяток.

37. Бег с преодолением препятствий — мячей, скамеек, скакалок. (В I классе преодоление скамеек не применять.)

38. Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3—4 шагов.

39. Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы», расположенные друг от друге на расстоянии 4—5 шагов.

40. Бег на месте в медленном (100—120 шагов), среднем (140—150) и быстром темпе (170— 180 шагов в мин.).

41. То же, что упр. 40, но по разметкам под звуковые сигналы учителя.

42. Бег с изменением скорости, к примеру: 10м бежать в медленном, затем 15 м в среднем и последние 15 м в быстром темпе (в полную силу), после чего перейти на быструю ходьбу с постепенно замедляющимся темпом.

43. Упражнение на совершенствование чувства скорости бега с контролем по секундомеру. Учащийся пробегает 30 м на скорость, затратив 7 сек. Учитель, назвав результат, предлагает ему пробежать этот же отрезок чуть-чуть медленнее, затратив на 1 сек. больше. Учащийся выполняет задание, а учитель называет время, на которое он «ошибся». Вариант: ученику предлагают назвать время, за которое он преодолевает эту же дистанцию, пробегая ее не в полную силу, учитель называет точное время.

44. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра в коридоре шириной 30—40 см.

45. Бег из различных исходных положений: упор лежа, упор присев, сед.

46. Челночный бег 3Х5; .3Х10 м.

47. То же, что упр. 46, но бег спиной вперед (III—IV классы).

Упражнения в лазанье по гимнастической стенке

48. Произвольное лазанье вверх и вниз до определенной высоты.

49. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами, с поочередным перехватыванием руками за следующую рейку.

50. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной, а на другую другой ногой.

51. Лазанье вверх и вниз одноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить левую ногу через одну рейку.

52. Лазанье вверх и вниз разноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку и поставить левую ногу на правую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить правую ногу через одну рейку.

53. То же, что упр. 51—52, но ноги ставить на каждую рейку или через 1рейку.

54. Произвольное лазанье вправо и влево.

55. Лазанье произвольным способом по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз.

56. Лазанье по диагонали приставными и окрестными шагами.

Упражнения в лазанье по гимнастической скамейке

57. Лазанье по скамейке, стоящей на полу, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

58. Лазанье по скамейке, установленной под углом 10—15 °, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

59. То же, что упр. 58, но при одноименном движении рук и ног.

60. То же, что упр. 58, но при разноименном движении рук и ног.

61. Подтягивание лежа на животе на скамейке, стоящей на полу; установленной под углом 10—15°.

62. Лазанье по скамейке, установленной под углом 30°, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

63. Различные виды лазанья по скамейке, стоящей на полу или под углом, с различным положением ног: с согнутыми, на носках, на всей ступне, с прямыми ногами.

64. Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку и слезание по ней.

65. То же, что упр. 64, но в обратной последовательности.

66. Перелезание через скамейку, стоящую на полу.

67. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие параллельно на полу на расстоянии 30—50 см.

68. Перелезание произвольным способом через наклонно установленную скамейку.

69. То же, что упр. 68, но с поочередным переносом ног.

70. Перелезание через наклонно установленную скамейку «перевалом».

71. Подлезание под гимнастическим бревном, козлом, конем.

74. Подлезание под расставленными барьерами высотой от 30 до 50 см.

75. Пролезание под низко расположенной горизонтальной доской, на которой расставлены кегли или деревянные кубики.

Эстафеты, игры и упражнения с мячами

Примерные упражнения для развития координационных способностей с мячами:

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.

3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3—4 м.

4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекатывают свои мячи партнерам, стоящим напротив. т. е, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу первым номерам.

5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обапол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

7.Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.

8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.

9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.

10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.

11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.

12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,

13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.

14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).

15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,

16. Ведение мяча на месте.

17. Ведение мяча вокруг туловища.

18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.

19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.

20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.

21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.

22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.

23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.

24. То же, но броски через натянутую веревку.

25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

Рывок за мячом

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Пушбол

Эта игра получила свое название от английских слов «пути» и «бол», что означает «толкать мяч». Популярны два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. В каждой команде - от трех до пяти человек.

Правила игры. Шарик подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с шаром в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае шар передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.

Практическое занятие № 12

Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

(см. практическое занятие № 8 Тема 5.1)

Практическое занятие № 13

Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

(см. практическое занятие № 8 Тема 5.1)

Контрольно-аттестационный норматив № 4.

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	38	33	28	22	18
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	4	2

Критерии оценки:

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровень подготовленности	**Оценка**	**Показатели**
Высокий	*«отлично»*	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	*«хорошо»*	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	*«удовлетворительно»*	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	*«не удовлетворительно»*	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Критерии оценки:

Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровень подготовленности	**Оценка**	**Показатели**
Высокий	*«отлично»*	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	*«хорошо»*	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	*«удовлетворительно»*	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	*«не удовлетворительно»*	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Комплект контрольно-оценочных материалов
для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

Указываются рекомендуемые формы оценки и контроля для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации (если она предусмотрена).

Нормативы для зачета (юноши).

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 60 м (с)	9.0	10.0	11.0	11.5	12.5
2	Бег на 500 м (с)	1.45	1.60	1.65	1.70	1.75
3	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	185	180
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	40	35	30	25	20
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	7	5	3

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Комплект контрольно-оценочных материалов
для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

Указываются рекомендуемые формы оценки и контроля для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации (если она предусмотрена).

Нормативы для зачета (девушки).

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 60 м (с)	10.0	11.0	12.0	12.5	13.5
2	Бег на 500 м (с)	1.55	1.65	1.75	1.80	1.85
3	Прыжок в длину с места (см)	185	170	155	150	140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	19	14	9	7	3
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	36	33	30	27	24
6	Приседание на 2х ногах (кол-ва раз за 30 сек)	29	26	23	20	17
7	Прыжки на скакалке (Кол-во раз за 1 мин)	123	118	113	108	103

Информационное обеспечение обучения

Печатные издания

1. А. Б. Муллер [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.
2. Д. С. Алхасов. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования — М.: Юрайт, 2019. — 191 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник — М.: КноРус, 2018. — 181 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
5. А.А. Бишаева, В.В. Малков. Физическая культура: учебник — М.: КНОРУС, 2016. — 312 с.
6. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ — 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. -173 с.
7. Л. С. Дворкин. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования — М.: Юрайт, 2019.
8. Т. А. Завьялова [и др.]. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 189 с.
9. Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 138 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

10. Электронно-библиотечная система «Знаниум» http://znanium.com
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
14. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
16. Макеева А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11 классы. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
17. Новиков С. В., Дмитриева О. В., Посконина О. И. / Под ред. Карпова С. П. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
18. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.afkonline.ru/
19. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
20. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elib.mosgu.ru/
21. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lfksport.ru/
22. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru
23. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
24. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

25. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

26. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

27. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

28. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

Дополнительные источники

29. И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 148 с.

30. Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования — М.: Юрайт, 2019. — 793 с.

31. И. А. Письменский. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования /-М.: Юрайт, 2019. — 264 с.

32. Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования — М.: Юрайт, 2019. — 461 с.

33. Т. С. Лисицкая. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования /— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 242 с.

34. Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте: практическое пособие /— М.: Спорт, 2018. — 240 с.

35. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО — М.: Юрайт, 2017. — 191 с.

36. Л. С. Дворкин. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для среднего профессионального образования — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 380 с.

37. Л. С. Дворкин. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для среднего профессионального образования — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 496 с.