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

Методические указания к практическим занятиям

по дисциплине «БД.06. Физическая культура»

38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Москва 2018

Составитель/составители: Любо Анна Александровна

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании Цикловой методической комиссии специальности «Физическая культура и БЖ»
№ __10___ от « 26 »_____06_____2018 г.

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

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:

– формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой учебной дисциплины;

– обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;

– готовности использовать теоретические знания на практике.

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.02 «Страховое дело (по отраслям)» (базовой подготовки) и примерной программы ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России 2015, автор программы: А.А. Бишаева (доктор педагогических наук, профессор).

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих результатов:

• ***личностных:***

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В методических рекомендациях предлагаются к выполнению практические работы, предусмотренные учебной рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

При разработке содержания практических работ учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина.

Выполнение практических работ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет освоить технику упражнений и приобретение физических качеств необходимых в различных профессиях. В пособие представлены примеры практического применения упражнений для овладения техникой упражнений и развития физических качеств, повышения уровня функциональных и двигательных способностей на дисциплине «Физическая культура».

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для студентов колледжа, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических работ, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, не менее двух академических часов, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.

Практические занятия в соответствии с требованием ФГОС включают такой обязательный элемент, как использование ПК.

Оценки за выполнение практических работ выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения

Перечень практических занятий по физической культуре

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Практические работы: Кроссовая подготовка. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 10*10. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Техника стартового разгона и финиширования. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Техника метания мяча с 5 – 6 шагов разбега. Бег на короткие дистанции 30м., 60м. Техника бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Бег 1000 м, 500 м. Бег по пересеченной местности. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.

Практические работы: Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на развитие силы отдельных групп мышц. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения комплексных упражнений на матах. Комплекс упражнений на развитие координации движения. Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Практические работы: Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Раздел 6. Спортивные игры

Тема 6. 1. Волейбол

Практические работы: Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча. Техника приема мяча снизу. Прием мяча сверху. Упражнения в парах. Игра в паре. Техника передачи мяча сверху. Работа в парах. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Тема 6. 2. Баскетбол

Практические работы: Баскетбол. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Техника броска мяча одной рукой по кольцу. Техника броска мяча по кольцу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 6.3. Ручной мяч

Практические работы: Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры.

Тема 6.4. Мини-футбол

Практические работы: Мини-футбол. Правила игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Раздел 7. Плавание

Тема 7.1. Плавание

Практические работы: Техника безопасности при занятии плаванием. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, для плавания в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Изучение правил плавания в открытом водоеме. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.

Раздел 8. Виды спорта (по выбору)

Тема 8. 1. Спортивная аэробика

Практические работы: Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Тема 8. 2. Ритмическая гимнастика

Практические работы: Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы. Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения. Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.

Тема 8. 3. Атлетическая гимнастика

Практические работы: Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений для мышц шеи, пресса и косых мышц живота. Круговой метод тренировки для развития силы мышечных групп плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц ног, задней поверхности бедра и икроножной мышцы.

Тема 8.4. Элементы единоборства

Практические работы: Техника безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы и самообороны (единоборства). Приемы самостраховки.. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».

Тема 8.5. Дыхательная гимнастика

Практические работы: Классические методы дыхания при выполнении движений. Комплекс вводных упражнений. Комплекс специальных упражнений по современным методикам дыхательной гимнастики.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»
Среднее профессиональное образование
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Комплект практических работ

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Практическое занятие № 1
Кроссовая подготовка

Цель: научиться чередовать ходьбу и бег в кроссовой подготовке.

Задачи:

1. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
2. Формировать установки на здоровый образ жизни;
3. Формировать умение овладевать способностью сохранять цели и задачи;
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
5. Совершенствовать технику бега.
6. Формировать понимание важности урока физической культуры.
7. Ознакомить обучающихся с техникой выполнения чередования ходьбы и бега.

Легкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как, вообще говоря, не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её столь высокая распространённость, в том числе, и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки.

Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного

аппарата, сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), а иногда и мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника), что делает необходимым знания о технике безопасности.

Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике

Правила техники безопасности на примере применяемых к прыжкам в длину

- перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.); надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- прыжки в длину выполняются в яму с песком

Техника бега на короткие средние и длинные дистанции

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

К коротким спринтерским классическим дистанциям относится бег на 100, 200 и 400 метров. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов. Известно, что бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бегун должен уметь быстро выбегать со старта, развить высокую скорость в стартовом разбеге, достичь максимальной скорости во время бега на дистанции и по возможности еще увеличить ее на финише или сохранить скорость до финишной черты.

Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и был включен в программу Олимпийских игр 1928 г.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой — в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок.

Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100— 130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25—30-му метру (13—15-й беговой шаг), когда достигается 90—95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно — за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8—10-го шага. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта — это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12—15-му метру дистанции.

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в

локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад — несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать, ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части тела (туловища) при относительном замедлении нижней.

Комплекс физических упражнений для разминки на легкой атлетике

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

Прежде чем начать выполнение каких-либо упражнений, специалисты советуют сделать потягивание. Исходное положение — упор присев, стопы вместе, на носках. Следует медленно встать, не опускаясь на пятки, потянуться руками вверх, сохраняя равновесие, напрячь мышцы. Затем максимально вытянуться вверх от носков до макушки. Удержать это положение в течение секунды. В конце опуститься на пятки, расслабиться и принять исходное положение. Разминка должна состоять из общей и специальной частей. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно - сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений:

Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево

5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед

7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверху, левая внизу. Рывок.
16. Левая рука вверху, правая внизу. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. Наклон туловища вправо из исходного положения.
22. Наклон туловища вправо из исходного положения.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
27-28. Прыжки на правой ноге.
29-30. Прыжки на левой ноге.
31-32. Прыжки на двух ногах.

В состав специальной части входят такие упражнения как бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, бег в шаге, легкие прыжки.

Вершиной спортивной разминки в легкой атлетике являются ускорения. Ускорения – это быстрый бег на коротком отрезке до 100 метров. Причем ускорения делаются без особой натуги, ведь их цель, как и всей разминки в целом, подготовить организм к нагрузке. Лучше первые пару ускорений делать вообще не быстро, а на каждом следующем отрезке увеличивать скорость.

Практическое занятие № 2
Техника высокого старта

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).

Материально-техническое обеспечение: 1. Свисток
2. Разметочные конусы
3. Финишная ленточка

Структура занятия

Время	**5**	**10**	**15**	**20**	**25**	**30**	**35**	**40**	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**	**80**	**85**	**90**
№ элемента	1	3	4	6	8	8	9	10	11	11	12	12	13	13	14	14 15	15 16	17

Содержание занятия:

№ элемента	**Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения.**	**Добавления, изменения, замечания.**
1	Построение, цели и задачи урока.	
2	Техника безопасности.	
3	Краткие сведения о истории легкой атлетики, правила соревнований.	
4	Строевые упражнения, разминочный бег с прыжковыми упражнениями, ходьба построением.	
5	Общеразвивающие упражнения	
6	Рассказ с демонстрацией техники бега (положение рук во время бега, дыхания).	
7	Имитационные упражнения.	
8	Упражнения низкого старта.	
9	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	
10	Беговые упражнения с захлестыванием голени назад.	
11	Прыжкообразный бег 2х30м. Семенящий бег 2х30м.	
12	Беговые упражнения на ускорение бега.	
13	Бег на 20-30 метров с пробеганием финишной линии.	
14	Подвижная эстафета.	
15	Подвижная игра.	
16	Упражнение на восстановление дыхания.	
17	Подведение итогов занятия.	

Ход занятия

№№	Краткое содержание	Дозировка
I	**Организационная часть**	5 мин
1.	Построение	
2.	Сообщение целей и задач урока	
II	**Подготовительная часть**	До 20 минут
1.	Техника безопасности во время занятий на стадионе	2 мин
2.	Краткое сообщение об истории легкой атлетики	1 мин
3.	Строевые упражнения:	
а)	ходьба	
б)	ходьба на носках	
в)	ходьба на пятках	
4.	Разминочный бег с прыжковыми упражнениями	7 кругов
5.	Ходьба с восстановлением дыхания	}
6.	Построения по кругу площадки	} 1 мин
7.	Общеразвивающие упражнения :	6 мин
	И.п.- стоя лицом в круг:	

а)	упражнения на верхний плечевой пояс	
б)	упражнения на мышцы ног	
в)	упражнения на растягивание	
г)	прыжки	
III	**Основная часть:**	60 мин
1.	Рассказ с демонстрацией низкого старта.	1 мин
2.	Рассказ с демонстрацией работы рук, ног и дыхания во время бега.	1 мин
3.	И.п. – стоя в шеренгу по 2 человека имитация низкого старта **Внимание:** обратить внимание на положение корпуса во время исполнения команд «На старт», «Внимание», «Марш».	3 раза
4.	И.п. – стоя в две колонны, бег с высоким подниманием бедра 2х30м **Внимание:** обратить внимание на работу рук, бедро выше, быстрее опускать и ставить ногу, чаще работать бедрами, выше держаться на стопе, тверже ставить стопу, плечи не отклонять назад, не напрягать. Разгибание опорной ноги.	3 раза
5.	И.п.- стоя в две колонны, упражнение с захлестыванием голени назад 2х30м. **Внимание:** чаще работать бедрами, пятками касаться ягодиц, ногу ставить на носок. Активная работа рук.	3-4 раза
6.	И.п. – стоя в две колонны, упражнение на ускорение бега 2х30м, 2х60м. **Внимание:** Активное, мощное отталкивание от земли, туловище несколько наклонено вперед, руки работают в такт с ногами. Длина шага в среднем 1,8-2,5 метра. Поддерживать высокую скорость.	1-2 раза
7.	И.п.- стоя в 2 колонны, упражнение: прыжкообразный бег 2х30 **Внимание:** Вынос маховой ноги, шаг- широкий, плечи не отклонять, не напрягать.	2-4 раза
8.	И.п.- стоя в две колонны, упражнение: семенящий бег 2х30м **Внимание:** Плечевой пояс расслаблен.	
9.	И.п.- стоя в 2 колонны, бег на 20-30 метров с пробеганием финишной линии. **Внимание:** Увеличить темп последних шагов и, только пробежав черту, замедлить бег. Каждый бегущий должен стараться бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6-8 метров до финишной линии по сигналу ускорить	2-4 раза 2-4 раза
10.	бег, что бы коснуться ленточки первым. И.п.- в 2 колонны. По сигналу 2 первых игрока бегут вперед, подбегая к своим игрокам, стоящим на противоположной стороне и становятся сзади колонны своих команд. Игрок бежит вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний заканчивает бег.	2-3 минут 5 минут
IV	Основная задача этой эстафеты – развивать скоростную реакции. занимающихся и развивать командные действия.	
1.	**Заключтельная часть**	
2.	И.п.- колонна по одному, упражнение на восстановление	
3.	дыхания в ходьбе.	

	Подведение итогов урока. Домашнее задание.	

Краткая история легкой атлетики.

В процессе эволюции человека непрерывно совершенствовались его движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, что было жизненно необходимо
в борьбе за существование.

Эти естественные движения были связаны с трудовой деятельностью людей, использовались в быту и в игре, на охоте и в войнах. Л/атлетические упражнения с целью физической подготовки, и также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история Л/атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная легкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2км учащимися колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 году после чего так же соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции.

Начало распространения л/атлетики в России было положено в 1888г, когда в Тярлове, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство по л/атлетике проходило в 1908г.

Техника бега.

В беге движения включает два шага. Время переноса ноги в беге дольше, чем время опоры, поэтому двойной опоры в беге не бывает, а имеет безопорное движение – полет. в двойном шаге имеются два перехода опоры и два перехода полета. Размах и быстрота движений в беге больше, чем в ходьбе (это зависит от скорости) в беге на короткие дистанции размах и быстрота движений наибольшие.

В беге движения рук согласованы (перекрестная координация) с движениями ног.

Период полета начинается фазой выноса ноги в полете и завершается фазой опускания ноги к опоре.

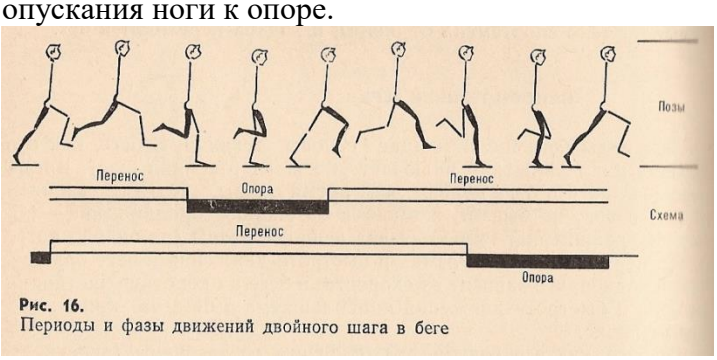
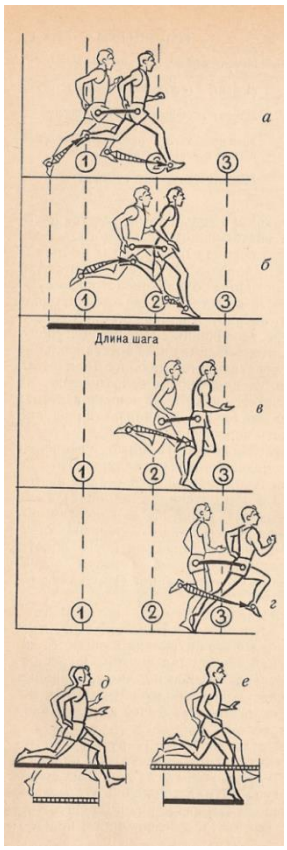


Рис. 16.
Периоды и фазы движений двойного шага в беге

Последовательность фаз движений в беге такова:

Фазы	Границы фаз
Вынос ноги в полете	Момент отрыва ноги от опоры
Опускание ноги к опоре	Момент наибольшего выноса стопы
Подседание на опорной ноге	Момент начала разгибания опорной ноги в коленном суставе
Отталкивание с выпрямлением ноги	Момент отрыва ноги от опоры



Фазы шага в беге:
а) Вынос ноги в полете
б) Опускание ноги к опоре
в) Подседание на опорной ноге
г) Отталкивание с выпрямлением ноги
д) разведение стоп в фазе выноса ноги в полете
е) сведение стоп при опускании ноги в полете

Блок контроля

Контрольные задания:

1. Подвижная игра «Эстафета»

Студенты делятся на две команды.

Выстраиваются в колонну по одному.

По свистку первая пара бежит обегая стойку и возвращается назад передавая эстафету следующей паре.

Выигрывает тот, кто первый заканчивает эстафету. Победившая команда получает «5».

Контрольные задания:

1. Назовите дистанции бега на короткие дистанции. (ответ: 30;60;100м.)
2. Назовите результаты бега на 100 метров
3. Назовите виды бега (Ответ: гладкий бег, бег с препятствиями)

Гладкий бег - спринтерский бег, бег на средние дистанции, длинные дистанции, марафонский бег, кроссовый бег.

Бег с препятствиями - бег с барьерами, «стипльчез» (бег на 3000 метров).

Девушки			*Юноши*		
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
17,0	17,2	17,4	13,8	14,0	14,2

Список используемой литературы:

- «Легкая атлетика» под ред. Озомина Н.Г. , Воронкина В.И.

М: Физкультура и спорт, 2016 год.

- «Теория и методика физического воспитания» под ред. Максименко А.М. – изд. «Физическая культура», 2015год.
- «Практикум по теории физического воспитания и спорта» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М: Изд. центр «Академия», 2017год.
- «Педагогика физической культуры» Прохоров М.В. «Путь» ТИД «Альянс», 2016 год.
- Учебное пособие для студентов СПО М «Мастерство», 2016 год.

Практическое занятие № 3
Бег на короткие дистанции

Цель практического занятия:

Изучение техники бега на короткие дистанции.

План проведения занятия:

1. Ознакомить с особенностями бега и создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Техники бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!».

2.Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

3. Обучить технике финиширования.

4.Развивать физические качества, необходимые для бега на короткие дистанции.

Технологии преподавания:

Демонстрация бега преподавателем и спортсменом. Несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Это зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

Практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте, выполнение команд

«На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу). По команде «Внимание!» научиться рационально распределять вес тела на ноги и руки. Выбеганию со стартовых колодок: а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м; б) И. П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой); в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение — выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз); г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег; д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Встать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования - рассказ о способах пересечения полоски финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Демонстрация финиширования преподавателем или квалифицированным бегуном. Практическое обучение технике финишного броска - имитация выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. Далее выполнение в беге.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Все беговые упражнения выполняются по одному, а затем группой. В беге с ускорением скорость увеличивать постепенно. Все упражнения выполнять свободно без излишних напряжений. Постепенно увеличивать дистанцию свободного бега. Освоить стартовые положения. Следить чтобы занимающиеся не начали бег до сигнала (фальстарт). Следить за техникой выбегания со старта.

Практическое занятие № 4
Челночный бег 10*10

Цель:

1. Обучение технике челночного бега.
2. Развитие скоростной выносливости.

Задачи: Образовательные: обучить технике челночного бега, технике специальных упражнений к бегу

Оздоровительные: содействовать развитию координационных способностей; содействовать общему укреплению организма и стимулировать функции дыхания; развивать осознанное отношение к своему организму и двигательной активности; развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Инвентарь: секундомер, свисток, флажки для обозначении места.

Челночный бег: как правильно бегать 3х10 и 10х10, техника выполнения

Челночный бег – это бег на скорость на короткие отрезки в две стороны несколько раз. Длина отрезков бывает разная, но сумма редко превышает 80-120 метров. Челночный бег является неотъемлемой частью тренировок атлетов из игровых видов спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, мини-футбол и другие, то есть тех видов спорта, где важную роль в достижении результата играет скорость, ловкость и хорошая координация. А также этот вид бега получил распространение в некоторых направлениях фитнеса, в том числе в кроссфите.

Польза челночного бега

Челночный бег при условии соблюдения правильной техники выполнения способствует развитию ловкости и взрывной скорости спортсмена, повышает координацию движений, а также формирует правильное дыхание и насыщение крови кислородом при интервальных нагрузках на организм. Кроме того челночный бег помогает продумывать свои действия на несколько шагов вперед в условиях высокоинтенсивной скоростной и координационной работы.

Особенности техники

Нередки случаи, когда атлетам проще пробежать стометровку, чем выполнить челночный бег 3х10. Это связано с принципиально разным характером движений. Если в случае с бегом на 100 метров спортсмен все время бежит в одном направлении с максимальным ускорением, то при челночном беге ему необходимо выполнить ускорение, затормозить, чаще всего коснувшись при этом земли, выполнить разворот на 180 градусов и выполнить этот же порядок действий еще несколько раз. Такой вид нагрузки намного быстрее истощает мышцы и организм в целом. Поэтому при челночном беге важно уделять огромное внимание технике, будь то выполнение интервалов 3х10 или 10х10.

Перед выполнением непосредственно тренировки, важно провести полноценную разминку, акцентируя внимание на коленных и голеностопных суставах, травмы которых наиболее распространены при челночном беге. Разминка должна включать в себя как можно больше вращательных движений, чтобы подготовить связки и суставы к предстоящей работе.

Техника челночного бега

Займите стартовую позицию, выставив одну ногу вперед и переместив на нее центр тяжести, отведите одну руку назад, корпус наклоните вперед;

При старте сделайте максимальное усилие толчковой ногой;

Наберите максимальную скорость в первые секунды бега;

Подбегая к нужной отметке, начните перемещать центр тяжести назад (важно правильно рассчитать этот момент, чтобы скорость снизилась в момент нахождения на этой отметке);

Достигнув отметки, наклоните корпус в сторону поворота и выполните разворот на 180 градусов;

Повторите перечисленные выше действия необходимое количество раз;

На последнем отрезке, когда уже нет необходимости в торможении для разворота, максимально ускорьтесь, чтобы выиграть еще несколько секунд на финише.

Варианты челночного бега

Существует 2 классификации челночного бега:

- в зависимости от количества заданных интервалов;
- и в зависимости от способа разворота.

Количество интервалов, как правило, варьируется от 3 до 10.

Существует 4 основных способа разворота:

- Классический разворот на 180 градусов;
- Разворот на 180 градусов с касанием пола;
- Челночный бег с перемещением из точки А в точку Б предметов (как правило, деревянных брусков или кубиков);
- Челночный бег без разворота на 180 градусов, когда каждый второй интервал дистанции атлет бежит спиной вперед.

Классический разворот и разворот с касанием пола мало чем отличаются друг от друга, так как их единственное различие – это оговоренное заранее условие – коснуться поверхности, что, к слову, иногда спортсмены делают и при классическом развороте, чтобы не потерять равновесие.

Челночный бег с перемещением из точки А в точку Б предметов представляет своего рода эстафету с одним участником, где роль эстафетной палочки чаще всего играют небольшие деревянные бруски, лежащие изначально в точке А. Их количество обычно варьируется в диапазоне 3-5 штук.

Челночный бег без разворота – самый простой, с точки зрения координации, вид данного упражнения, но в то же время больше остальных нагружающий коленные и голеностопные суставы, так как по мере достижения точки Б спортсмену приходится гасить скорость исключительно за счет торможения, а не за счет вхождения в поворот.

Кроме того, возможны варианты длины отрезков. Самые распространенные интервалы при челночном беге – это 10, 15 и 20 метров.

Требования к площадке и обуви

Челночный бег выполняется на ровной площадке, с размеченными линиями старта и финиша (разворота). Площадка должна быть с твердым покрытием, которое обеспечивает хорошее сцепление с обувью. Обувь должна быть спортивной, на амортизирующей подошве.

Плоская подошва исключается ввиду повышения риска получения травм.

Челночный бег – отличное упражнение для развития скорости, ловкости и координации. Для улучшения результатов в этом упражнении, его рекомендуется выполнять 4-5 раз в неделю по 3-5 подходов.

Пример пятидневной тренировки

День 1

3 подхода 4х10 метров;

День 2

5 подходов 4х10 метров;

День 3

3 подхода 4х15 метров;

День 4

5 подходов 4х15 метров

День 5

3 подхода 3х20 метров.

Для разнообразия тренировок можно и нужно чередовать варианты разворота в точке Б, а для повышения интереса к упражнению рекомендуется тренироваться с партнером.

Нормативы челночного бега 3х10 м

Оценка	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Юноши	7,3	8,0	8,2	Больше 8,2
Девушки	8,4	8,7	9,3	Больше 9,3

Практическое занятие № 5
Техника низкого старта

Цели:

- развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы);
- приобретение теоретических знаний.
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию.

Для достижения поставленных целей студент должен иметь представление о:

- технических параметров стадиона (беговых дорожках);
- биомеханических основах техники бега;
- основных положениях техники низкого старта и стартового разгона.

Должен продемонстрировать начальные умения и навыки:

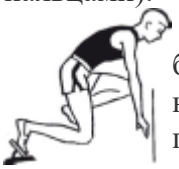
- выполнение низкого старта;
- выполнение бега с ускорением – равномерный, с высоким подниманием бедра, ускорение, бег с захлестыванием бедра назад, финиширование;
- выполнение имитационных и подготовительных упражнений.

Содержание занятия	Методические указания
1) Построение, сообщение задачи урока, сдача рапорта; 2) Строевая подготовка: -повороты на месте 3) Ходьба: -«Руки вверх ставь!» «на носках - Марш!»; -«без задания – Марш!» - «Руки за голову ставь!» «на пятках - Марш!» -«без задания – Марш!» - «Руки на пояс ставь!» «на внешней стране стопы - Марш!» -«без задания – Марш!» -«Руки на пояс ставь!» «на внутренней стороне стопы – Марш!» -«без задания – Марш!» - «Руки за спину ставь!» «перекатом с пятки на носок – Марш!»	Спина прямая, руки прижаты к туловищу Спина прямая, тянемся верх Локти в стороны, спина прямая, идем точно на пятках Взгляд направлен вперед Спина прямая, выше поднимаемся на носки Чаще выполнять упражнения с

-«без задания – Марш!» 4) Бег: -«приставными шагами (правым и левым боком) – Марш!» -«без задания – Марш!» -«с высоким подниманием бедра - Марш!» -«без задания – Марш!» -«захлестом голени – Марш!» -«без задания – Марш!» -«выпрыгивание с ноги на ногу – Марш!» -«без задания – Марш!» -ускорение 5)«По кругу шагом – марш!» 6) ОРУ без предметов **I**) и.п – о.с, руки на поясе 1-наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3- наклон головы вправо 4- наклон головы влево **II**) и.п- стойка ноги в розь, руки в стороны 1-4- круговые движения в локтевом суставе во внутрь 5-8- круговые движения в локтевом суставе наружу **III**) и.п- руки вверх ладонями во внутрь 1-наклон в правую сторону 2- и.п 3- наклон в левую сторону 4- и.п 5- наклон назад 6- и.п 7- наклон вперед 8- и.п **IV**) и.п – о.с 1- руки вверх, правая нога назад 2- и.п 3- руки вверх, со сменой ног 4-и.п **V**) и.п – о.с 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п **VI)** и.п – руки на пояс 1-прыжок вперед 2- прыжок назад 3- прыжок влево 4- прыжок вправо	наименьшим продвижением вперед Выпрыгивать как можно выше Самостоятельно восстанавливаем дыхание Стараемся коснуться подбородком груди, спина прямая Точное выполнение упражнения Наклон точно в сторону Руки прямые, спина прямая Прогибаться в спине Глубже присед Прогибаться в спине Мягкое приземление на переднюю часть стопы Распространенные ошибки: Голова закинута назад, спина прогибается. Руки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут назад. Руки опираются, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад. Спина прогибается. Ученик «сидит», слишком

1)Низкий старт:

По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии отмеряет полторы стопы. Далее ученик приседает, ставит руки на линию. Затем он опускается на колено задней ноги, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).



Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии.

По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается.

2) Стартовый разгон:

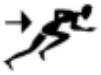
Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где ученик развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно отклонив туловище назад.

Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены.

Ученик слишком сильно опирается на руки.

Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.

Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.



Обе руки слишком отводятся назад.

Если ученик с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние 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 и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом ученики принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по сигналу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

скорости бега. В начале стартового разгона ученик должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у ребёнка развиты скоростно-силовые качества, тем в большем наклоне он сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания. Построение, подведение итогов урока Задание на дом Организованный выход	Оценить работу учащихся, дать домашнее задание

Практическое занятие № 6
Бег на короткие дистанции. Бег 100 м

(см практическое занятие № 1 - № 5)

Практическое занятие № 7
Техника стартового разгона и финиширования

(см практическое занятие № 1 - № 5)

Практическое занятие № 8
Бег на короткие дистанции.
Техника эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м

Цель практического занятия: Изучение техники эстафетного бега.
План проведения занятия:
1. Создать представление о техники эстафетного бега.
2. Научить технике передачи эстафетной палочки.
3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.
4. Овладение техникой эстафетного бега.

Технологии преподавания:

Рассказ о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Объяснить основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата. Демонстрация слайд- шоу.

Обучение передачи эстафетной палочки в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. Построить занимающихся в

две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

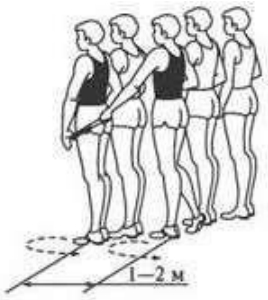


Рис. 3. Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отрабатывается передача левой рукой в правую (а такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4 х100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону. После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в нее эстафетную палочку (рис. 4).

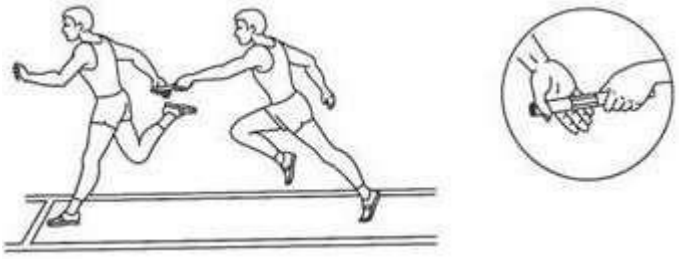


Рис. 4. Передача эстафетной палочки в беге

Научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот (рис. 5).

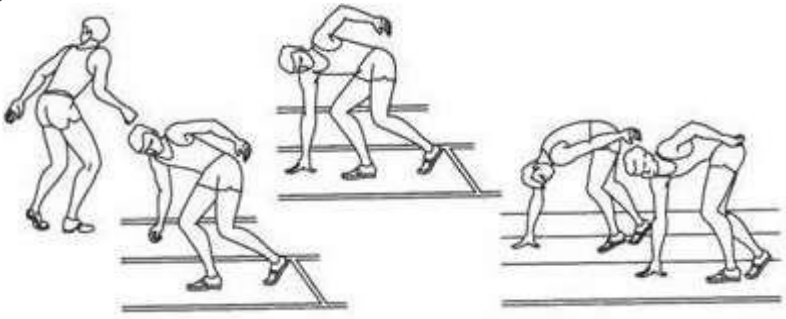


Рис. 5. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней. При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи. Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе. При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия. Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами. Когда занимающиеся освоят технику старта на этапах и бег по заданным дорожкам, тогда можно переходить к обучению старта с наблюдением за партнером и пользованием контрольной отметкой. Для каждой пары занимающихся контрольная отметка подбирается индивидуально, с учетом скорости, которую может иметь передающий к концу дистанции, а также способности принимающего быстро стартовать. Это расстояние соответствует 8—11м и подбирается путем многократных пробежек.

Практическое занятие № 9

Техника прыжка в длину с места

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной

Цели:

1. Создать представление о прыжке в длину с разбега.
2. Проверить умения выполнить прыжок в длину с разбега.
3. 3.Обучить технике отталкивании.
4. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.
5. Обучить технике движениям в полете.
6. Обучить технике приземления.
7. Обучить технике прыжков в длину в целом
8. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину.

Технологии преподавания:

*К*раткий рассказ о технике прыжков и показ техники прыжков в длину с разбега в целом. Прыжки в длину со среднего разбега (10-12 беговых шагов), отталкиваясь с любого места. То же, но отталкиваясь с бруска. Имитировать движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги. Прыжки в длину с места, возможно больше «выбрасывая» ноги вперед. Прыжки «в шаге» отталкиваясь через 2 шага на 3-й и при быстром беге – через 4 на 5-й шаг. Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега. Прыжки с укороченного разбега, прыжки в полной координации.

Имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги. Имитация

подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол. Имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги. То же упражнение, но с отталкиванием с одного шага. Доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем —

через три шага. Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов. Прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед — вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (рис. 6).

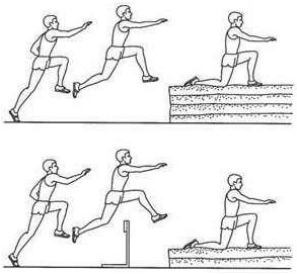


Рис. 6. Прыжки на возвышение

Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу. Прыжки в длину с 2—5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания. Пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания. Прыжки с гимнастического мостика с 5—6 шагов разбега. Прыжки в шаге с 5—6 шагов разбега через низкий барьер или планку. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега. При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего. Заступ – переступание прыгуном в длину ногой бруска для отталкивания.

Повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед—вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (рис. 2).

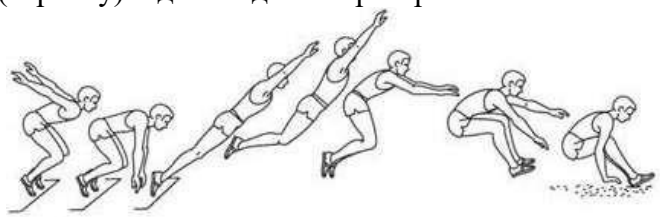


Рис. 7. Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 —50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления. Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат. Прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Способ «согнув ноги» После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета. Самый

простейший из способов
прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Упражнения для освоения движений в полете:

– прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;

– из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

– прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;

– прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;

– имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

– *Способ «прогнувшись».* Показ прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

– прыжки с короткого разбега (3—5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз — назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять в

– верх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;

– прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;

– прыжки с короткого разбега;

– имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отводились назад;

– прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

Необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега. После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями. В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

– повторное пробегание полного разбега;

– прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;

– прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега. Подготовительные упражнения для прыжка в длину.

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. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

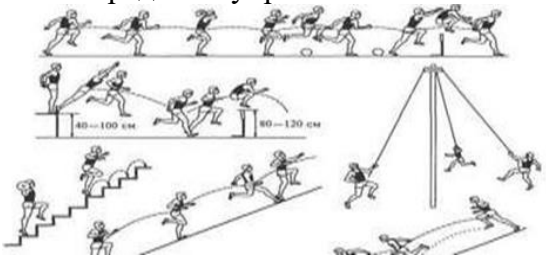


Рис. 8. Примерный комплекс специальных упражнений для прыгуна в длину

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

При отталкивании:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).
5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

При приземлении**:**

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.
3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.
6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

Практическое занятие № 10
Техника метания мяча с 5 – 6 шагов разбега

Цель: Обучение технике метания малого мяча с 3 - х шагов разбега. Дать знания о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи:

- *Предметные:* иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча с 3 – х шагов разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на развитие физических качеств и подвижных игр;

- *Метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- *Личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, 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.

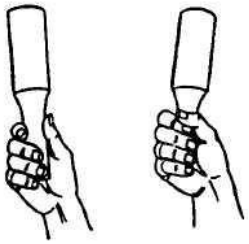
Условия проведения: спортивный зал

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

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.

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 (рис. 3).



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.

Практическое занятие № 11
Бег на короткие дистанции 30м., 60м

Цель практического занятия:

Изучение техники бега на короткие дистанции.

План проведения занятия:

1. Ознакомить с особенностями бега и создать правильное представление о технике

бега на короткие дистанции. Техники бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!».

2.Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

3. Обучить технике финиширования.

4.Развивать физические качества, необходимые для бега на короткие дистанции.

Технологии преподавания:

Демонстрация бега преподавателем и спортсменом. Несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Это зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

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 энергозатраты 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 № 12
Техника бега на длинные дистанции

Цель практического занятия:

Изучение техники бега на средние и длинные дистанции

План проведения занятия:

1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о технике бега

2. Обучить технике бега по прямой.

3. Обучить технике бега по повороту. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног.

4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

5. Развивать физические качества, необходимые для бега на средние и длинные

дистанции.

Технологии преподавания:

*В*ыявление индивидуальных особенностей занимающихся. Поочередное выполнение пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Объяснить особенности техники бега. Преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Показ бега по прямой. Многократный бег с ускорением на различных отрезках сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью. Пробежки по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.

Показ и выполнение основных положений бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Изучение стартового положения. Команда «На старт!» (занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта). Выполнение высокого старта с опорой о землю одной рукой. Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.: а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение - падая вперед, начать бег, б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же. Преподаватель просматривает всех обучаемых, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис. 2).

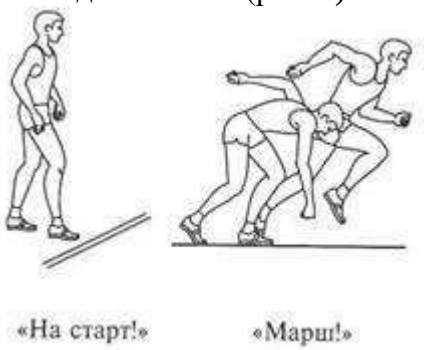


Рис. 2. Высокий старт

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:

Основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

В беге по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени

поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости. Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.

Овладение основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции. Установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

Практическое занятие № 13
Развитие общей выносливости

Комплекс упражнений №1.

На скорость:

1. переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров с применением чередования бега «трусцой» с максимальной скоростью;
2. эстафетный бег (дистанция – 100, 200 и больше метров).

На общую выносливость:

1. равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч (длительность упражнения может составлять 30-90 минут);
2. переменный бег по схеме: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно(длительность упражнения должна составлять не более 40 минут);
3. переменно-темповый бег (дистанция – от 1 до 3 км), чередование скорости происходит по времени;

Например: 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

На специальную выносливость: переменно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью, паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег);

1. повторно-темповый бег (преодоление более длинных отрезков от 500 м до 5 км легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба)).

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 № 14

Бег 1000 м, 500 м.

Тема: Учет бега на 1000м (юн), 500 м (дев).

Цели и задачи: Совершенствование техники бега на длинные дистанции;

Общефизическая подготовка; формирование правильной осанки; воспитание смелости, настойчивости, коллективизма.

Инвентарь и оборудование: секундомер.

Результат в беге на средние дистанции взаимосвязан с уровнем развития быстроты, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также относительной силы мышц, несущих основную нагрузку.

Упражнения для развития общей выносливости:

1. Кроссовый бег в равномерном темпе – 10 – 30 мин. ЧСС – 130 – 140 уд./мин. Дыхание слегка возбуждено 20 –25 раз/мин. 1 км. за 6 – 7 мин.

2. Кроссовый бег в переменно темпе – 10 –25 мин. ЧСС – 140 – 160 уд./мин. во время ускорений, 110- 120 уд./мин. во время медленного бега;

а) медленного бега в два раза больше, чем среднего;

б) объем медленного бега равен объему среднего бега;

в) медленного бега в два раза меньше, чем среднего.

Величина ускорений от 30 секунд до 2 минут

Максимальная сумма среднего бега 15 минут.

Ускорения выполняются после медленного бега в течение 5-8 минут, такой же бег проводится после окончания серии.

3. Кондиционный кросс (бег с различной скоростью, чередуемый с общеразвивающими и специальными упражнениями) – 30 – 60 минут.

4. Повторный бег с постоянной скоростью. ЧСС до 160 уд./мин. Длительность 3-5 минут. Число повторений 2-3. 1 км. за 4 минуты 30 секунд – 4 минуты.

5. Кроссовый бег со скоростью выше средней 10-20 мин. ЧСС – 150 –170 уд./мин. Дыхание значительно возбуждено 25- 30 раз/мин. 1 км. – 3 минуты 50 секунд – 3 минуты 30 секунд.

6. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения. Целенаправленная, на строго определенной ЧСС.

Упражнения для развития специальной выносливости:

1. Переменный бег с постепенным сокращением интервалов медленного бега – 10 – 20 минут. Скорость быстрого бега равна чуть выше соревновательной. ЧСС в ускорениях 175 –185 уд./мин., между ускорениями 130 – 140 уд./мин. Длина отрезков, пробегаемых с

высокой скоростью, 100 –200 м. Число ускорений 3-8. Общий подъем переменного бега в полтора- два раза превосходит соревновательную дистанцию.

2. Фартлек («игра скоростей») – 30- 60 минут с произвольной скоростью и длиной ускорений и интервалов тихого бега между ними. Часть ускорений можно заменить прыжковыми и беговыми упражнениями.

1. Повторный бег:

а) повторно-переменный ЧСС – 160-180 уд./мин. Интенсивность 75 – 85 %. Объем медленного бега 75 –50 %, быстрого 25 – 50%. Время быстрого бега 8-20 секунд, медленного 5 – 1 минута. Интервал отдыха от 3-4 минут до 90-45 секунд. Число повторений 2-3, число серий 1-2;

б) повторно-интервальный ЧСС до 190 уд./мин. Длина отрезка 150 –400 м. Число повторений 4-8. Продолжительность отдельной нагрузки 2 –3 минуты. Число повторений 2-3. Число серий 1-2. Отдых до ЧСС – 120 уд./мин.

2. Кроссовый бег с ускорением в конце дистанции.

3. Темповый кросс 5-15 минут с соревновательной скоростью. ЧСС – 160 –180 уд./мин. Дыхание сильно возбуждено, 30 –45 раз/мин.

4. Интервальный бег. Тренировочная дистанция разбивается на отрезки, например, 1000 м. на 500, 300 и 200 м. Каждый из отрезков пробегается с соревновательной (планируемой) скоростью или несколько выше. Интервал отдыха между пробежками постепенно сокращается. Величина первого отрезка может постепенно возрастать.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Повторный бег на отрезке 150 –300м.

а) с равномерной скоростью;

б) с нарастанием скорости от повторения к повторению;

в) с пробеганием второй половины дистанции быстрее чем первой, не увеличивая общего времени.

Объем работы равен или превышает в полтора раза соревновательную дистанцию.

2. «Челночный бег» 25 –30 м. по 4-6 раз (2-3 серии). Скорость бега предельная или околопредельная.

3. Круговая тренировка по методу интервального упражнения.

Обучение и тренировка

Аэробные возможности являются физиологической основой выносливости и физической работоспособности. Чем большее количество кислорода Вы потребляете за одну минуту, тем большее количество энергии вырабатывается, а следовательно, и большую работу вы сможете выполнить.

Основными средствами развития общей выносливости являются циклические упражнения (бег, ходьба на лыжах, плавание и другие), позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время.

Мощность работы сердца определяется двумя показателями: ударным объемом, то есть количеством крови, выталкиваемой в аорту за один удар (одно сокращение), и минутным объемом, который равен произведению ударного объема (систолического объема) на частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин.).

Показателем ЧСС является пульс.

Во время бега ударный объем сердца увеличивается до частоты сердечных сокращений 130 уд./мин. Таким образом, минутный объем до ЧСС 130 уд./мин. растет как за счет увеличения ударного объема, так и за счет повышения ЧСС. При дальнейшем увеличении скорости бега растет ЧСС, однако ударный объем остается на уровне, достигнутом при ЧСС 130 уд./мин. И минутный объем сердца продолжает увеличиваться только за счет ЧСС.

К уровню ЧСС 170 –190 ударов минутный объем сердца достигает своих максимальных величин. Эта частота называется критической. Так же и скорость бега, вызвавшая эту частоту. В этот момент организм потребляет максимальное количество кислорода. Увеличение ЧСС выше критической ведет к снижению как ударного, так и минутного объема сердца.

Бег в диапазоне ЧСС 130 –170 уд./мин. тесно связан со скоростью, передвижения. Увеличивая скорость бега или мощность работы, мы добиваемся повышения всех физиологических показателей работы. По скорости бега и ЧСС уд./мин. вы всегда можете судить о степени напряженности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи с этим выделяются четыре зоны бега. В основе деления на зоны лежит принцип мощности беговой работы.

Первая зона – бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130 уд./мин. Этот режим активизирует кровообращение, оказывает легкое тренирующее воздействие. Используется для активизации процессов восстановления после большой физической нагрузки. Работа в этом режиме полностью аэробна. Потребление кислорода полностью соответствует его поступлению.

Вторая зона – бег со скоростью, увеличивающей ЧСС от 130 до 150 уд./мин. Этот режим обеспечивает получение отчетливого тренировочного эффекта. Работа в этом режиме осуществляется на пороге анаэробного обмена (ПАНО). Он широко применяется на первом этапе тренировки, направленной на развитие общей выносливости.

Третья зона – бег со скоростью, увеличивающей ЧСС от 150 до 170 уд./мин. Работа осуществляется в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Потребление кислорода превышает его поступление, образуется кислородный долг. Бег в этом режиме требует высокого уровня физической подготовленности, используется на втором этапе тренировочных занятий.

Четвертая зона – бег со скоростью, увеличивающей ЧСС свыше 180 уд./мин. Это анаэробный режим работы, когда энергообеспечение полностью переходит на бескислородный путь и образуется большой кислородный долг. Бег в этом режиме используется для развития анаэробных возможностей, скоростной выносливости.

После того как вы ознакомились с основными физиологическими закономерностями в соответствии с которыми развивается выносливость, можно начинать тренировку. С чего начать? Прежде всего определите свой уровень подготовленности к нагрузкам «на выносливость». Оценка подготовленности проводится по результатам 6-минутного бегового теста.

Таблица 2

Оценка подготовленности к физическим нагрузкам на выносливость.

Беговой 6-минутный тест

Дистанция, Км	Скорость, м/с	Время на 100 м.	Время На 1 км.	МПК мл/кг/мин.	Уровень подготовленности
1 км. и меньше	2,8		5мин. 30 сек.	34 – 42	
1,1 – 1,2	3,0 – 3,3	30 – 33	5 мин. 5,30[2]	43 – 45	
1,3 – 1,4	3,6 – 3,8	26 – 28	4,20[2] - 4,40[2]	46 – 50	
1,5 – 1,6	4,0 – 4,4	23 –25	3,50 – 4,10	51- 56	
1,7 и больше	4,7		3 мин. 40 сек.		

Бег проводится в равномерном темпе, с постоянной, доступной для вас скоростью. Каждые 100 м. дистанции преодолеваются за определенный, за ранее заданный промежуток времени.

ЧСС сразу же после окончания дистанции не должна превышать 180 уд./мин.

Бег не прекращается по истечении 6 минут и определяется: расстояние, которое вы преодолели за это время, МПК мл/мин. и уровень подготовленности. Например, вы пробежали за 6 минут 1,1 – 1,2 км, МПК равно 43 – 45 мл/мин. – это соответствует второму уровню подготовленности к нагрузкам «на выносливость». Тренировочная программа для развития общей выносливости и выполнения заданного норматива в беге на 3 км. составляется в соответствии с уровнем подготовленности.

Беговая нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Для перехода на третий, более высокий уровень подготовленности нужно повысить МПК в среднем на 4 мл/кг/мин. При весе 60 кг. это составит 240 мл. Для увеличения абсолютной величины МПК на каждые 10 мл. нужно выполнить объем циклической работы в аэробно-анаэробном режиме (при ЧСС 140-160 уд./мин. – 2,5 – 3 км.).

Выполним необходимые расчеты: 240:10х3=72 км, то есть, для перехода со второго уровня на третий уровень подготовленности вам необходимо преодолевать 72 км.

Затем рассчитайте объем тренировочной работы на одно занятие. Например, при 24 занятиях объем беговой нагрузки составит на каждом из них по 3 км.

Далее по скорости бега, показанной в 6-минутном тесте определите интенсивность беговой нагрузки.

Приступать к тренировочным занятиям необходимо по соответствующей ступени программы, исходя из уровня физической подготовленности.

При уровне подготовленности, отвечающей второй группе занятия бегом начинаются со второй ступени. Тот кто имеет 1-2 уровень подготовленности первые 6 занятий проводит равномерным методом с увеличением длины дистанции, имеющие 3-5 уровни подготовленности увеличивают и длину дистанции и скорость.

Занятия 7-14 проводятся переменными, повторным или интервальными методами с увеличением скорости пробегания отдельных отрезков соревновательной дистанции и дистанции в целом.

В конце прохождения каждой ступени программы вновь выполняется беговой 6-минутный тест, от результатов которого зависит останетесь ли вы в этой же группе или перейдете в другую, более высокую.

Если же полученный результат не соответствует ближней высокой оценочной ступени, то программа или часть ее повторяется.

Устойчивый тренировочный эффект в увеличении максимального поглощения кислорода достигается через 8-10 недель регулярных занятий. Подготовка для перехода на следующую программу, как правило, продолжается 1,5 – 2 месяца. Общий объем бега, ходьбы на лыжах, необходимый для достижения высокого уровня тренированности и перехода от первой до пятой ступени подготовленности составляет 150-250 км.

Примерный план тренировок

		на 1 км.	На 2 км.
.	Смешанное передвижение: чередование бега слабой интенсивности с ходьбой	16 мин.	20 мин.
.	Смешанное передвижение: чередование бега слабой интенсивности с ходьбой	12 мин.	20 мин.
.	Равномерный бег слабой интенсивности	12 мин.	15 мин.
	Переменный бег. При беге слабой интенсивности	16 мин.	20

.	сделать ускорения средней интенсивности	5 х 1 мин.	мин. 5 х 2 мин.
.	Переменный бег (3 мин. средне + 2 мин. слабо)	2 раза	4 раза
.	Равномерный бег средней интенсивности	15 мин.	20 мин.
.	Повторный бег (каждые 300 м. – 1 мин., 500 м. – 2 мин.)	5 х 300 м.	6 х 300 м.
.	Переменный бег по пересеченной местности (3 мин. сильно + 4 мин. слабо)	2 раза	3 раза
.	Повторный бег со скоростью превышающей соревновательную каждые 300 м. по	3 х 300 м. 54 сек.	5 х 300 м. 60 сек.
0.	Повторный бег с соревновательной скоростью каждые 500 м.	3 х 500 м. по 100 сек.	4 х 500 м. 110 сек.
1.	Переменный бег. При беге слабой интенсивности сделать ускорения с соревновательной скоростью	12 мин. 4 х 200 м.	20 мин. 6 х 200 м.
2.	Участие в соревнованиях по кроссу на дистанциях	1000 м.	2000 м.

Практическое занятие № 15
Бег по пересеченной местности

Цель: Легкоатлетический кросс проводится с целью популяризации легкой атлетики среди обучающихся 1 курсов, вовлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, выявление лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях.

Задачи: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Занятия по кроссовой подготовке проводят по пересеченной местности с крутым подъемом и пологим спуском на протяжении 50 м. Длина круга – 500 м. Занятия по кроссовой подготовке начинаются с построения, сообщения задач, после чего проводится общая разминка (10-12 мин). Ходьба, медленный бег, подготовительные и специальные упражнения. Все пробегают одинаковую дистанцию (девушки чуть меньше), выполняют одни и те же упражнения, и одно и то же количество раз (девушки несколько меньше). Но поскольку подготовленность обучающихся разная, состояние после общей разминки неодинаковое. Для одних эта общая нагрузка достаточная, а другие способны и испытывают потребность выполнять более сложные специальные упражнения для укрепления основных мышечных групп – приседания, выпады, прыжки вверх из приседа, прыжки на одной, обеих, с ноги на ногу и т.д. Поэтому после общей разминки дают 2-3 мин на индивидуальную подготовку к кроссовому бегу.

Бег, как спортивное упражнение, является основой легкой атлетики. В самом начале обучения технике бега добиваюсь того, чтобы студент правильно выполнял

основную стойку, умел сохранять равновесие на одной ноге и при движении, а также соблюдал правильное положение кистей рук во время бега.

Упражнения:

1. И.п. – основная стойка, ноги параллельно, расстояние между ногами – ширина стопы, руки опущены и расслаблены, голову держать прямо. Подняться на одной стопе, сохраняя равновесие, и вернуться в и.п.

2. Тоже, что упражнении 1, но поочередное поднимание на стопе. В этом упражнении необходимо обратить внимание на выпрямленные толчковой ноги. Ноги от опоры не отрывать.

3. Тоже, что упражнение 2 , но маховая нога чуть-чуть отрывается от опоры.

4. Упражнение 3 , но в ходьбе. Здесь надо следить за правильностью выноса маховой ноги, её постановки на опору, за полным выпрямлением толчковой ноги, за положение головы, взгляд не опускать, руки расслаблены.

5. Постепенно убыстряя темп, перейти на семенящий бег.

Выполнив эти несложные упражнения, студенты получают представление об элементарных основах техники бега. Эти упражнения способствуют развитию и укреплению мышц голеностопа, что также является одним из важных условий для успешного освоения техники.

Важнейшим звеном в обучении техники бега являются специальные подготовительные упражнения (СПУ):

1. Семенящий бег.
2. Бег прямыми ногами с продвижением вперед; работы рук, как при обычном беге; пятка опоры не касается.
3. Бег с высоким подниманием бедра. Выполнение маховой ноги перед собой осуществляется на уровень горизонтали, пятка находится под коленом, а не под ягодицей, полное выпрямление толчковой ноги происходит с опорой на переднюю, часть стопы; пятка опоры не касается; движения производятся, как можно чаще, продвижение вперед, как меньше следить за тем, чтобы бедра не разводились в сторону.
4. Поочередные прыжки с ноги на ногу, с акцентированным выносом бедра маховой ноги. Выполнение маховой ноги осуществляется до уровня горизонтали; происходит полное выпрямление толчковой ноги; работа рук – как при беге.
5. Многоскоки, прыжки с ноги на ногу..

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег прямыми ногами. Здесь необходимо обратить внимание на то, чтобы стопа маховой ноги была «забрана на себя», пятка толчковой ноги не касалась опоры, работа рук осуществлялась как при беге; следить, чтобы не было отклонения туловища назад, выполнять бег как можно размашистей. Продвижения вперед происходит за счет работы стопы, акцептированного отталкивания вперед.
2. Бег прямыми ногами вперед. Здесь надо следить за тем, чтобы учащиеся не оглядывались, «подсматривая» назад, и не откидывали назад туловище, иначе может произойти падение.
3. Бег с высоким подниманием бедра.

При обучении бегу на средине дистанции упражнение надо выполнять как можно свободное; техника не меняется. Вынос бедра маховой ноги должен осуществляться до уровня горизонтали; работа рук – как при беге; следить за полным выпрямлением толчковой ноги, за тем, чтобы пятка толчковой ноги не касалась опоры, не откидывалось туловище назад.

1. Бег с высоким подниманием бедра спиной вперед. Техника выполнения такая же, что и в предыдущем упражнении. Здесь необходимо следить, чтобы не было захлестывающего движения голени назад.

2. Семенящий бег. При выполнении данного упражнения маховая нога ставится на опору сверху на переднюю, часть стопы, а толчковая нога направлена полностью вверх и полностью выпрямляется, руки расслаблены.

3. Бег прыжками. Толчковая нога выпрямляется во всех суставах, маховая нога, согнутая в коленном суставе, посылается коленом энергично вперёд – вверх, руки согнуты и работают, как при беге, туловище наклонено вперёд.

4. Прыжковый бег на одной ноге. Подтягивание колена толчковой ноги вперёд – вверх осуществляется, как при беге, и опуская на неё же, руки работают, как при беге. Обратить внимание на то, чтобы опускание происходило на переднюю, часть стопы, а толчковая нога в фазе полёта складывалась.

5. Прыжки в шаге. Это упражнение можно выполнить для совершенствования техники прыжков, если выполнять их, приземляясь на одну толчковую ногу, то такое упражнение будет служить хорошим средством совершенствования техники спринтерского бега. Выполнять также как и в упражнении, первое, но отталкивание здесь осуществляется только одной ногой, упражнение можно делать через 1, 3, 5 шагов.

Бег обучающихся.

Юноши за 12 минут.
Основная группа 3000м 2800м 2550м
Подготовительная группа 2750м 2550м 2350м

Девушки за 10 минут.
Основная группа 2150м 1950м 1750м
Подготовительная группа 2000м 1750м 1600м

Первые по порядку результаты – на оценку «5», вторые - на «4» и третьи – на «3».

Повышение уровня выносливости рассматривается в настоящее время, как резерв для увеличения общей работоспособности учащихся, улучшения их физической подготовленности в беге на средние и длинные дистанции.

При прохождении раздела «Легкая атлетика», специальные упражнения в основную часть урока. Для развития статической и силовой выносливости мышц брюшного пресса, плечевого пояса и туловища применяются по методу круговой тренировки, включая 7-8 упражнений, выполняемых в среднем темпе. 1- приседание с набивным мячом; 2- поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине; 3- сгибание и разгибание рук в упоре стоя; 4- подъем на опору (на гимнастической скамейке); 5-поднимание и опускание туловища из положения, лежа на животе, подтягивание из виса лежа; 7- круговые вращения туловищем; 8- прыжки со скакалкой. Количество подходов на станциях – 2, повторений каждого упражнения – 20 раз. Время выполнения каждого упражнения – 25 сек, интервал отдыха между сериями 60 сек. Круговую тренировку заканчиваю прыжковыми упражнениями.

Дозировка прыжковых упражнений.

для 15-16 лет

№ занятия	1 семестр			2 семестр		
	Время (сек)	Серии	Общее количество	Время (сек)	Серии	Общее количество
1	80	2	320	150	2	600
2	90	3	540	165	2	660
3	110	3	660	180	2	720
4	120	3	720	195	2	780
5	130	3	780	210	2	840
6	140	3	840	225	2	900

для 17-18 лет

№ занятия	1 семестр			2 семестр		
	Время (сек)	Серии	Общее количество	Время (сек)	Серии	Общее количество
1	90	2	360	130	2	520
2	90	3	540	140	2	560
3	100	3	600	150	2	600
4	110	3	660	160	2	640
5	120	3	720	170	2	680
6	130	3	780	180	2	720

Метод выполнения прыжковых упражнений – повторный, количество серий максимально на уроке – 3, интервал отдыха между ними 30 сек.

Практическое занятие № 16
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Цель: Легкоатлетический кросс проводится с целью популяризации легкой атлетики среди обучающихся 1 курсов, вовлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, выявление лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях.

Задачи: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Примерный план тренировок в беге на 3000 м. (юноши)

(1 неделя)

Вторник. Смешанное передвижение 3000 м., в котором чередуются 100 м. бега + 100 м. ходьбы.

Среда. Смешанное передвижение: бег на отрезках – 100-200-400 м. и ходьба на отрезках 100 м. – всего 3000-4000 м.

Четверг. Спокойный медленный бег 2500 м.; 10-15 мин. ходьба и вновь бег 1500-2500 м. в более быстром темпе.

Пятница. Отдых.

Суббота. Спокойный, медленный бег 3000м., отдых 3-5 мин. Бег с ускорением 4-6 х 100-150 м., а затем спокойный бег 2-2,5 км. с ускорением на последних 300м.

Воскресенье. Спокойный бег 1000м.; переменный бег с ускорениями по 50-100м; 2000-5000м спокойный бег.

(2 неделя)

Понедельник. Отдых.

Вторник. Спокойный бег 1,5 км. Переменный бег 100м. + 100 м.; первые 100 м. пробегаются со скоростью 18 – 19 сек., вторые – 35-38 сек., - повторить 12-15 раз, затем спокойный бег 1,5 км.

Среда. Спокойный бег 2 км. Повторные пробежки по 400 м. со скоростью 78-80 сек. – 7-8 повторений; ходьба 200-300 м. Спокойный бег 1,5 км.

Четверг. Длительный бег в равномерном темпе – 4,5-6 км. Ходьба 15-20 мин. и спокойный бег 1500-2000 м.

Пятница. Отдых

Суббота. Спокойный бег 2000м., повторный бег на отрезках 200 м. со скоростью 38-40 сек., ходьба – 200 м; повторить 10-12 раз, спокойный бег 2000 м.

Воскресенье. Спокойный длительный бег (5000-6500 м.) с ускорениями от 50 до 200 м.

Следующие недельные циклы (1-2) необходимо строить с незначительным увеличением объема и интенсивности.

(недельный цикл перед соревнованиями)

Вторник. Контрольная тренировка – бег на 1000 м. за 3 мин. 40 сек., 2000 м. за 7 мин. 10 сек., 500 м. в полную силу.

Среда. Спокойный бег 2000 м. Игра в футбол – 20 – 30 мин.

Четверг. Длительный бег в переменном темпе 4000 м.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка, как перед соревнованиями. Затем бег 1000 м. или 500 м. с максимальной скоростью.

Воскресенье. Соревнования на дистанции 3000 м.

Примерный план тренировок в беге на 1000 м.

(1 неделя)

Вторник. Смешанное передвижение 1500 м., где легкий бег + 100 м. ускоренная ходьба и т.д.

Среда. Смешанное передвижение 1500 м., в котором спокойный бег 200 м.

Четверг. Спокойный медленный бег 400-600 м., ходьба 10-15 мин., бег 500-800 м., ходьба 10-15 мин., медленный бег 300-500 м.

Пятница. Отдых.

Суббота. Спокойный бег 400-600 м. Пробежки 3 х 150 м., спокойная ходьба, медленный бег 800-1000 м.

Воскресенье. Ходьба быстрая 20 мин.; легкий свободный бег 1000 м., ходьба ускоренная – 10 мин., медленный бег 800 м.

(2 неделя)

Понедельник. Отдых.

Вторник. Спокойный бег 800 м. пробежки 3 х 50 м., 2 х 100 м, 1 х 250 м., 2 х 100 м, скорость на отрезках примерно 18 сек. на 100 м. Отдых – 200 м. шагом.

Пятница. Отдых.

Суббота. Спокойный бег 1000 м. пробежки 2 х 100 м., 2 х 250 м., 2 х 50 м. со скоростью примерно 18 сек. каждые 100 м.; отрезки по 50 м. в полную силу.

Воскресенье. Бег спокойный и медленный около 1500-2000 м., ускоренная ходьба 15 мин. Игры до 20 мин.

Следующие недельные циклы (2-3) строятся примерно в таком же объеме и с такой же интенсивностью.

(Недельный цикл перед соревнованиями)

Вторник. Спокойный бег 800 м. пробежки 2 х 500 м., фиксировать время; отдых между бегом до 120-140 уд./мин. В конце спокойный бег 800 м.

Среда. Спокойный бег 600 м., постепенно переходящий в переменный; 800-1000 м., бег с ускорениями по 100 м.

Четверг. Спокойный бег 1500 м. (на последних 400 м. – ускоренный бег.)

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка, как в соревнованиях, после нее бег 200 м. за 37-39 сек. медленный бег 600 м.

Воскресенье. Соревнования в кроссе 1000 м.

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.

Практическое занятие № 1

Строевые упражнения и передвижения.

Цели: Освоение приемов и выполнение строевых упражнений, перемещений и передвижений.

Задачи: - формируют правильную осанку
- дисциплинируют обучающихся
- учат учащихся коллективным действиям

Строевые упражнения (значение, задачи, методика).

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю. *Строй* – это размещение детей для совместных действий. *Колонна* – строй, в котором дети стоят друг за другом. *Шеренга* – строй, когда дети стоят один возле другого, по одной линии, смотрят в одну сторону.

Строевые упражнения служат для ориентировки в пространстве, для развития координации движений, для формирования правильной осанки, для развития чувства ритма и темпа, для формирования дисциплинированности у детей.

Виды построения	Выполнение построения
В колонну	Строим по подгруппам, без учёта роста студента, в начале года строят 6-8 человек, к концу года приобщают всех.
Парами	Студенты встают, кто с кем хочет.
Построение в шеренгу или в шеренгу	Построение не по росту, а по ориентиру, к преподавателю лицом.
Переходы на занятия	Студенты идут гурьбой за преподавателем, к указанному ориентиру.
Размыкание и смыкание	Используем игровые приёмы (например, заранее расставленные фишки, конусы), по ориентиру.

Команды и распоряжения.

Строевые упражнения	Подготовительная группа	Основная группа
Построение в колонну	«Встать всем друг за другом» (без учёта роста).	«Построились друг за другом по росту».
Равнение	При построении в колонну говорим, что колонна должна быть ровная, красивая, спрячьтесь друг за другом.	Тоже + «подравнялись по ковру, по верёвочке» и т.д.
Проверка дистанции	«Остановились и проверили расстояние».	При ходьбе между студентами расстояние 1 шаг (58-60 см.).
Вывод звеньев		Звеньевых назначаем заранее, до начала движения. Куда должны вывести звенья ставим ориентиры, звенья выходят к воспитателю лицом.
Начало движения	«Пошли все за Леной». Используем ориентиры.	«В обход за Леной марш».
Повороты на углах	Студенты обходят фишки, конусы. Идём	«Внимание! заходим в каждый угол».

	вокруг за преподавателем.	
Остановка ведущего	«Лена остановись около конуса».	«Лена на месте стой» или «группа стой».
Размыкание		«Звеньевые руки в стороны, а все остальные студенты руки вперёд».
Повороты	Повороты переступанием.	Используем ориентир, но даём поворот кругом, на право, на лево.

Методика проведения.

Построения	Подготовительная группа	Основная группа
колонна	ведущий, строятся без роста, по ориентирам, друг за другом	тоже самое, но по росту
парами	второе звено подходит к первому и встают парами	выполняют построение парами на месте, второй подходит к первому
шеренга	ориентир, без учета роста, лицом к преподавателю	строятся по росту, можно использовать ориентир, но подравниваться по носкам ног
круг	ориентир, фишки выложены по кругу заранее	по росту, сделаем ровный круг; раз, два, три в круг беги
Полукруг		ориентиры, из фишек выложить полукруг, затем выстраиваем обучающихся, после усвоения, они должны из разных видов движения выполнять построение в полукруг
несколько кругов		ориентиры, вокруг фишки каждый строит свой круг
из одной колонны в две, три		вывод звеньев к ориентирам, затем ориентиры снимаются, по мере закрепления

повороты	ориентир, обучающиеся выполняют поворот переступание, учим обходить предметы, оставленные в углах	повороты направо, налево, кругом, при ходьбе по залу заходим в каждый угол
размыкание		в колонне, в шеренге, в круге, в звеньях

Строевые упражнения в группе (методика обучения).

1) Построение – это действие для размещения в том или ином строю. Построения могут быть в колонну, в круг или несколько кругов, парами, в шеренгу, полукруг, в рассыпную.

2) Перестроение – это переход от одного строя в другой; перестроение из одной колонны в две, три; перестроение из одного круга в несколько кругов; перестроение из шеренги в круг; из шеренги в рассыпную.

3) Повороты: на право, на лево, кругом, полуоборот.

4) Размыкание – это способ увеличения строя, с использованием рук.

5) Смыкание – это приём уплотнения разомкнутого строя, с использованием прыжков, В группах все самостоятельно выполняют по указаниям (сигналу) преподавателя зала и расхождения направо и налево. Они строятся в ровные шеренги без ориентира. Выполняют смыкание и размыкание колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; овладевают построением по глазомеру, ориентируясь на водящих; осваивают повороты на месте по команде «Направо. Раз-два!».

Команды и распоряжения. Построение в колонну: в колонну по росту становись. Равнение: равнение за направляющим, ориентиров нет, равнение по носкам ног. Проверка дистанции: «Ребята, идём красиво и соблюдаем дистанцию 1 шаг». Или «разомкнулись и проверили расстояние». Вывод звеньев: «Через центр тройками шагом марш, разомкнись». Начало движения: «За направляющим в обход шагом марш». Повороты на углах: «Идём, обозначая повороты на углах». Остановка ведущего: «Ведущий на месте стой раз, два». Размыкание: «Проверьте расстояние». Повороты: «Повернулись на право раз, два, кругом». Чёткая команда и студенты её выполняют.

Методика проведения. Построение в колонну: без ориентира, по росту, команда. Построение парами: даём команду на первый второй рассчитайсь, вторые номера подошли к первым. Построение в шеренгу: по росту в шеренгу становись, без ориентиров, красиво по росту встали. Построение в круг: в круг становись. Построение в рассыпную: становись в рассыпную, без ориентиров. Построение в полукруг: Команда в полукруг, по росту строятся красиво. Построение в несколько кругов: без ориентиров, в круг становись по росту, расстояние между друг другом. Перестроение из одной колонны в две и три: тройками шагом марш, команда на первый, второй, третий рассчитайсь, из одной шеренги в две, три перестроение, вторые номера на месте, а первые и третьи выполняют движение. Повороты: направо, налево, кругом раз, два; повороты прыжком, обозначайте повороты на углах. Размыкание: на вытянутые руки разомкнись. Построение в шахматном порядке: рассчитаться на первый, второй, третий, через центр тройками шагом марш, первые, третьи стоят, вторые шаг назад, бега, приставных шагов.

Практическое занятие № 2
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 по-лом 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 под-ряд, 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 № 3
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.

Практическое занятие № 4
Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Тема занятия: Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Учебная цель: Развитие личности воспитанников, социальная адаптация в обществе по средствам силовых физических упражнений. Развитие основных двигательных навыков.

Оборудование и инвентарь: штанги, гантели, гири, скамья для жима, гимнастические скамейки, гимнастические маты, перекладина для подтягивания, тренажер для пресса, свисток секундомер.

Задачи:

1. Образовательная: обучение технике жима лежа, дальнейшее совершенствование техники упражнений для развития основных мышечных групп верхнего плечевого пояса.
2. Коррекционно - развивающая: развитие силы основных мышечных групп, умение работать со штангой, координации движений, пространственной ориентировки.
3. Воспитательная: воспитание решимости, волевых качеств, чувства товарищества.

Комплекс "партерной" гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы

1 упр. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1. — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться).

2. — И.п.

3. - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4, 1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

2 упр. И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счеты 1 - 2.

8 — И.п.

1. - 8 — то же другой ногой.

3 упр. То же двумя ногами в группировке.

4 упр. И.п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.

4 — И.п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И.п. — то же,

1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.

5 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,

1. — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),

2. — И.п.

3. - 4 — то же влево,

4. 5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,

5. — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.

6. — И.п.

7. — то же в другую сторону.

8. — И.п.

1. - 8 — повторить счет 1 - 4.

6 упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,

1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,

5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.

И.п. — то же,

1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,

И.п. — то же,

1 - 8 — опускание и поднимание таза.

И.п. — то же,

1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,

5 - 8 — то же в другую сторону.

7 упр. И.п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,

1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.

2 — И.п.

3 - 4 — то же, но мах левой ногой,

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.

И.п. — то же,

1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,

5 - 8 — то же назад.

8 упр. — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 — поднимание и опускание верхней части туловища — 30°,

1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,

1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,

1 - 8 — то же с касанием головой колена.

И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,

1 — поднимая туловище, мах левой вперед,

2 — опуская ногу, лечь на спину,

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

И.п. — то же,

1 — приняв положение сед, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева.

2 — И.п.

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

Затем повторить то же, но другой ногой.

9 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,

1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),

2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,

3 — мягко вернуть руку в и.п.

4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,

1 - 8 — то же, но с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И. п. (исходное положение) — ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).

4. И. п.— ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.

5. И. п.— ноги врозь, руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.

6. И. п.— руки в стороны. Резким движением повернуть ладони кверху и возвратить в исходное положение.

7. И. п.— ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.

8. И. п.— ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.

9. И. п.— ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящим движением отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.

10. И. п.— встать спиной к столу и опереться на него руками. Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.

11. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

12. И. п. — палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнение). Поднять палку вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.

13. И. п.— ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее вперед, не сгибая рук.

14. И. п.— стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но не опуская их вниз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛОКТЕВЫХ СУСТАВОВ

1. И. п.— ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).

2. И. п.— ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же другой рукой.

3. И. п.— ноги врозь, руки вперед, пальцы в «замок». Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.

4. И. п.— сесть на стул, положить правую прямую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть правую руку в локтевом суставе.

5. И. л.— встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.

6. И. п.— ноги врозь, пальцы в «замок». Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.

7. И. п.— сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный сустав. Пружинящими движениями левой руки (осторожно!) разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВОВ

1. И. п.— руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.
2. И. п.— руки в стороны. Вращательные движения кистями кверху и книзу.
3. И. п.— руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.
4. И. п.— руки вперед, пальцы соединить в «замок». Вращательные движения кистями вправо и влево.
5. И. п.— сесть, поставить правый локоть на стол. Левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
6. И. п.— сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
7. И. п.— сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).
8. И. п.— стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.
9. И. п.— стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ СУСТАВОВ РУК

1. И. п.— ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

1. И. п.— то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед (сохраняя «замок»), поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.
3. И. п.— вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.
4. И. п.— вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.
5. И. п.— вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.
6. И. п.— вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. Тоже на другой руке.
7. И. п.— из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса спереди.
8. И. п.— вис стоя сзади на средней перекладине. Посылая ноги вперед, перейти в положение виса лежа сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.
2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

4. И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.

5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.

6. И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

7. И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п.— ноги врозь, руки в стороны. Повернуть ладони кверху, прогнуться в грудном отделе позвоночника, а затем возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— ноги врозь. Наклониться влево, опуская левое плечо возможно ниже и поднимая правое плечо возможно выше. В пояснице сохранить исходное положение.

3. И. п.— ноги врозь. Отвести плечи вперед, слегка наклоняя голову вперед и поворачивая кисти внутрь, затем возвратиться в исходное положение.

4. И. п.— ноги врозь. Наклонить голову назад, развернуть плечи назад пошире, одновременно поворачивая кисти ладоней наружу (в пояснице не прогибаться) и возвратиться в исходное положение.

5. И. п.— ноги врозь, по шире. Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад, затем возвратиться в исходное положение.

6. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно), не изменяя исходного положения в поясничном отделе позвоночника.

7. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Отвести плечи вперед, округлив спину, затем прогнуться в грудном отделе позвоночника, сведя локти назад, затем возвратиться в исходное положение.

8. И. п.— лечь на спину, согнув ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, для чего свести лопатки и опереться на тыльную сторону головы. Возвратиться в исходное положение.

9. И. п.— сесть на коврик, опереться руками о пол, согнуть ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем округлить спину, сводя плечи вперед и как бы втягивая грудную клетку. После чего возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п.— ноги врозь, руки вперед. Наклон вперед. Коснуться ладонью пола и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо, выпрямиться, затем то же влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклониться назад, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. Возвратиться в исходное положение.

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем вправо и влево.

2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Три пружинящих наклона вперед на каждый счет. На счет «четыре» — принять исходное положение.

3. И. п.— ноги врозь, левую руку на пояс, правую вверх. Три пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую в колене, на счет «четыре» — выпрямиться. То же в другую сторону.

4. И. п.— ноги врозь, повернуть туловище налево, руки влево. Наклониться к левой ноге, достать пальцами стопу. Затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться, принять исходное положение.

5. И. п.— сидя захватить руками стопы. Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы грудью коснуться ног. Затем возвратиться в исходное положение.

6. И. п.— сидя ноги врозь (по шире), захватить руками правую стопу. Наклониться к ноге, коснуться ее грудью и выпрямиться. То же к другой ноге.

7. И. п.— ноги врозь по шире, наклон вперед, руки вперед. Повернуть туловище налево, отвести левую руку так, чтобы она была направлена вертикально вверх, правую руку оставить в исходном положении. Затем возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

4. И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5. И. п.— печь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

6. И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.

7. И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ И ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА И НОГ

1. И. п.— широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая — сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.

2. И. п.— присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге.

3. И. п.— то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую.

4. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. Плечи стараться держать неподвижно.

5. И. п.— встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.

6. И. п.— встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.

7. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тепа на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.

8. И. п.— сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.

9. . И. п.— лечь на спину. Согнуть правую ногу, захватить ее двумя руками за середину голени и подтянуть к телу.

10. И. п.— встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полушага. Пружинящее движение книзу, нажимая руками на поясницу.

11. И. п.— поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.

12. И. п.— сесть, ноги крест-накрест (по-турецки), руки на колени. Нажимая руками на колени, отводить бедра книзу, стараясь коснуться ими попа.

13. И. п.— стоя на левой, поднять правую ногу и опереться стопой или голенью о какой-либо предмет на уровне талии. Пружинящие наклоны туловища к ноге, при этом стараться грудью коснуться колена, а ладонями — носка ноги. Ноги при этом не сгибать.

14. И. п.— стоя на левой, отвести правую ногу в сторону и опереться ею на уровне талии, руки вверх. Наклоны вправо, не сгибая ног. То же, стоя на правой ноге.

15. И. п.— то же, что в упражнении 14. Наклониться вперед, коснуться руками попа, вернуться в исходное положение. То же, стоя на другой ноге. То же, выполняя пружинящие наклоны. Ноги при этом сгибать.

16. И. п.— сесть, ноги крест-накрест. Пружинящий наклон вперед, руки вверх, вернуться в исходное положение.

17. И. п.— сесть, согнуть ноги, упереться стопой в стопу, колени наружу. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп (рис. 2).

18. И. п.— встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодицами попа, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

19. И. п.— сесть, правую ногу согнуть под прямым углом, не отрывая колена от попа, левую ногу выпрямить вперед. Пружинящий наклон вперед. То же в другую сторону.

20. И. п.— сесть лицом к партнеру, ноги врозь. Взявшись за руки, упереться стопами, выпрямив ноги. Наклониться назад, лечь на спину, одновременно потянув к себе партнера. Поменяться ролями.

21. И. п.— лечь на спину, подняв прямые ноги, разведя их врозь, руками взяться изнутри за голени. Пружинистые движения ногами, подтягивая их руками к туловищу и одновременно разводя их в стороны.

22. И. п.— лечь на спину, поднять правую прямую ногу и руками захватить ее за голень. Подтянуть ее к туловищу, стараясь бедром коснуться груди. То же пружинящими движениями.

23. И. п.— сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться руками о пол, и, выпрямляя правую ногу в шпагат, сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх.

24. И. п.— встать спиной к опоре, поднять правую ногу вперед. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями стремиться приблизить ногу к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами, поменяться ролями.

25. И. п.— встать левым боком к опоре, отвести правую ногу в сторону. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями отводить ногу в сторону, приближая ее к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами.

26. И. п.— ноги врозь пошире, руками опереться о пол. Опираясь на руки, пружинящими движениями разводить ноги максимально в стороны, стараясь сесть на шпагат.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННЫХ И ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

1. И. п.— встать, ноги вместе. Приседать, не отрывая пяток от пола. Пружинящие приседания. Стараясь сесть возможно ниже, руки впереди.

2. И. п.— встать на колени, носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пятки, затем вернуться в исходное положение.

3. И. п.— стоя на левой ноге вплотную к опоре, согнуть правую ногу назад и захватить голень двумя руками сзади. Колено вперед не выводить. То же, стоя на другой ноге.

4. И. п.— поставить правую ногу крест-накрест перед левой и, оттянув носок, опереться о пол слева от левой стопы. Сгибая левую, пружинящими движениями нажимать голенью на правую ногу в области икроножной мышцы, не отрывая носка от пола. То же другой ногой.

5. И. п.— пройти несколько метров на внешней части стоп.

6. И. п.— встать на колени, ноги врозь, голени параллельны. Носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пол между ногами. То же несколько раз пружинистыми движениями. Повторить упражнение, поменяв исходное положение: соединить колени, оставив разведенными носки, и наоборот, соединить носки, оставив разведенными колени.

7. И. п.— стоя на коленях, сесть на пятки. Опереться руками о пол. Отрывая колени от пола, перенести вес тела на носки.

8. И. п.— стоя на коленях, сесть на пятки. Наклониться назад и лечь, опираясь руками, не отрывая колени от пола.

9. И. п.— стоя на коленях, сесть на пятки. Оттянув носки, взмахом рук вперед встать на оттянутые носки.

10. И. п.— пройти несколько шагов на оттянутых носках.

Упражнения для развития подвижности пальцев и кистей рук

1. Захватывая по очереди каждый из пальцев одной руки другой рукой, динамично сгибайте их, как в сторону естественного сгиба, так и противоположную естественному сгибу, 20-30 раз, после чего задержитесь в крайнем растянутом положении на 10-20 секунд. Повторите упражнение 2-3 раза для каждой руки.

2. По очереди сгибайте и разгибайте КАЖДЫЙ сустав всех пальцев, вначале при помощи противоположной руки, затем без нее. Хорошо сочетать данное упражнение растирающим массажем активных точек, расположенных со всех сторон каждого пальца.

3. Соединив пальцы вместе и, по возможности разведя основания ладоней, оказывайте встречное давление пальцами друг на друга, одновременно стараясь езде больше развести ладони (можно добиваться этого амплитудным движением рук вниз). Задержитесь на 20 секунд в максимально растянутом положении и повторите все упражнение сначала.

4. Соединив пальцы в "замок", поверните руки ладонями вперед-наружу и динамично прогибайте пальцы вперед, максимально растягивая связки (правила выполнения такие же, как в предыдущем упражнении).

5. Уперев одну или две руки в стену (дерево; столб), оторвите ладонь от поверхности, касаясь ее только пальцами. Двигайте руку (руки) вниз, добиваясь максимального растягивающего эффекта.

6. Подняв ладонь одной руки на уровень плеча, поверните ее вверх и пальмами наружу. Другой рукой захватите пальцы и, упирая локоть растягиваемой руки в живот, тяните их вниз на себя. Повторите для другой руки.

7. Молитвенно сложив руки перед грудью, динамично качайте их вниз, вверх и к себе, постоянно увеличивая амплитуду и ни в коем случае не отрывая основания ладоней друг от друга.

8. Повернув ладонь одной руки вперед от себя, другой рукой захватите ребро ладони растягиваемой руки. Одновременно с давлением на ребро руки по направлению к себе старайтесь как можно больше опустить локоть растягиваемой руки вниз. Повторите 15-20 раз, каждый раз задерживаясь в максимально растянутом положении. Не забывайте о ритме дыхания.

9. Захватив кисть одной руки другой рукой сверху, максимально сгибайте запястье как в направлении естественного сгиба, так и в противоположном, стараясь прижать пальцы к внутренней стороне предплечья. Повторите упражнение для другой руки.

10. Захватив предплечье одной руки у кисти другой рукой, вращательным движением изнутри-наружу освободите ее, одновременно захватывая только что державшую руку. Повторяйте это вначале расслабленно, а затем со все увеличивающимся напряжением. Время выполнения — около минуты. Аналогичное упражнение может выполняться с партнером.

11. Очень быстро сжимайте и разжимайте кулаки, задерживаясь и напрягая мышцы кисти в крайне сжатом и максимально выпрямленном положении. Расслабьте руки, когда почувствуете, что они переполнились кровью. Сразу после этого проведите разминающий или точечный массаж кистей рук и особенно пальцев. После этого выполните сгибания и разгибания запястий в различных направлениях.

Упражнения для развития подвижности локтевых суставов и плеч

1. Вращайте руки в локтевых суставах максимально, сначала наружу, затем внутрь быстро. После этого — вращения плеч. Выполняйте эти упражнения по 30 сек.

2. Резко выбрасывайте руки в стороны и тут же возвращайте их в исходное положение у груди. Старайтесь полностью выпрямлять руки. В этом упражнении следует быть очень внимательным, иначе можно легко получить растяжение не привыкших к работе связок. Для начала выполните по 30 махов каждой рукой.

3. Установив руки перед грудью, резко и расслабленно выбрасывайте их вперед и тут же возвращайте в исходное положение (подобно прямым ударам в боксе). Правила тренировки аналогичны предыдущему упражнение.

4. Уперев одну руку в одноименный бок обратной стороной кисти, захватите другой рукой локоть растягиваемой руки, и амплитудно тяните его к себе-внутрь. Задержитесь на 15-20, секунд в максимально растянутом положении, затем повторите упражнение для другой руки.

5. Одной рукой захватите пальцы другой руки и, повернув пальцы растягиваемой руки вниз, максимально выпрямляйте руку в локте движением вверх, одновременно натягивая пальцы на себя. Повторите упражнение для другой руки.

6. Уперев Ладонь одной руки в стену (пальцами вниз) и максимально выпрямив руку в локте, старайтесь, не отрывая ладони от упора, максимально высоко установить ее в растянутом положении. Зафиксируйте эту позицию на 30 секунд и поменяйте руку.

7. Заведите одну руку за голову таким образом, чтобы локоть был направлен вверх, захватите локоть другой рукой и тяните его динамично в сторону-вниз. Повторите упражнение для другой руки.

8. Повиснув на турнике (ветке дерева я т.п.), Проверните тело таким образом, чтобы ваши руки оказались в выкрученном положении (наподобие "дыбы"). Качайте тело вверх-вниз, оказывая растягивающее воздействие на всю руку, особенно на плечевые связки, и разрабатывая суставы. Добивайтесь свободного проворота из такого положения в начальное за счет вашей гибкости.

9. Подобное упражнение можно выполнить с партнером. Займите положение, лежа на животе, сидя с выпрямленными ногами или стоя в наклоне. Попросите вашего партнера захватить кисти ваших руки тянуть их в сторону, противоположную естественному сгибу. При возникновении хорошего растягивающего эффекта попросите его зафиксировать это положение, затем слегка расслабить, повторить вновь и т.д. Поменяйтесь с ним ролями.

10. Возьмите в руки гимнастическую. За счет проворачивания в плечевом суставе, переведите ее назад за спину. Начинающим следует проделывать это упражнение через одну сторону и лишь затем переходить к основному варианту. Для усложнения упражнения перехватывайте палку более узким хватом.

11. Уперев руки ладонями в опору на уровне солнечного сплетения, нагибайтесь вперед, опуская голову между рук, добиваясь растягивающего эффекта мышц плеч и верхней части груди.

12. Уперев руки между двумя вертикальными опорами (деревьями, столбами, стоя в дверном проеме и т.п.), прогибайтесь вперед, растягивая плечи и мышцы грудной клетки.

13. Очень полезным видом тренировки на гибкость рук являются упражнения в болевых приемах на кисти, локти и предплечья. Попросите вашего партнера захватить вашу руку на какой-либо болевой захват и плавно доводить ее до максимально растянутого состояния. Несколько секунд фиксируйте это положение, после чего постарайтесь напряжением мышц воспротивиться проведению болевого приема, тренируя мышцы в необычном для них режиме. Помимо растягивающего эффекта, такая практика имеет и чисто боевую направленность, приучая ученика сопротивляться даже тогда, когда кажется, что любое сопротивление уже бесполезно.

Упражнения для развития подвижности шеи и позвоночника

1. Вращайте голову по максимально возможной для вас окружности в одну и другую сторону. Не закрывайте глаза при выполнении упражнения — это будет способствовать хорошей тренировке вестибулярного аппарата. Для начала достаточно выполнить по 20-30 движений в каждую сторону. Не поднимайте плечи во время выполнения вращений.

2. Быстро и расслабленно поворачивайте голову влево – вправо, стараясь посмотреть как можно дальше за спину. Плечи не поворачивайте вместе с головой, скорее наоборот — стремитесь поворачивать их в противоположную сторону. После этого — наклоны вверх-вниз.

3. Уприте голову в пол (предварительно что-нибудь подложив: свернутое одеяло, борцовский мат и т.п.), опираясь на голову и стопы ног, совершайте амплитудные и вращательные движения головой, максимально растягивая и укрепляя шею. После этого — на "борцовском мосту".

4. Лягте на спину и забросьте ноги за голову, стремясь коленями дотянуться до пола за головой. Добивайтесь максимального растягивания в верхнем отделе позвоночника. Очень важно поддерживать правильное "верхнее" дыхание, чтобы выполнять это упражнение более качественно.

5. Из исходного положения предыдущего упражнения упритесь руками в спину у пояса и постарайтесь максимально выпрямить ноги вверх (т.н. «березка»), растягивая верхний отдел позвоночника. Задержитесь в верхнем максимально растянутом положении» затем вернитесь в исходное положение и повторив еще 2-3 раза. Дышите ритмично и плавно. Более сложный вариант — стоика на лопатках, когда упирающиеся в спину руки поднимаются вверх вдоль тела.

6. Лягте на живот. Попросите вашего партнера сесть вам на поясницу, захватить вас за плечи и тянуть на себя до ощущения максимального растяжения. Зафиксируйте это положение несколько секунд, вернитесь в исходное положение и повторите снова.

7. Исходное положение аналогично предыдущему. Но партнер садится лицом к ногам, захватывает ваши ноги (вначале за голени, затем — на более высоком уровне тренированности — за бедра) и тянет их на себя. Правила выполнения упражнения аналогичны предыдущему.

8. Станьте с партнером спиной друг к другу. Поднимите руки вверх и попросите партнера захватить ваши запястья. Теперь пусть он поднимет вас, прогибаясь в спине. Полезно также совершить несколько встряхивающих движений — упражнение исключительно полезно для всего позвоночного столба.

9. Сядьте в положение «по-турецки» и попросите вашего партнера стать позади вас. Одну ногу он ставит между ваших ног, упирая ее в ваше бедро, а руками

поворачивает вас за плечи в сторону, противоположную этому бедру. Движение выполняется динамично, с задержкой в каждой максимально растянутой фазе.

10. Поставьте ноги шире плеч и согните колени, руки согните в локтях и установите их перед грудью. Рывком поворачивайтесь в одну и другую стороны, стараясь двигаться по максимальной амплитуде.

11. Из положения лежа, упираясь в пол ладонями и стопами, как можно больше прогибайтесь в спине, образуя "мост". В крайнем верхнем положении постепенно подходите на ладонях или стопах ближе к центру. Прогнувшись, зафиксируйте это положение на несколько секунд, затем уменьшите напряжение, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

12. Из естественной стойки прямо прогибайтесь назад, вытягивая руки вверх и сгибая колени, постепенно принимая положение "моста". Останьтесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. На начальном этапе можно после "моста" ложиться на спину. Для усложнения упражнения после выхода в стойку наклоняйтесь вперед) прижимаясь головой к коленям. Старайтесь на продвинутом этапе выполнять все фазы этого упражнения исключительно быстро, так как оно, помимо своего растягивающего эффекта, имеет и прикладную направленность.

Упражнения для развития подвижности бедер

1. Подняв колено одной ноги, вращайте ногу в тазобедренном суставе вначале изнутри — наружу, затем снаружи – внутрь около одной минуты, после чего поменяйте ногу. Во время вращения старайтесь не терять равновесия с каждым поворотом увеличивать амплитуду движения, постепенно выпрямляя ногу.

2. Это упражнение, помимо растягивающего эффекта, имеет значение и для развития координации и равновесия. Став одной ногой на невысокий (до 1 м) пенек или столбик, совершайте махи полностью выпрямленной и расслабленной ногой вначале вперед (10-15 раз), затем в сторону и, наконец, назад. Вначале можно давать себе пятнадцатисекундный отдых после каждого подхода (махов в одном из направлений), но впоследствии следует доводить выполнение этого упражнения до трех полных "сетов" (один сет – 30-45 махов одной ногой, не останавливаясь). При каждом махе — резкий короткий выдох.

3. Сядьте на землю, сведя стопы ног друг к другу и подтянув пятки к паху. Давлением ладоней на колени стремитесь прижать их к полу. Надавливать следует динамично, но не резко. Полезно чередовать (и совмещать); это движение с наклонами вперед, стараясь прижаться грудью к стопам. Ритмично дышите при выполнении наклона, полностью выдыхая воздух из легких при крайнем наклонном положении. Это же упражнение можно выполнять с партнёром; где его вес будет заменять ваше давление.

4. Поставив ноги на полторы ширины плеч, присядьте на повергнутые: нога и, уперев предплечья рук на коленями, совершайте два движения одновременно: стараясь присесть как можно ниже, надавливайте предплечьями наружу, стараясь как можно шире развести бедра; и наоборот: при ослаблений давления приподнимайтесь, вверх и повторите все сначала. Проводите в этом положении минимум 2 мин.

5. Из исходного положения, как и в предыдущем упражнении, медленно садитесь на одну из ног, наклоняясь к выпрямленной противоположной ноге. Меняйте положение пальцев стопы во время выполнения упражнения: вперед, вверх, на себя, от себя и др. В наиболее растянутом положении совершите около десяти амплитудных качков вверх-вниз, чтобы закрепить полученный успех Во время их выполнения с силой разминайте и похлопывайте заднюю поверхность бедра.

6. Разведя ноги в "шпагат", совершайте разнообразные наклоны, качания тазом, повороты и т.п. движения, Подобного вида тренировки одиночного "шпагата" следует придерживаться до того момента, пока расстояние от паха до пола не будет составлять примерно 20 см. После этого следует переходить к поворотам с одновременным проседом таза влево и вправо, а также к упражнениям с партнером, где ваш товарищ может вам существенно помочь.

7. Сев на землю, захватите двумя руками одну из ног и динамично старайтесь завести ее за голову. На начальном этапе прижимайте стопу к груди, затем ко лбу и наконец, к боковой стороне головы над ухом. Впоследствии, когда вы научитесь класть ногу за голову, увеличивайте вашу гибкость путем выпрямления и расслабления (сгибания) позвоночника. На хорошем уровне гибкости можно выполнять это упражнение для двух ног, а также стоя.

Практическое занятие № 5

Комплекс упражнений на развитие силы отдельных групп мышц.

Учебная цель: Развитие личности воспитанников, социальная адаптация в обществе по средствам силовых физических упражнений. Развитие основных двигательных навыков.

Оборудование и инвентарь: штанги, гантели, гири, скамья для жима, гимнастические скамейки, гимнастические маты, перекладина для подтягивания, тренажер для пресса, свисток секундомер.

Задачи:

2. Образовательная: обучение технике жима лежа, дальнейшее совершенствование техники упражнений для развития основных мышечных групп верхнего плечевого пояса.

3. Коррекционно - развивающая: развитие силы основных мышечных групп, умение работать со штангой, координации движений, пространственной ориентировки.

4. Воспитательная: воспитание решимости, волевых качеств, чувства товарищества.

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.

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);

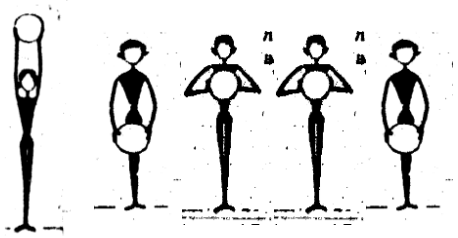
3. наклоны вперед, при этом скакалку нужно взять, а затем при выполнении следующего наклона положить на пол (10 раз).

Практическое занятие № 6
Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Цели и задачи: Упражнения с набивным мячом способствуют развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а, следовательно, всего организма человека. В результате их применения улучшается физическое развитие, здоровье и работоспособность организма занимающихся.

Разнообразие упражнений с набивным мячом обеспечивает избирательное воздействие на отдельные группы мышц и системы организма, позволяет точно дозировать физическую нагрузку и регулировать ее, учитывая пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся. Для этого используются мячи весом от 0,5 до 5 кг.

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

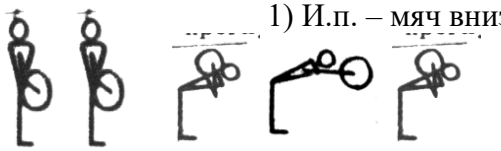
2) И.п. – стойка ноги врозь,
мяч внизу

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

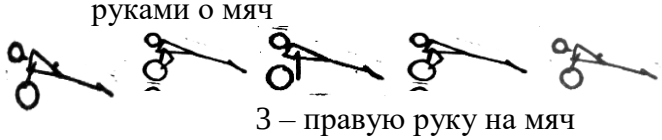


1 – наклон прогнувшись,
мяч за голову
2 – мяч вверх
3 – мяч за голову

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

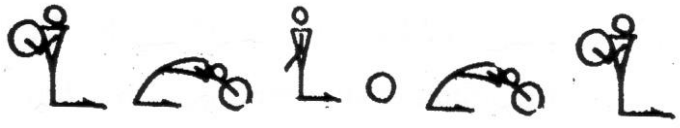
III. Упражнения комплексного воздействия

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

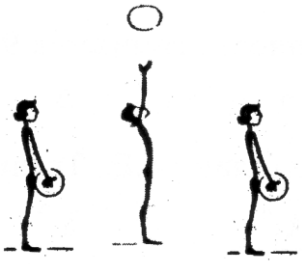


2) И.п. – стойка на коленях,
мяч на грудь
1-4 – наклон назад,
положить мяч

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.

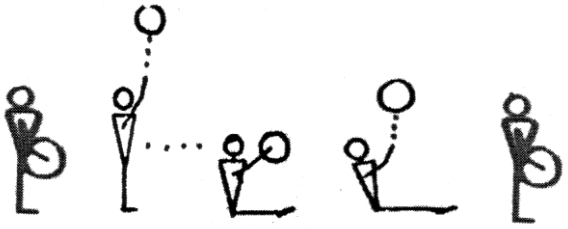
Бросковые упражнения



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

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

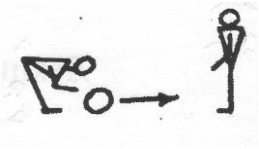
и.п. 1-2 3-4



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

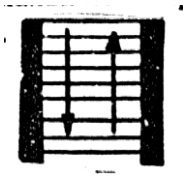
Варианты:

- 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

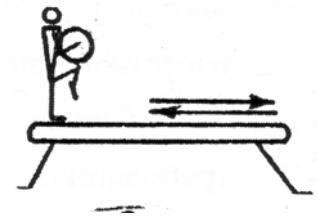
И.п. – стоя лицом к стенке, мяч в левой (правой) руке



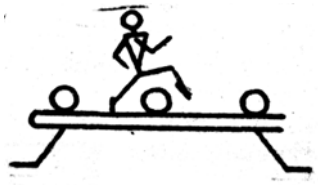
1-4 – залезть в вертикальном направлении

5-8 – спуститься вниз в и.п.

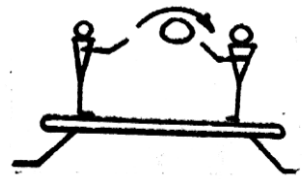
II. Гимнастическое бревно



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.

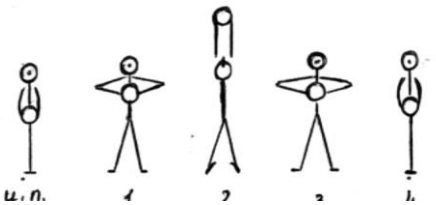
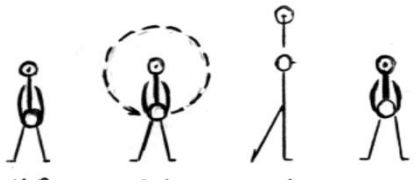
При обучении упражнениям в метании и ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это особенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеет особо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

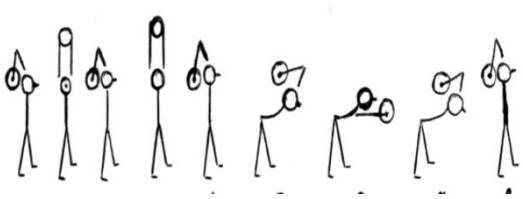
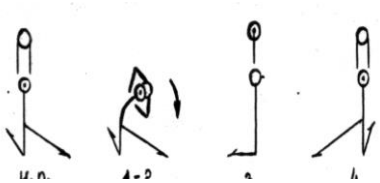
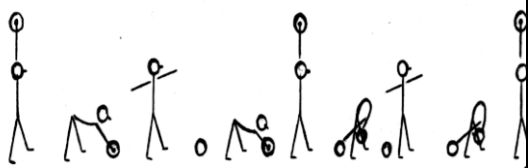
Так как наиболее трудным движением является ловля, то прежде всего овладеть техникой этого упражнения.

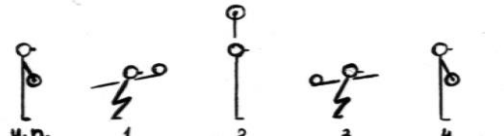
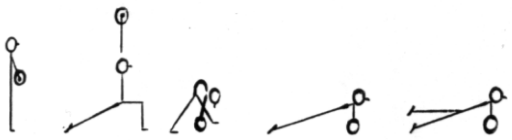
Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

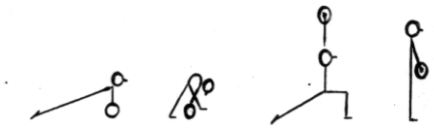
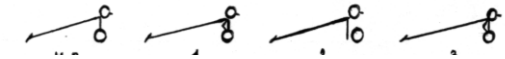
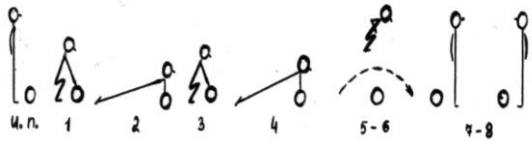
1. Изменения объема и веса бросаемых предметов;
2. Увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
3. Увеличение расстояния полета бросаемых предметов;
4. Изменения исходных положений (например, стоя, сидя, лежа, стоя на коленях);
5. Сочетание метаний и ловли с движениями руками, ногами и туловищем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

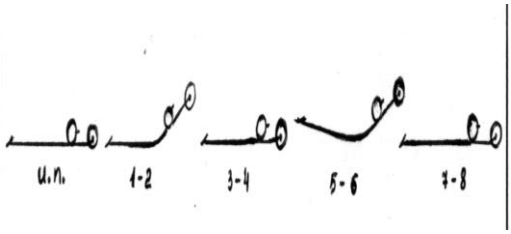
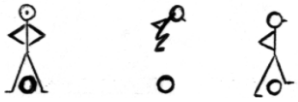
Примерный комплекс ору с набивным мячом

№ 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 × «8» - тоже вправо	 4-6 р. 2-4 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 × «8» - тоже мяч на правой руке	4-6 р. 2-4 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	4-6 р.		Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать от

	1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п. 5 – наклон прогнувшись 6 – мяч вверх 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову 8 – и.п.	4-6 р. 6-8 р. 2-4 р.	 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	пола, прогнуться в спине, поворот 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. 2-4 р. 4-6 р. 4-6 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.	 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

VI I. VI II.	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		 и.п. 1-4 5-7 8	Круг тазом амплитудное, стараться держать мяч, не уронив его, руки точно в стороны
IX.	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. 1 2 3 4	Вперед не наклоняться, дер-жать осанку, руки не сгибать, колени вместе
X.	И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами 1 – упор сидя, согнув ноги 2 – упор, сидя углом 3 – упор сидя, согнув ног 4 – и.п.			Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше
XI.	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		 и.п. 1 2 3 4  и.п. 1 2 3 4	Выпад глубже, при упоре стоя выпрямить колени, в упоре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед

	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.		 5 6 7 8	Держать осанку, равновесие, не прогибаться, смотреть вперед, махи выше Смотреть вперед, перед прыжком плечи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одновременно руками и ногами
XI I.				
XI II.	И.п. – о.с., мяч перед ногами 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		 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	Ноги не сгибать, стараться не уронить мяч, движения плавные
XI				
V.	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 стопами 7-8 – перекатом вперед, и.п.		 и.п. 1 2 3 4 5-6 7 8	Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прогнуться сильнее

X V.	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  и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8  и.п. 1	Перевести на ходьбу: 2 × «8» считать до 5; на 6 счет – «На месте», на 7-й – «Шагом», на 8-й – «МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1 счет– «Группа», на 5-й – «С

Практическое занятие № 7
Техника выполнения комплексных упражнений на матах.

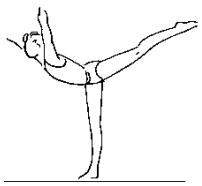
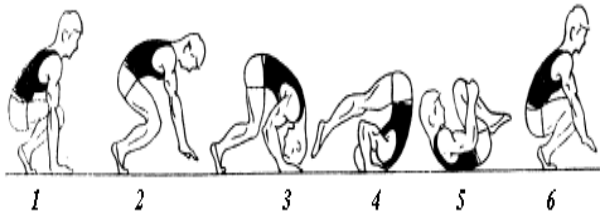
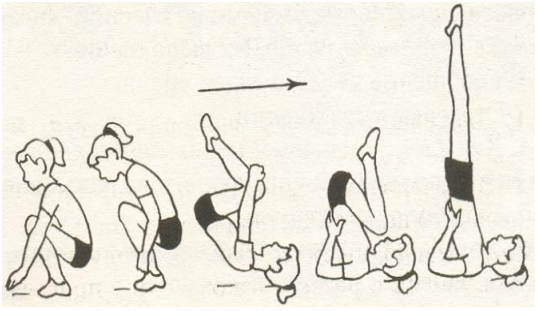
Цель: Совершенствовать изученный материал, подготовиться к выполнению акробатических элементов более сложного уровня.

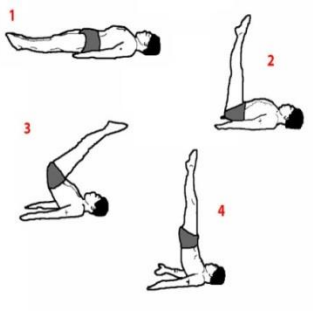
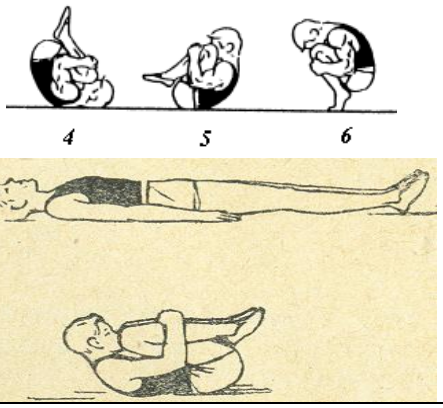
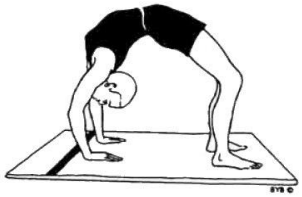
Задачи: Совершенствовать упражнения на гимнастических матах. Совершенствовать акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», выполнить комплекс упражнений по карточкам.

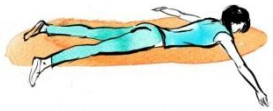
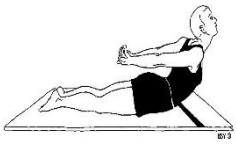
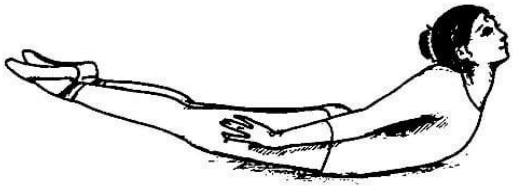
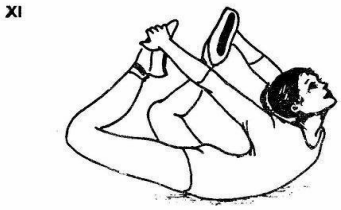
Самостоятельная работа на отдельных этапах урока, формировать умения анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, развивать умения аргументировать и доказывать своё мнение, умение планировать свою деятельность, в процессе выполнения заданий с проблемными и другими вопросами развивать интеллектуальные способности, координационные способности, физические качества (скорость, точность, согласованность движения, гибкость). Формировать правильно осанку.

Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успехи деятельности; исполнительности, внимательности, ответственности, работоспособности. Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность творческой деятельности; активность, целеустремлённость, сообразительность, самостоятельность. Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность существования и деятельности в ученическом коллективе; требовательность, самокритичность, дружелюбие, вежливость, тактичность.

Техническое оборудование: гимнастические маты, коврики, скамейки, свисток, карточки.

Содержание	Фото	Замечание
Ласточка		Из положения «стоя» наклонится, руки вытянуть в сторону, одну из ног поднять назад и тянуть, при этом спина должна быть ровной, голова смотрит вперед.
Упор присев		присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо.
2 кувырка вперед		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.
Упор присев		присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо.
Перекат назад - березка		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.

Согнуть колено		Положение туловища оставить в исходном положении, правую (левую) ногу согнуть в коленном суставе.
Перекат – полу шпагат		подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд через левое (правое) плечо, не меняя положения ног.
Упор присев		присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо.
Перекат назад – лечь на спину		движения назад с последовательным касанием пола отдельными частями тела до полного положения лежа.
Мостик		Согнуть ноги, поставить руки у плеч пальцами назад, выпрямляя руки и ноги, прогнуться.
Лечь на спину		Руки и ноги вытянуты.

Перекат на живот		Не меняя положения туловища, перевернутся на живот.
Прогнутся		Руки у груди. Выпрямляя руки, прогнутся в поясничном отделе, голова смотрит вперед.
Лодочка		достаточно плотно прижать руки к туловищу, при этом следить, чтобы они были прямыми, а локти не касались пола. Ноги необходимо свести вместе так, чтобы носки и пятки были очень плотно прижаты друг к другу. Втянуть живот и оторвать ноги и руки от мата на 30-40 градусов, при этом следить, чтобы они были на одном уровне.
Коробочка		Согнуть колени, взять руками стопы с наружной стороны, колени отвести друг от друга, прогнутся в поясничном отделе, голова смотрит вперед.
Упор присев		присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо.
Прыжок вверх прогнутся		Из положения упор присев, выпрыгнуть вверх, руки тянуть вверх. После приземления на стопы руки вытянуть в стороны.

Практическое занятие № 8

Комплекс упражнений на развитие координации движения.

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 № 9

Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове

Цель: Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Составление акробатической комбинации.

Задачи: повторить группировки, перекаты; повторение техники выполнения стойки на голове и руках (юноши), стойки на лопатках (девушки); составление акробатических комбинаций из разученных элементов (юноши – кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках; девушки – равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад); укрепление опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; содействовать развитию двигательных качеств: гибкости и координации

Инвентарь: гимнастические маты.

Ход занятия

I. Подготовительная часть

Построение. Сообщение задач урока. Инструктаж по ТБ.

- Строевые приёмы: повороты, перестроения из одной в две, три шеренги, колонны на месте и в движении. Следить за осанкой.
- Ходьба с заданием. Следить за осанкой.
- Бег с заданием. Следить за дистанцией, равнением в колонне, дыханием.
- Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. Проходя, каждый учащийся берёт набивной мяч (1кг) в левую руку.

По ходу движения через середину зала перестроение в две шеренги, для выполнения ОРУ.

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом:

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки прямые с мячом вниз. Наклоны головы вперёд– назад, влево-вправо.

И. п. – стойка ноги вместе. Сгибание и разгибание рук с мячом перед грудью.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны. Выполнять с полной амплитудой и максимальным наклоном туловища назад.

И. п. – стойка ноги вместе, мяч перед грудью. Наклон вперёд, мяч вверх. При наклоне ноги не сгибать в коленных суставах. Наклон выполнять прямыми руками.

И. п. – стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Наклон вперёд – вниз, мяч между ногами (“дровосек”)

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, полуприсед, мяч вверху. Наклоны туловища в стороны. Выполнять с большой амплитудой. Мяч держать строго над головой.

И. п. – стойка ноги вместе, мяч вверху. Выпад правой (левой) ногой вперёд, мяч вверх. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.

И. п. – стойка ноги вместе. Приседания: 1. – руки вперёд, 2. – и. п., 3. – руки прямые вверх, 4. – и. п. спину держать прямо.

И. п. – упор лёжа, мяч между руками. Согнуть руки, коснуться грудью мяча, вернуться в и. п.. туловище держать прямым. Выполнять без пауз 6-8 раз.

И. п. – упор лёжа, мяч под ногами (около колен). Толчком перенести ноги через мяч и прийти в упор стоя согнувшись. Затем вернуться в упор лёжа. Выполнять без пауз в среднем и быстром темпе.

И. п. – основная стойка, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вверх – вперёд и ловля его руками. Бросок мяча выполняется прямыми ногами в прыжке с заключительным движением стопами вверх.

Восстановление дыхания, медленный вдох выдох, руки через стороны, вниз. Перестроение в одну колонну, по ходу движения убирают набивные мячи в условленное место.

Перестроение к первому отделению для выполнения упражнений основной части урока.

II. Основная часть:

1. Повторить и оценить технику акробатического элемента из упора присев силой стойка на голове.

- Повторить стойку на голове согнув ноги (8 класс).
- Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.
- Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой.
- Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

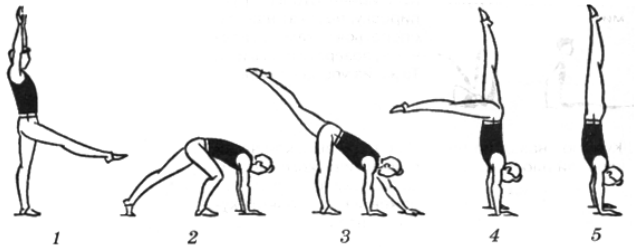
Типичные ошибки:

- Неправильное положение рук и головы.
- Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
- Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперёд (когда руки поставлены слишком близко к ногам); либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
- Преждевременное разгибание в тазобедренном суставе (до того момента, когда туловище ещё не принимает вертикального положения).

Страховка и помощь: стоя с боку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

Оценить выполнение техники.

2. Обучение технике акробатического элемента стойке на руках махом одной и толчком другой.



Техника выполнения:

Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки вверху ладонями вперёд, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперёд, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединены, смотреть на пол, немного наклонив голову назад. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.

Что должен ***знать*** студент при освоении стойки на руках?

- Опираться руками на ширине плеч с разведёнными пальцами.
- Сохранять вытянутое, прямое положение тела.

Что он должен ***уметь***?

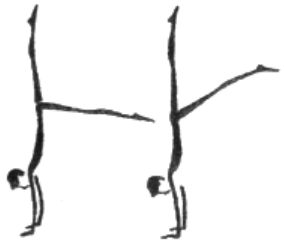
- Выполнять стойку на голове.

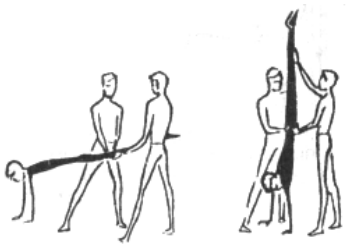
Типичные ошибки:

- Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
- Слишком прогнутое тело.
- Слишком широкая или узкая постановка рук.
- Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь:

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

Информационные кадры	Операционные кадры	Контрольные кадры
1.Выпад вперёд с опорой руками	Из о. с. выполнить выпад (на толчковой ноге) и поставить прямые руки на опору. Маховая нога сзади прямая.	Выполнить упражнение 2-3 раза подряд.
2.Толчком одной, махом другой сменить положение ног.	Из о. с. выпад вперёд с опорой на руки, передавая тяжесть тела на руки, толчком одной и махом другой сменить положение ног (при махе ногой поднять таз как можно выше).	После первой попытки – и. п. и повторить упражнение 2-3 раза. 

3.Стойка на руках с помощью.	Выполнять с помощью: в упоре лёжа (тело прямое) двое партнёров сбоку захватывают исполнителя за бёдра и голени и поднимают в стойку на руках.	
4.Тоже махом одной и толчком другой ногой.	С шагом одной опереться на руки (с началом маха прямой ногой поддерживать исполнителя под бедро и голень), выйти в стойку; устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на руках.	
5.Стойка на руках с опорой всем телом о стенку.	Стойка на руках с опорой всем телом о подвешенный к стенке гимнастический мат.	
6. Стойка на руках.	Выполнять с соупражняющимися: толчком одной, махом другой стойка на руках (партнёр поддерживает после выхода в стойку) то же самостоятельно (выход в стойку без фиксации).	Стойка на руках толчком одной и махом другой 2 раза подряд.

Восстановление дыхания.

Игровое задание: по команде учителя из стойки на голове силой выйти в стойку на руках, продержаться 5-10 секунд. Кто дольше продержится, тот победитель.

III. Заключительная часть:

Организованно убрать спортивный инвентарь. Построение. Игра на внимание.

Итог занятия: высказать своё отношение ко всему, что было на занятии, оценить дисциплину учащихся, их активность, ожидаемый и фактический результаты занятия, отметить особо успевающих учеников, корректно сделать замечание у кого не получилось, что нужно сделать на следующем уроке, по отработке техники. Домашнее задание – отжимание рук от пола 10-15 раз. Объявить и выставить оценки за урок.

Организованный выход из спортзала.

Литература:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2016.

2. Кузнецов В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. Методическое пособие/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2017.

3. Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015.

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Тема 4.1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие № 1
Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Цели и задачи: изучение способов передвижения на лыжах; формирование умений и навыков в передвижении на лыжах; развитие у студентов физических, морально-волевых и психологических качеств

Основными задачами обучения студентов лыжной подготовке являются: изучение способов передвижения на лыжах; формирование умений и навыков в передвижении на лыжах; развитие у студентов физических, морально-волевых и психологических качеств.

Занятия начинаются с обучения способам передвижения, поворотам и спускам на лыжах. Двигательные навыки формируются на основе изучения приемов и действий на лыжах, демонстрации этих приемов и воспроизведения их самими обучаемыми. В этот период наблюдаются лишние движения, отсутствие согласованности движений, неуверенность при их выполнении. Чтобы облегчить освоение приемов и действий на лыжах, преподаватель создает соответствующие условия для их разучивания. Заранее готовится площадка и склоны, разучиваются специальные и имитационные упражнения, вырабатывающие двигательный навык.

На последующих этапах обучения приобретенный навык в результате многократного повторения закрепляется. У студентов исчезает скованность, движения становятся более экономными и точными, техника приема приобретает устойчивость.

Для подготовленных студентов большое значение имеет наглядность обучения, т. е. правильный и образцовый показ лыжных приемов и действий, после которого они выполняют их самостоятельно.

Сильный мороз, метель, обильный снегопад могут существенно затруднить проведение занятий. В таких случаях используется метод многократных повторений изучаемого лыжного приема. При неблагоприятных метеоусловиях занятия следует прервать.

Обучение способам передвижения на лыжах имеет три стадии: ознакомление, разучивание и тренировка (совершенствование).

Ознакомление заключается в создании у обучаемого ясного и четкого представления о данном способе передвижения на лыжах. Сначала дается описание способа передвижения, затем его образцовый показ (2 — 3 раза). После этого отмечаются особенности и условия его применения на тренировках и в соревнованиях. При необходимости показ производится в медленном темпе или по частям с кратким объяснением основных положений.

Способы передвижения на лыжах, как правило, разучиваются в целом, по частям и по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений.

На занятиях используются равномерный, переменный, повторный и контрольный методы тренировки. Сначала их проводят в равномерном темпе. Для улучшения качества скоростной выносливости и быстроты применяют переменные и повторные тренировки на заранее подготовленных местах. Чтобы определить уровень подготовленности обучаемых, в процессе приема учебных нормативов организуются контрольные тренировки (прикидки).

Основная часть занятия заканчивается медленной ходьбой с возвращением на лыжную базу. В заключительной части занятия (до 15 мин) организм приводится в спокойное состояние. Преподаватель подводит итоги занятия, дает указания по поводу лыжного инвентаря, сообщает студентам задачи очередного занятия.

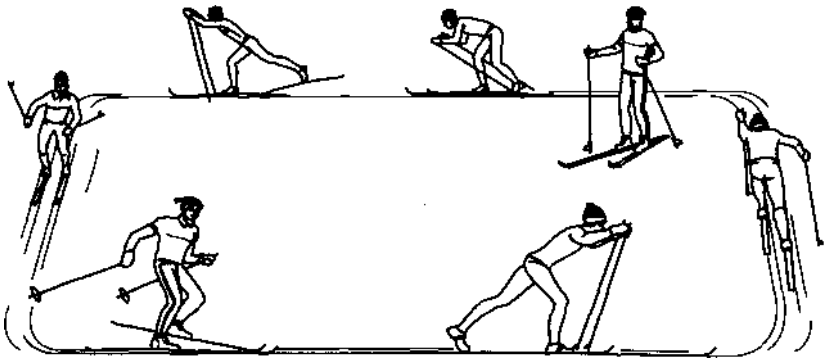


Рис. 18.1. Учебная площадка

Места для занятий по лыжной подготовке выбирают с учетом содержания урока и степени подготовленности студентов, а также состояния погоды и снежного покрова. Это повышает эффективность обучения, помогает избежать травматизма, поломок лыжного инвентаря.

Площадку (рис. 18.1) готовят на ровном месте или с небольшим уклоном, прокладывая одну или две параллельные лыжни на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Внешняя лыжня прокладывается в виде четырехугольника размером 60 х 30 м с закругленными углами. Внутренняя лыжня — четырехугольник, но с меньшим размером (55 х 25 м). На внутренней лыжне занимаются слабо подготовленные обучаемые. В середине площадки проходит лыжня для преподавателя, на которой он демонстрирует приемы и действия.

Методика проведения занятий

Для разучивания подъемов (рис. 18.2), спусков (рис. 18.3), торможений (рис. 18.4) и поворотов выбирается склон со снежным покровом, который необходимо подготовить заранее.

Техника передвижения на лыжах — сложный комплекс действий. В зависимости от состояния лыжни, рельефа местности лыжник применяет тот способ передвижения, который наиболее рационален. Знание техники бега на лыжах необходимо для правильного выбора более совершенной методики обучения и воспитания. Освоение техники заключается в следующих процессах:

- в поддержании высокой работоспособности на дистанции;
- в тактической подготовке (в умении рационально распределять свои силы на заданной дистанции, изменять своевременно ритм и интенсивность бега на лыжах в зависимости от рельефа местности, погодных условий, смазки лыж);
- в технической подготовленности студентов.

Лыжник совершает цикл движений — совокупность последовательных, взаимосвязанных, периодически изменяющихся движений, в результате которых он возвращается к исходному положению.

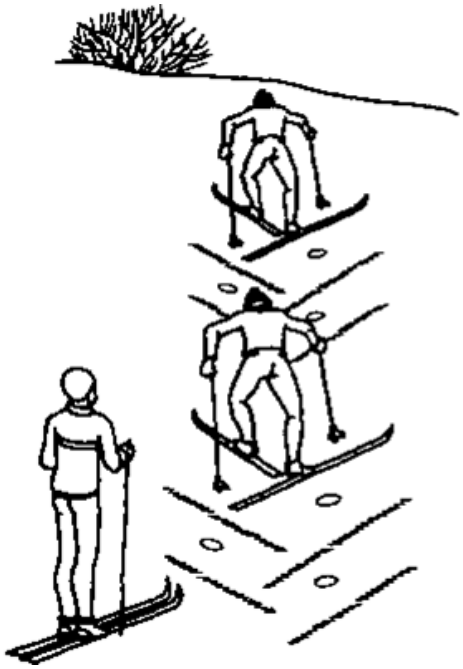


Рис. 18.2. Обучение подъему в гору на лыжах Рис. 18.3. Обучение спуску с горы на лыжах

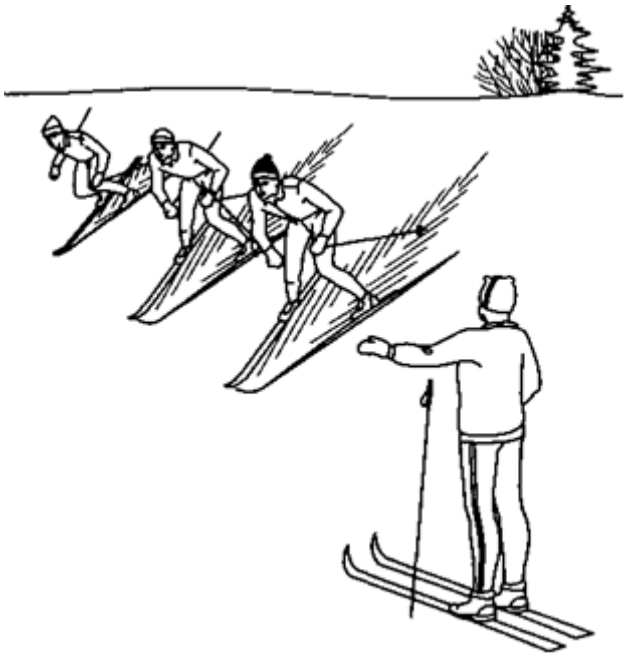


Рис. 18.4. Обучение торможению при спуске с горы

Ходьба без палок (ступающий шаг и скользящий шаг) является подготовительным упражнением для формирования равновесия тела и улучшения координации движений.

Ходьба с попеременной работой палками — это обычный ход, применяемый в самых разнообразных условиях местности, лыжни и погоды. Он наиболее экономичен и обеспечивает во время движения равномерную нагрузку на все основные группы мышц.

В беге на лыжах применяется несколько видов ходов: обычный, «вперекидку», бесшажный, одношажный, двушажный, коньковый (имеет несколько разновидностей). Для быстрого передвижения на дистанции используют комбинации этих ходов.

Обычный ход (или шаг). Его условно делят на три периода: отталкивание, перенос и скольжение на одной лыже (рис. 18.5). Каждый период имеет две фазы.

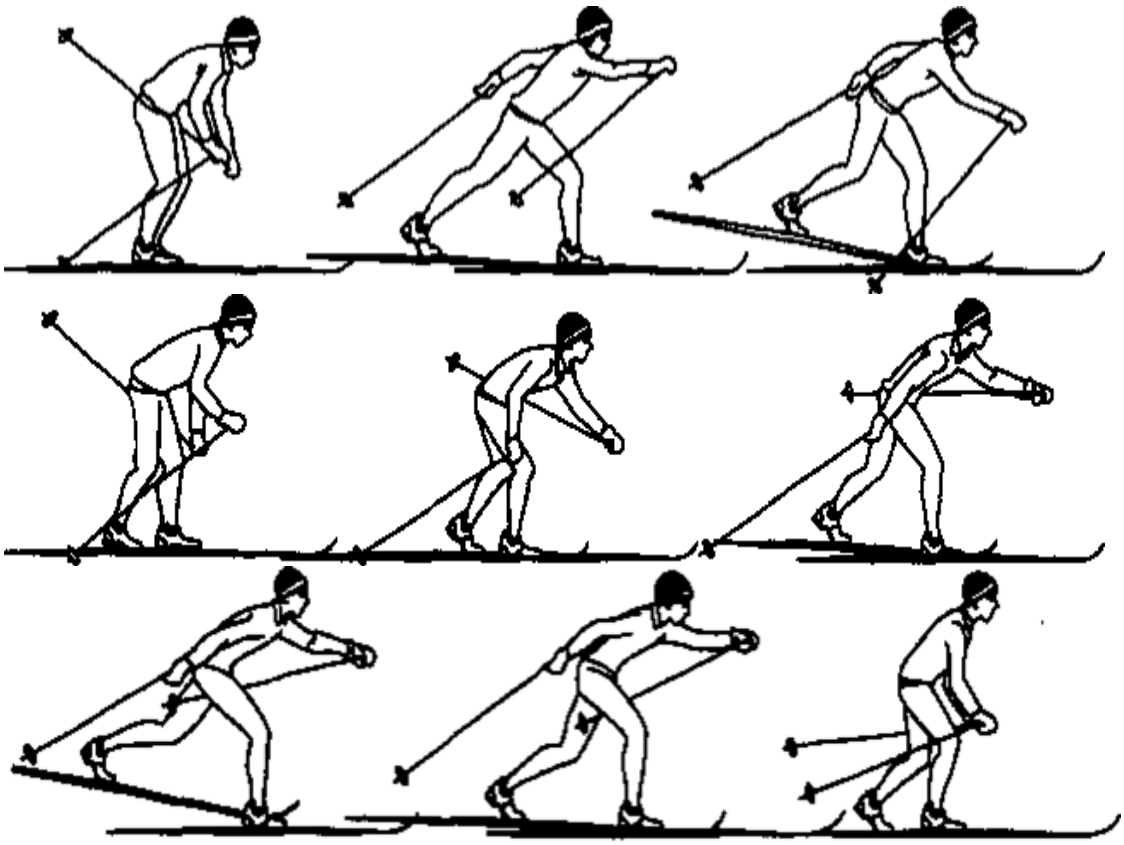


Рис. 18.5. Обычный шаг

Период отталкивания: первая фаза — подготовка к отталкиванию (сгибается толчковая нога в коленном суставе, и обучаемый скользит на двух лыжах, отрывая каблук ботинка толчковой ноги от лыжи); вторая фаза — активное выпрямление толчковой ноги с переносом массы тела на вытянутую вперед (на выпад) ногу (нога, производящая толчок, выпрямляется, что способствует движению).

Период переноса: первая фаза — подъем ноги вверх (сохраняется одноопорное положение); вторая фаза — маховый вынос ноги вперед.

Период скольжения: первая фаза — свободное скольжение и дальнейший перенос тела на вытянутую вперед ногу; вторая фаза — скольжение на одной лыже с дальнейшим приседанием до полной остановки лыжи для выполнения очередного отталкивания (рис. 18.6-18.8).

Бесшажный ход. Он применяется на участках, где трудно скользить на одной лыже (твердый наст и лед), на раскатанных дорогах и пешеходных тропинках, а также для увеличения скорости на спусках. Цикл бесшажного хода состоит из одновременного толчка палками, скольжения и выноса рук с палками вперед.

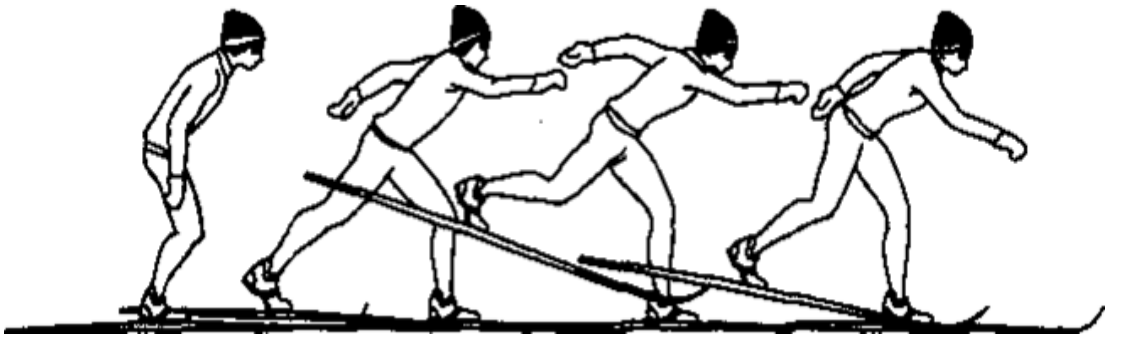
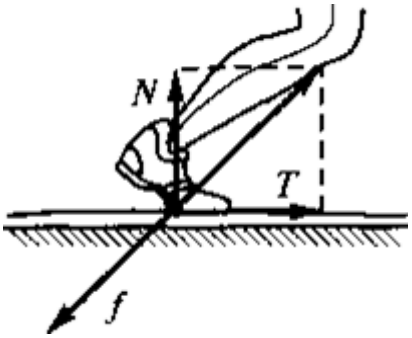


Рис. 18.6. Скользящий шаг



ногой: N — вертикальная сила трения; Т — горизонтальная сила трения; / — сила давления на опору М, б — активное выпрямление толчковой ноги;

Рис. 18.7. Опорная реакция при отталкивании

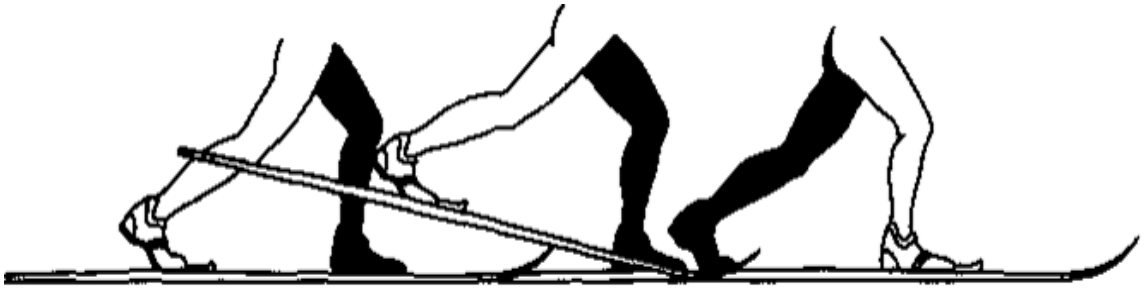


Рис. 18.8. Функции ноги в скользящем шаге:

Одношажный ход. Он удобен на ровных местах и при передвижении под уклон, на раскатанных участках и хорошем скольжении для увеличения скорости движения и финиширования. Цикл одношажного хода состоит из одного толчка ногой с последующим одновременным толчком двумя палками и скольжением на двух лыжах. Это один из самых быстрых способов бега на лыжах.

Двушажный ход. Он рекомендуется при хорошем скольжении и укатанной лыжне на ровных участках местности для смены работающих мышечных групп, так как позволяет поддерживать высокую скорость движения. Цикл двушажного хода состоит из поочередных скользящих шагов с одновременным толчком палками в момент приставления маховой ноги к опорной.

Лыжный ход «в перекидку». Он является наиболее распространенным способом передвижения. Обучение этому способу ходьбы проводится в следующей последовательности: сначала отрабатывают действия рук на месте, осуществляя маятникообразные движения с палками; затем выполняют упражнения на сочетание движений руками и ногами, стоя на месте, на скольжение по разделениям и под счет.

Совершенствование передвижения «в перекидку» осуществляется на пересеченной местности и в различных условиях. Возможные ошибки (например, чрезмерно высокий вынос палок вперед и далекая их постановка в снег, боковые колебания туловища и слишком короткий шаг) необходимо устранять сразу при их вы-явлении.

Коньковый ход. Он является одним из самых быстрых и современных ходов на лыжах. Применяется при твердом настиле и хорошем скольжении. Движения лыжника идентичны бегу конькобежца.

Способы подъемов, спусков, поворотов и торможения на лыжах.

При передвижении на лыжах подъемы в гору можно преодолевать прямо, наискось, зигзагом (по направлению), а также обычным шагом, «елочкой» (рис. 18.2), «полу елочкой» (рис. 18.9) и «лесенкой» (рис. 18.10).

При спуске на лыжах с гор, холмов используются различные варианты стоек, которые различаются по высоте расположения туловища; ширине расставления лыж; распределению центра тяжести тела над опорой. Стойка при спуске (рис. 18.11) может быть средней (основной), высокой, низкой, стойкой отдыха (с опорой предплечьями на

колени) и стойкой «конькобежца». Эти определения стоек приняты условно, так как степень сгибания ног и наклон туловища могут изменяться на протяжении одного спуска.

Рис. 18.9. Подъем «полу-елочкой»

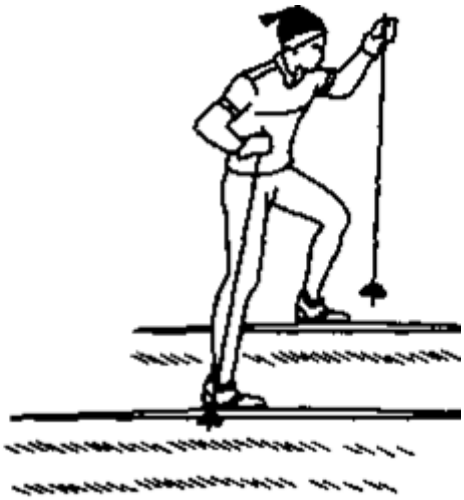


Рис. 18.10. Подъем «лесенкой»

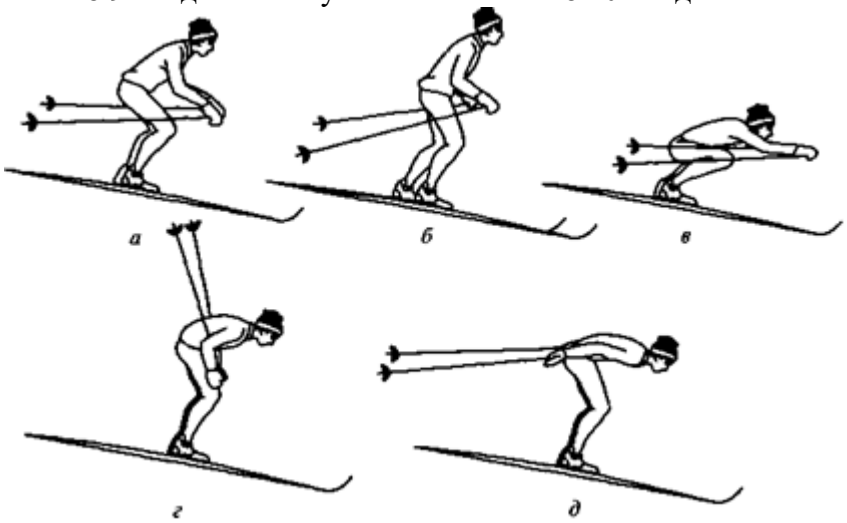


Рис. 18.11. Стойка при спуске на лыжах:

Использованная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2016. – 480 с.

2. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – Академия, 2017. – 208 с.

3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2016. – 528 с.

4. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2015. – 320 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 543 с.

Практическое занятие № 2

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Цели и задачи: изучение способов передвижения на лыжах; формирование умений и навыков в передвижении на лыжах; развитие у студентов физических, морально-волевых и психологических качеств

Комплекс упражнений№6.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации:

На улице:

1. Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.
2. Подбрасывание и ловля снежка.
3. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.
4. Прохождение ворот из лыжных палок.
5. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
6. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперек лыжни.
7. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки или скрестно.
8. Вращение руками вперёд и назад.
9. Метание в цель во время спуска.
10. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку*») – «Мишка».
11. Спуск уступами: сделать 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.
12. Для перекрёстной координации (в спортивном зале):
13. Стоя, руки вперед-в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноименной ладони.
14. Стоя, руки вперед, касание согнутым коленом локтя противоположной руки.
15. Стоя, ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.
16. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища в сторону стоящей впереди ноги.
17. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.
18. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом (изнутри-наружу).

Практическое занятие № 3

Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Задачи:

Образовательные:

1.Научить технике выполнения попеременного двушажного хода.

2.Закрепить технику выполнения одновременного одношажного хода.

3.Общая физическая подготовка.

Развивающие:

1.Содействовать развитию двигательных качеств: координации, ловкости и выносливости.

2.Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным и двушажным попеременным ходами.

Воспитательные:

1.Способствовать воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности.

2. Способствовать воспитанию самоконтроля учащихся во время урока .

3.Поддерживать и направлять эмоции ребят, способствовать получению удовольствие от занятий.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: лыжироллеры с лыжными ботинками, экспандер, гимнастическая скамейка

Частные задачи к конкретным видам упражнений	**Содержание Учебного материала**
Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность обучающихся к уроку. Содействовать разогреванию и постепенному втягиванию организма обучающихся в работу.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1.Построение, рапорт, обмен приветствиями. 2.Сообщение задач урока.
Содействовать активизации внимания обучающихся. Совершенствовать технику выполнения скользящего шага. Содействовать развитию координации движений. Совершенствовать технику двушажного попеременного хода.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Содействовать восстановлению	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Лыжи – не только самый массовый вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности, он охватывает людей всех возрастов и уровней подготовки.

Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Практическое занятие № 4
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Цели и задачи: изучение способов передвижения на лыжах; формирование умений и навыков в передвижении на лыжах; развитие у студентов физических, морально-волевых и психологических качеств

Комплекс упражнений№5.

Имитационные и подготовительные упражнения:

1. Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник должен свободно шагнуть вперёд, теряя равновесие, и приставить ногу;

б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке ("Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловища.

3. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на высоте 2-2.5 м.

4. *Упр. 2* с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

5. Переменная работа руками, взявшись за концы палок вдвоём, стоя лицом или спиной друг к другу.

6. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

7. Шаговая имитация переменного хода — ходьба широким шагом в положении посадки с размашистой работой руками на равнине и подъёме.

8. То же, с паузой в одноопорном положении.

9. Прыжковая имитация, напоминает прыжки многоскоками с низким ведением стоп. Выполняется на равнине без палок и на подъёме с палками и без.

10. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»): 1 — вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп; 2— навал; 3 — доталкивание. Позднее 2-й и 3-й счёты объединяются.

11. То же, с резиновым амортизатором, закреплённым за середину вверху-спереди.

12. Одновременные поочередные отталкивания палками в парах, стоя спиной друг к другу, держа палки за концы, с умеренным сопротивлением партнёра.

13. Имитация одно- и двушажного одновременного хода без палок и с палками. Изучение выноса и постановки палок с продвижением вперед. Закреплять согласованность движений рук и ног во время шагов и отталкивания палками.

14. Прыжковая имитация конькового хода без палок. Ноги ставятся носками врозь и в «шахматном порядке».

15. Шагом и прыжками имитация одновременного двушажного конькового хода с палками на равнине и подъёме. Обратить внимание на фазу скольжения, подтягивание маховой ноги, плавный перенос массы тела, согласованность работы рук с отталкиванием «под одну ногу».

Имитационных упражнений и их сочетаний и вариантов очень много. Всё зависит от цели, достигаемой вследствие их выполнения. Наиболее эффективными являются упражнения на лыжероллерах, которые применяются, в основном, в тренерской практике.

Раздел 6. Спортивные игры.

Тема 6. 1. Волейбол

Практическое занятие № 1
Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

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.

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);

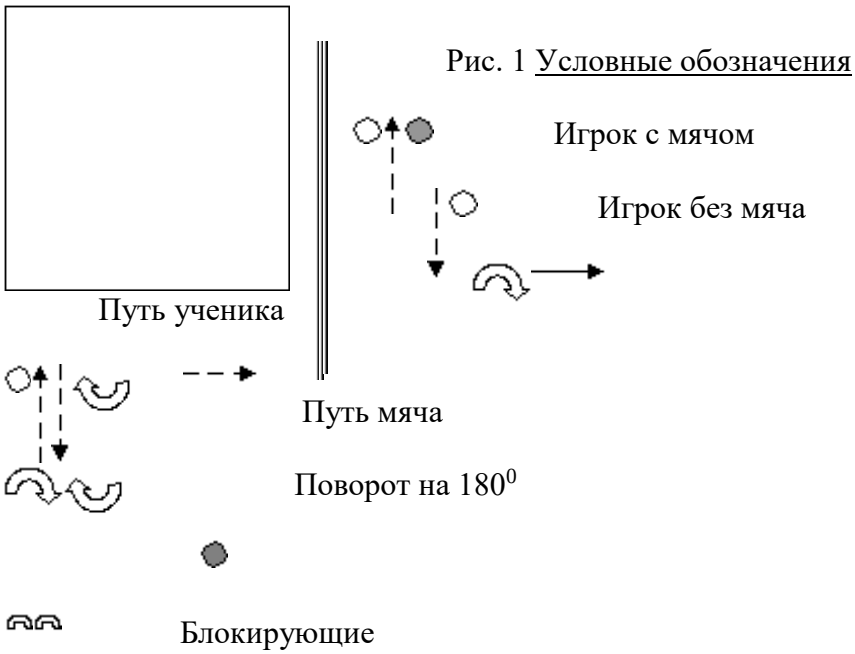


Рис. 1 Условные обозначения

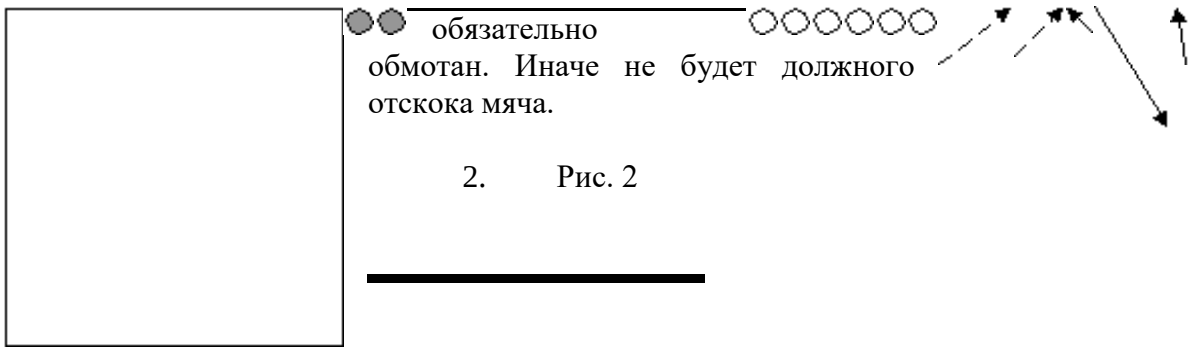
г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

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.



2. Рис. 2

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).

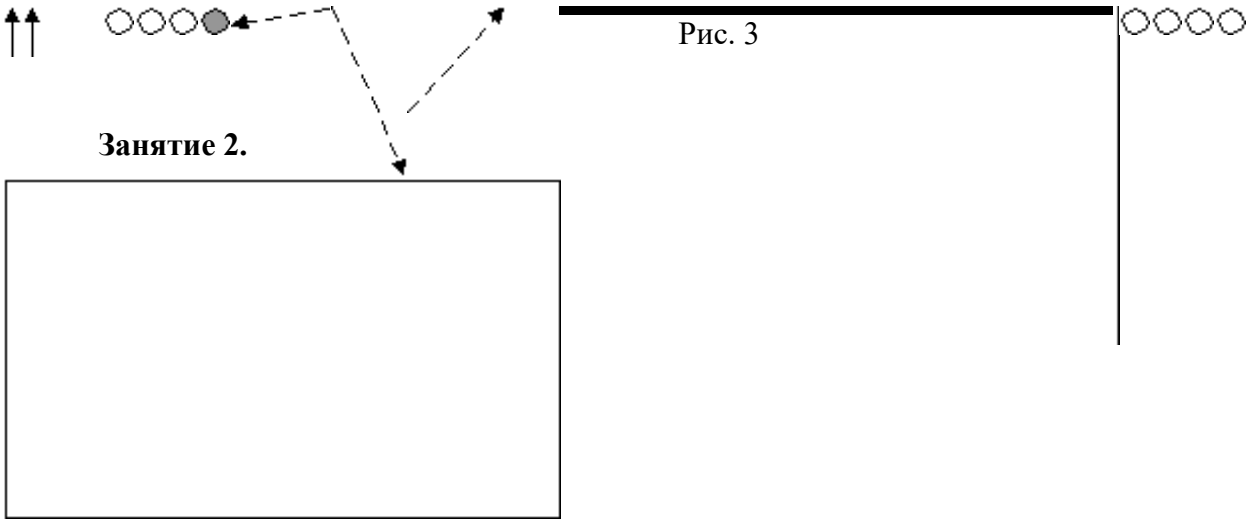


Рис. 3

Занятие 2.

Практическое занятие № 2
Прием мяча. Техника приема мяча снизу. Прием мяча сверху.

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 № 3
Упражнения в парах. Игра в паре.

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
Техника передачи мяча сверху. Работа в парах.

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 нижней и верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.

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.

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. Смена мест игроков показана на рис. 5;

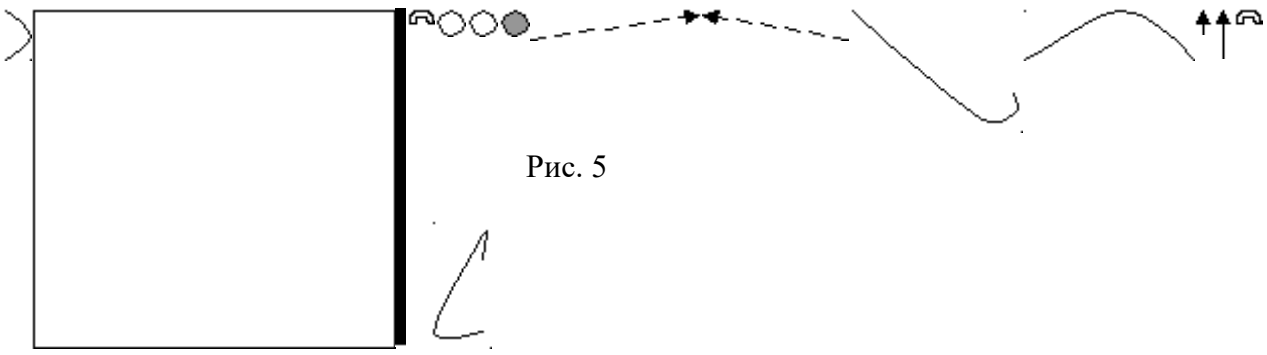
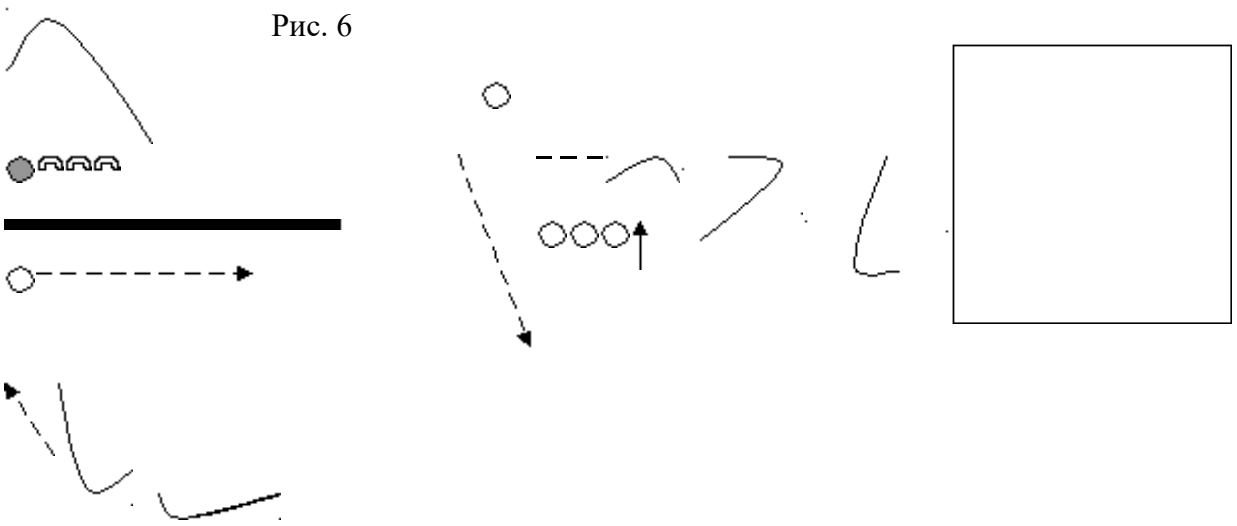


Рис. 5

б) то же, но нападающий удары выполняются после розыгрыша мяча на 3 касания. Мяч в игру вводится с противоположной стороны площадки передачей сверху

Рис. 6



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.

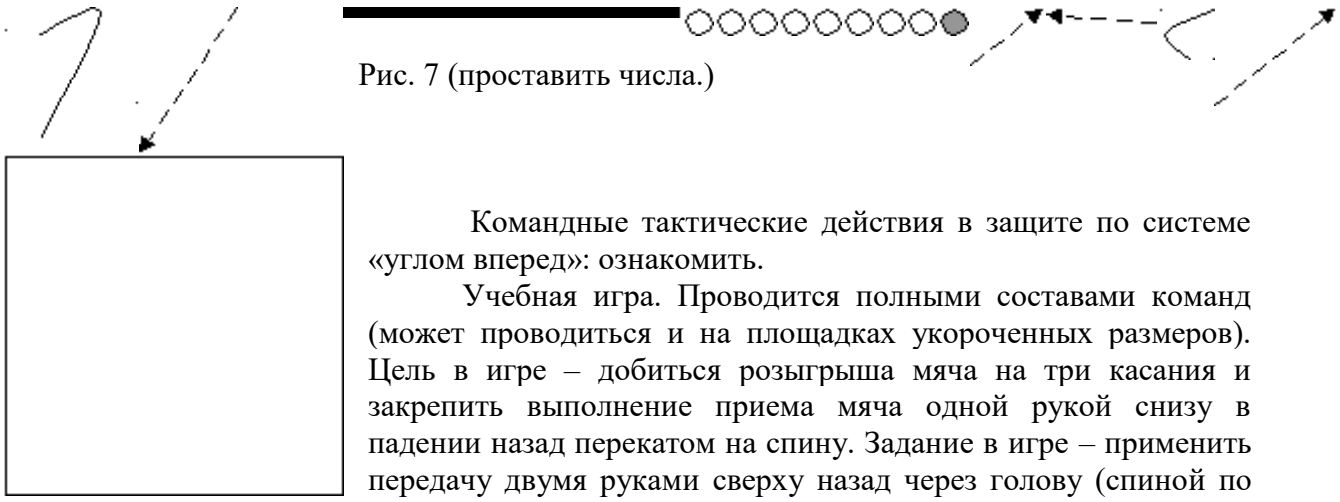


Рис. 7 (проставить числа.)

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).

Практическое занятие № 6
Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

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:

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).

Тема 6. 2. Баскетбол.

Практическое занятие № 1
Баскетбол. Техника безопасности игры.

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.

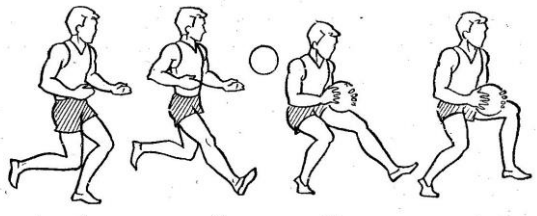
Приставные шаги - дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинает нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- 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



Остановка

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

Повороты на месте

Ошибки:

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.

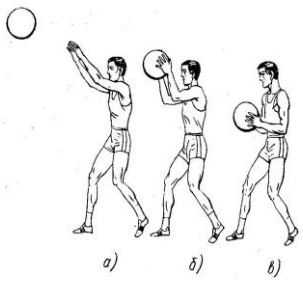
2. Техника нападения

Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

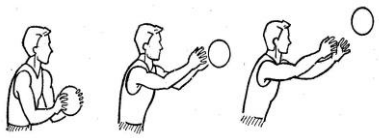
Упражнения во владении мячом:

- 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.

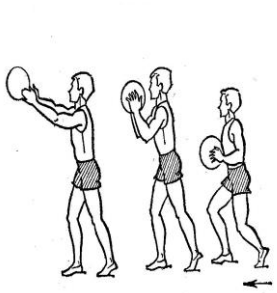
Ловля мяча одной рукой- навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловли двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением, 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

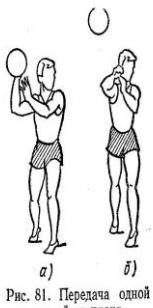
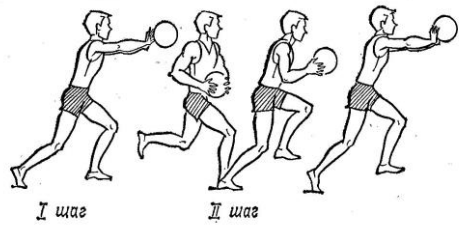


Рис. 81. Передача одной рукой от плеча

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.;



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:

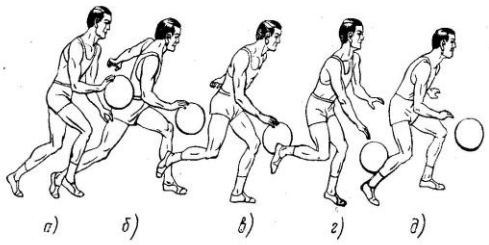


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, *б* и *в* — моменты толчка, *г* — момент полета мяча для удара о пол, *д* — момент возвращения мяча после отскока

- 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 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.

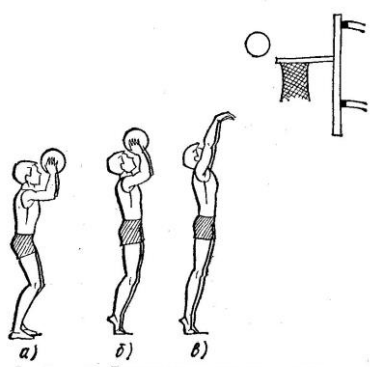
Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем. 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.

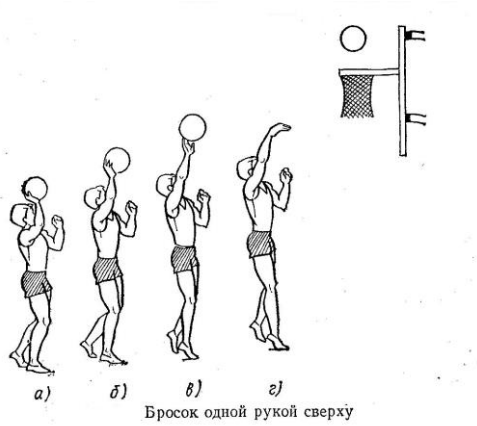
Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находиться в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.



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:



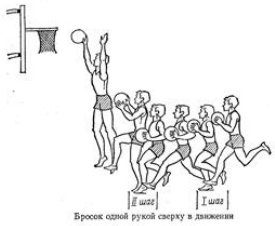
Бросок одной рукой сверху

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

Ловля и передача мяча, 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.

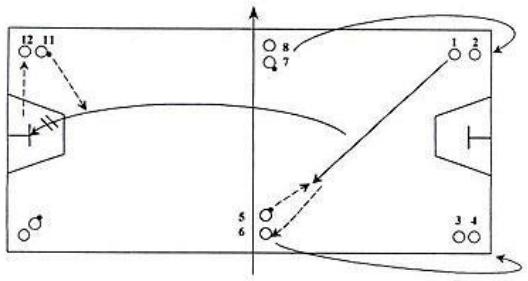


Рис. 23

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».

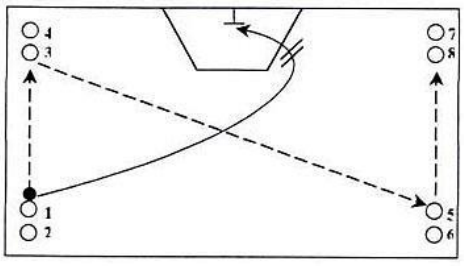


Рис. 24

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

убедитсмя что нападающий остался у него за спиной, он дожен 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 те м 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 обучающиеся в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Обучающиеся 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 навстречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не на грудь.
5. Очень сильная передача.

Практическое занятие № 3
Техника броска мяча одной рукой по кольцу.
Техника броска мяча по кольцу двумя руками.

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.

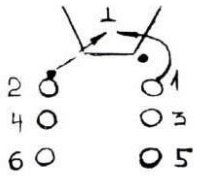


Рис. 18

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.

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.

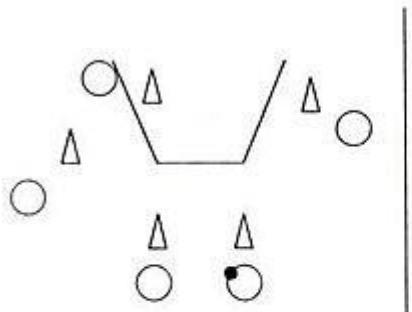


рис. 19

личная защита

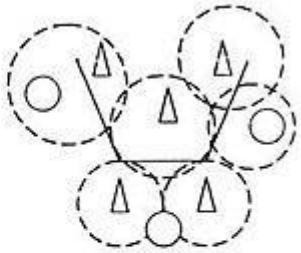


рис. 20

зонная защита

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.

3Выход 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 ЗАСЛОН

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).

Комплекс упражнений №8.

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.

Практическое занятие № 4
Учебная игра по упрощенным правилам.

Комплекс упражнений №9.

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.

Тема 6.3. Ручной мяч.

Практическое занятие № 1
Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках.

Цель занятий: Изучение, закрепление и совершенствование технических, тактических приемов игры; формирование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости).

Задачи:

Обучающие:

2. Ознакомить с правилами спортивной игры «гандбол» (ручной мяч).
3. 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.

Комплекс упражнений №10.
Подводящие упражнения при обучении передачи мяча.

1. Перекидывать мяч пальцами из одной руки в другую;
2. Выполнять поочередно замахи вверх, вниз, в сторону;
3. Имитировать передачу в различном направлении на месте, шагом, бегом.

Начинать обучение надо с передачи хлестом вверху; сначала с места, потом с трех шагов, обратить внимание на исходное положение (левое плечо вперед, стопа под углом 45 градусов).

Не следует долго задерживаться на совершенствовании передач стоя на месте. Как только основное движение освоено, начинаем изучать передачу в движении. Сначала обучение происходит в облегченных условиях: занимающиеся передвигаются шагом, постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки,

мишени), движущийся партнер, появляется сначала малоактивный, а затем и активный защитник.

Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др.

Рекомендуемые упражнения.

Игроки построены в две шеренги лицом друг к другу, расстояние 6-10м. Каждый игрок одной шеренги имеет мяч и по сигналу передает партнеру.

Два партнера с мячами стоят на расстоянии 5-10 м лицом друг к другу. Третий стоит между ними, ловя мяч от одного, и передает другому. Игрок №2 в свою очередь передает мяч игроку №1.

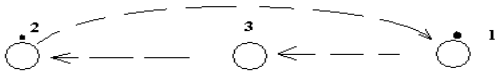


Рис. 1 Передача мяча на месте в тройках

Два партнера с мячами стоят лицом друг к другу на р. 10-20 м. Между ними посредине еще двое спиной друг к другу. По команде крайние гандболисты предают мячи стоящим к ним лицом. Те предают мяч обратно, отбегают друг от друга и снова ловят мяч.

Рис. 2 Передача мяча на месте в четверках

4. Игроки образуют круг диаметром 10-20м. Мяч предается через весь круг от одного партнера к другому без определенного порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он предал мяч.

5. Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну и перемещаются за мячом или в обратном направлении.

6. Построение в колонны на углах квадрата. Передача мяча по диагонали, смена – по встречной колонне.

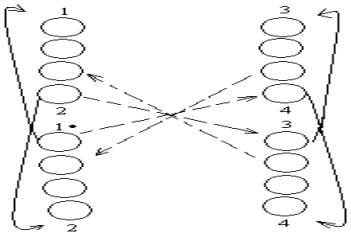


Рис. 3 Передача мяча по диагонали во встречных колоннах.

7. Два игрока перемещаются вперед параллельно друг другу и предают мяч, то же в тройках. Скорость перемещения постепенно увеличивается

8. Передача мяч в движении в парах со сменой мест.

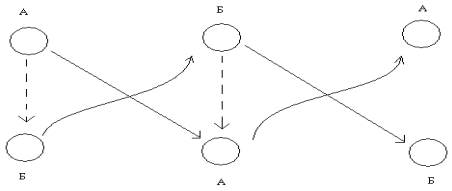


Рис. 4 Передача мяча в движении в парах со сменой мест.

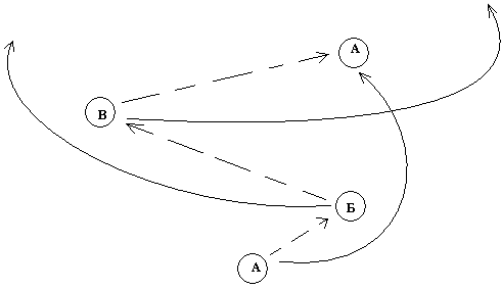


Рис. 5 Передача мяча в тройках со сменой мест

9. Игроки выполняют передачи между стойками, затем стойки заменяются малоактивными защитниками, затем активными.

10. Игра «Борьба за мяч». Вся группа делится на две команды. Одна команда владеет мячом, другая пытается отобрать мяч. Разрешается предавать мяч. Остальные правила преподаватель устанавливает сам в зависимости от подготовленности группы.

Практическое занятие № 2

Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры

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

Тактика вратаря

Приемы игры

- Выбор позиции в воротах
- Выбор позиции в поле
- Задержание мяча с отраженного отскока
- Взаимодействие с нападением при контратаке
- Тактика полевого игрока

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой (юноши).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером. Наклоны повороты. Гимнастические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Бег по песку. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов.

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение у упоре на

руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Падения на руки с места и прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание т/м во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча. Ведения о ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнении, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Тестовые упражнения и задания

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Броски мяча на точность: в течении не более 2-х минут, с расстояний 6 м от центра ворот, в мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот (можно лентой закрепить обручи 40х40) , производится 12 бросков мяча из опорного положения по 6 бросков в каждую мишень. Фиксируется количество попаданий.

Передача мяча в цель(в стену). В течении 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, с расстояния 3 м и высотой 2 м с последующей ловлей двумя руками. Фиксируется количество попаданий.

Обводка по дистанции 30 м. от линии старта на расстоянии 7,5 метров ставиться гимнастическая скамейка поперек, на расстоянии 15 м стойка. По сигналу тестируемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует. Фиксируется время ведений правой и левой рукой.

Метание гандбольного мяча на дальность правой и левой рукой. Фиксируется дальность броска из 3-х попыток.

Тройной прыжок с места. Фиксируется лучшая попытка из 3-х.

Литература:

1. Евтушенко А.Н. С Мячем в руке –М.: Молодая гвардия, 2016
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2015
3. Коробейников Н.К. Учебник «Физ.воспитание»
4. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 2016
5. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 2018
6. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу
7. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 2016

Тема 6. 3. Мини-футбол.

Практическое занятие № 1
Мини-футбол. Правила игры.

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.

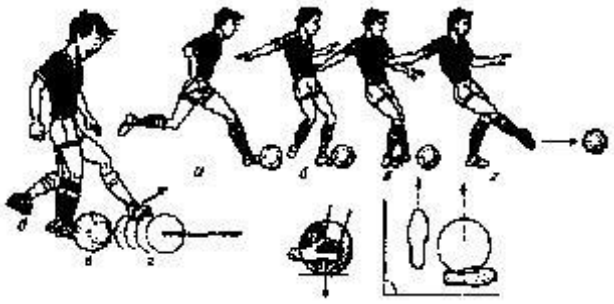
Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

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.

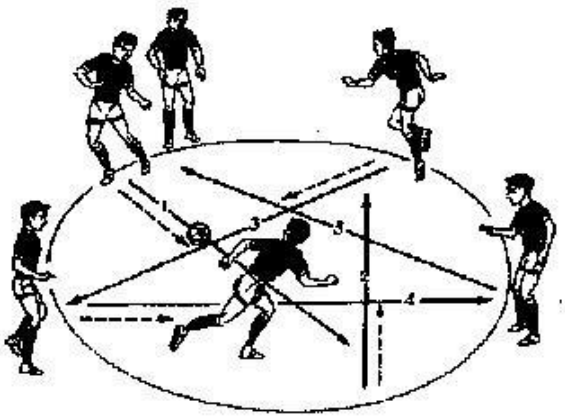
3. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 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).

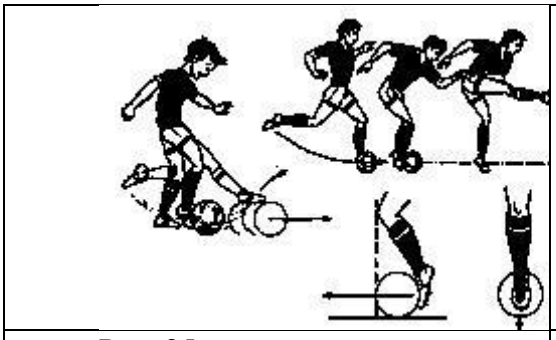


Рис. 25

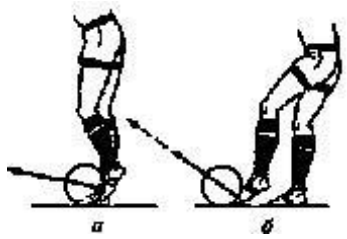


Рис. 26

Практическое занятие № 2

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

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.

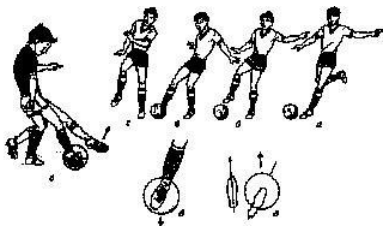
4. МЕЖДУ ФЛАЖКОВ. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?

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.

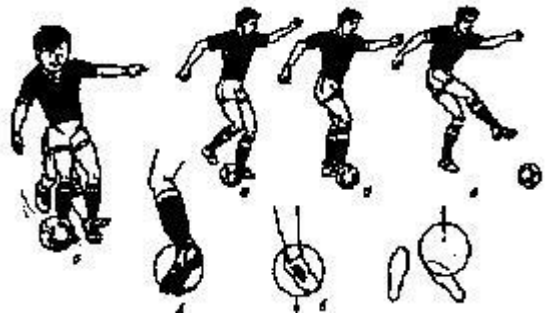
7. СИЛЬНЫЙ УДАР. Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12—14 м. После этого партнеры меняются ролями. При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей 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.

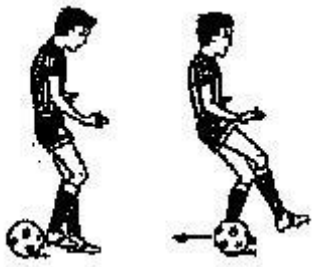


Конечно, освоить этот прием непросто. Но вполне возможно. Главное при разучивании - подмечать свои ошибки. А они, как правило, заключаются в следующем: или бьющая (или опорная) нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или слабо оттягивается носок бьющей ноги; или недостаточно 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 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 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** 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.

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.

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.

Комплекс упражнений №11.

Техника игры вратаря: Ловля котящихся и низко летящих мячей. Ловля полувысоких мячей. Ловля высоко летящих мячей. Отбивание мяча кулаком Отбивание мяча двумя руками. Отбивание мяча ногой. Ловля низких, полувысоких 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.

Раздел 7. Плавание.

Тема 7.1. Плавание.

Практическое занятие № 1

Техника безопасности при занятии плаванием.

Цели:

1) массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку, дальнейшее совершенствование в спортивном плавании для формирования спортивного резерва сборных команд по плаванию

Задачи:

1) содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся;

2) обучение занимающихся теоретическим основам техники спортивного плавания и методике ее изучения и дальнейшего совершенствования. Эта задача решается путем проведения лекций и индивидуальных бесед; демонстраций учебно-спортивных видеофильмов, фотографий, кинограмм, интернет-ресурсов и других наглядных пособий; обзоров и анализов индивидуальных особенностей техники плавания и методики тренировки сильнейших пловцов; объяснений причин возникновения индивидуальных ошибок в технике плавания и методов их устранения; самостоятельного изучения занимающимися специальной литературы по спортивному плаванию;

3) формирование плавательных навыков. Привитие и дальнейшее совершенствование правильных плавательных навыков и умений в процессе практических занятий. Эта задача решается путем многократного повторения специальных упражнений на суше и в воде и постоянного совершенствования техники плавательных движений под руководством тренера;

4) выявление склонностей и способностей занимающихся к той или иной разновидности спортивного плавания на основе разносторонней плавательной подготовки в процессе изучения и совершенствования техники всех способов плавания;

5) создание необходимых предпосылок для дальнейшего успешного спортивного совершенствования занимающихся в избранной ими разновидности спортивного плавания. Решению этой задачи содействует весь педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья и закаливание организма, на повышение уровня всестороннего физического развития и общей работоспособности, на овладение необходимыми знаниями и основами спортивной техники плавания, на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся;

6) систематическое повышение уровня спортивного мастерства в избранной разновидности спортивного плавания в целях достижения высших спортивных результатов.

Требования безопасности при проведении занятий по плаванию:

- Обучающие должны внимательно слушать и выполнять все команды учителя (тренера);
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и др.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;
- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине и необследованном дне водоёма;

- при купании в естественных водоёмах не следует заплывать за установленные знаки (буйки) ограждения;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

Практическое занятие № 2
Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, для плавания в полной координации.

Цели: обеспечение непрерывности образовательного процесса.
Задачи:
1. Совершенствовать стиль “Кроль” на груди в полной координации.
2. Отработка упражнение “поплавок”, “звёздочка” на груди и “винт”.
3. Развитие дыхательной мускулатуры увеличение подвижности грудной клетки.
4. Воспитывать быстроту и внимание.

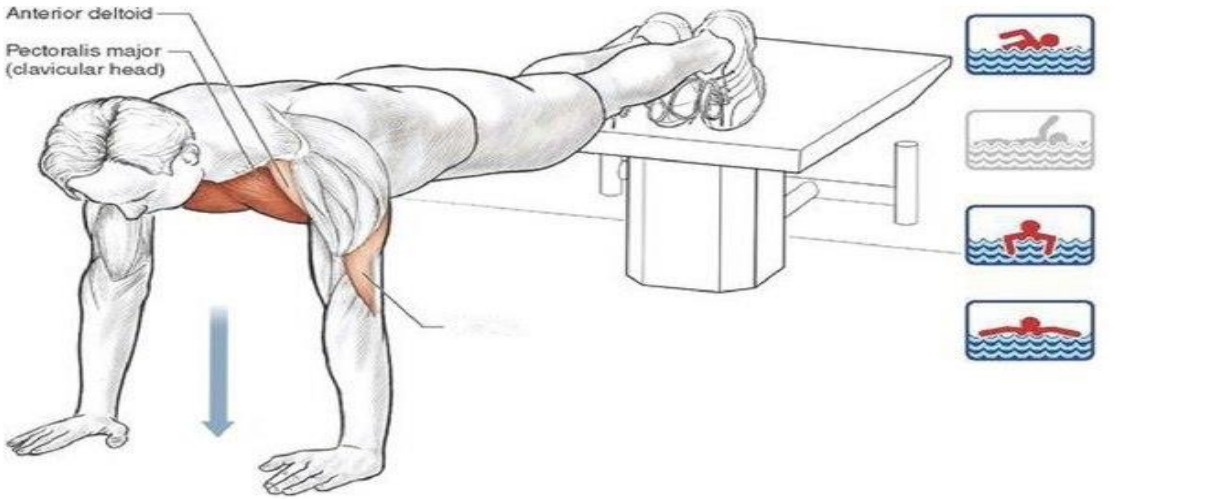
Инвентарь и оборудование: массажные коврики и простые коврики - по количеству обучающихся в группе.

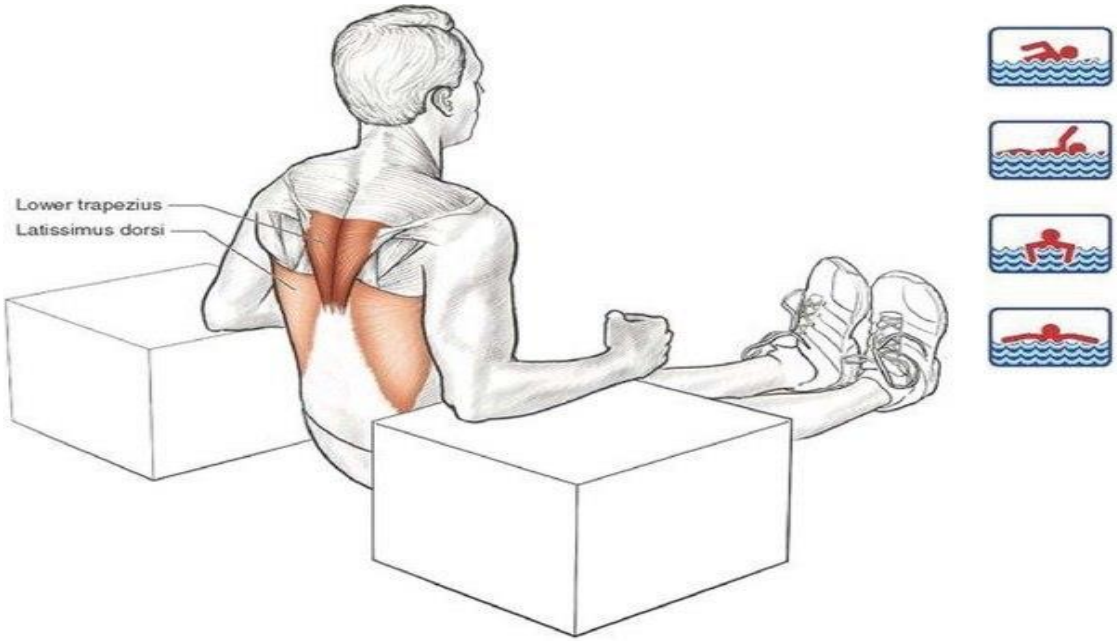
«Сухое плавание»:

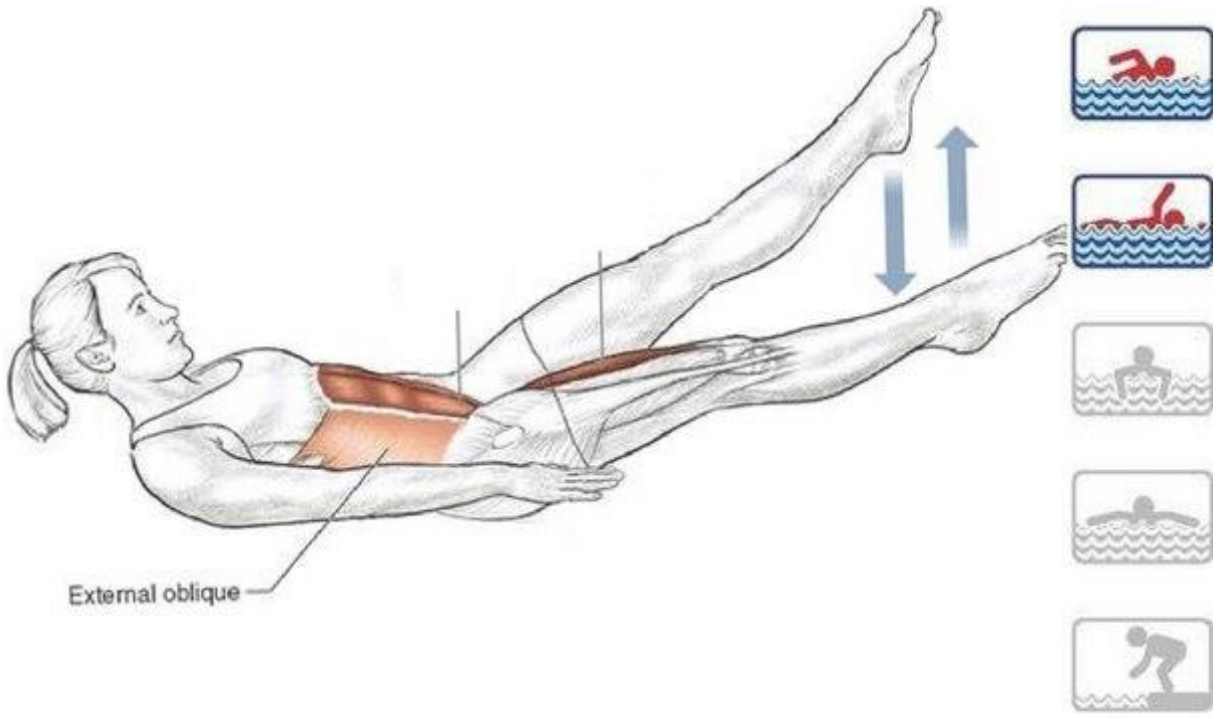
Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют «сухим плаванием». Для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

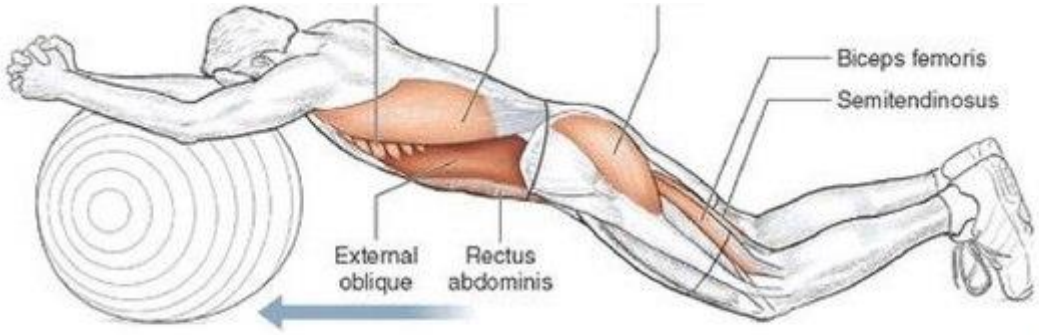
1. Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца.
2. Пловцы лишены опоры для движений, и вынуждены создавать такую опору сами. Поэтому для пловца важно развитие мышц туловища для поддержания необходимого баланса в воде.
3. В результате повторяемости одних и тех же движений может возникнуть мышечный дисбаланс, когда, например, одна из крупных мышц, задействованных в гребке, может стать чрезмерно сильной и развитой по сравнению с некоторыми более мелкими мышцами стабилизаторами. Такой дисбаланс способен привести к нарушению осанки, травмам, ухудшению результатов.
4. Для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике и даже травмам.
5. При плавании постоянную нагрузку, связанную с работой рук, испытывает плечевой сустав. В сочетание с неправильной техникой и недостаточной гибкостью, это может привести к его травме.

Таким образом, сухое плавание – это физические упражнения, выполняемые пловцом вне чаши бассейна, и служащие для облегчения освоения техники плавания, ее совершенствования, улучшения спортивных результатов, достижения и поддержания оптимальных физических кондиций, профилактики травм.

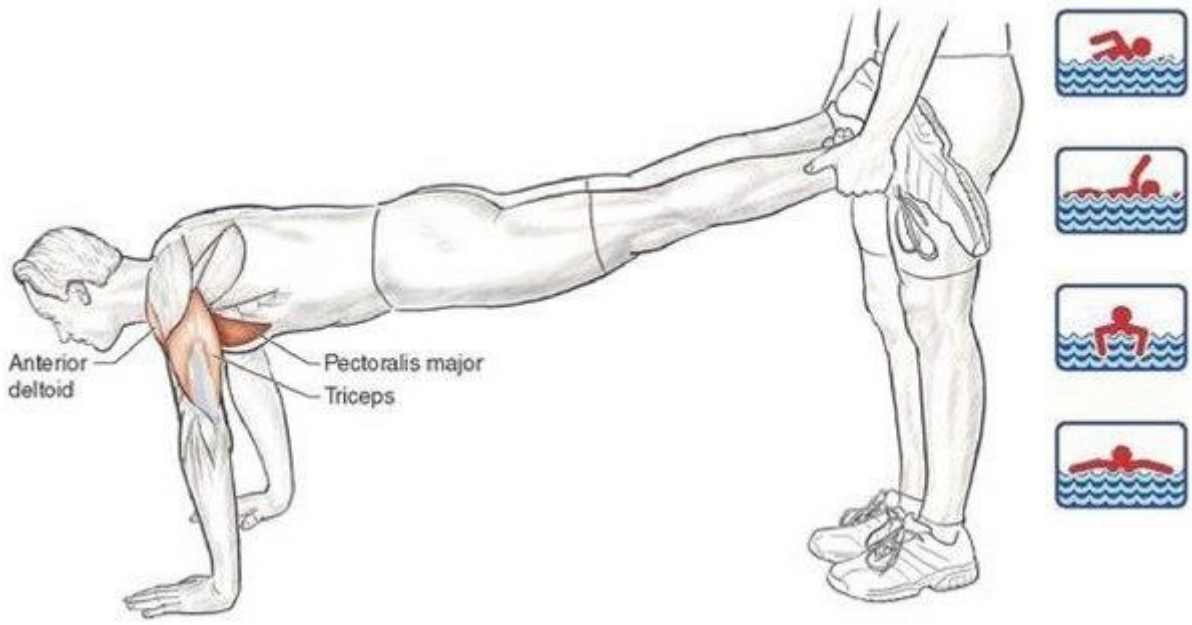

Anterior deltoid
Pectoralis major
(clavicular head)

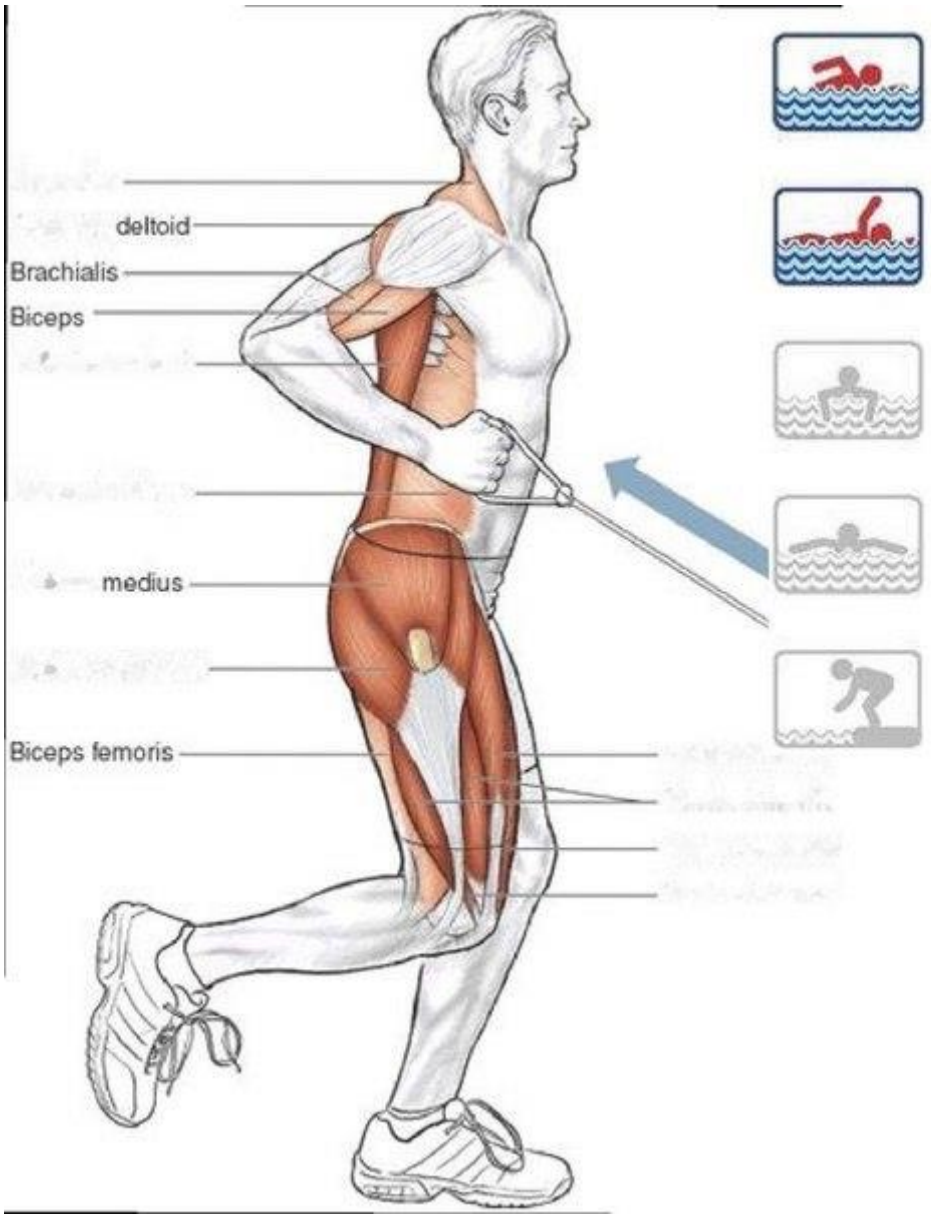

Lower trapezius
Latissimus dorsi

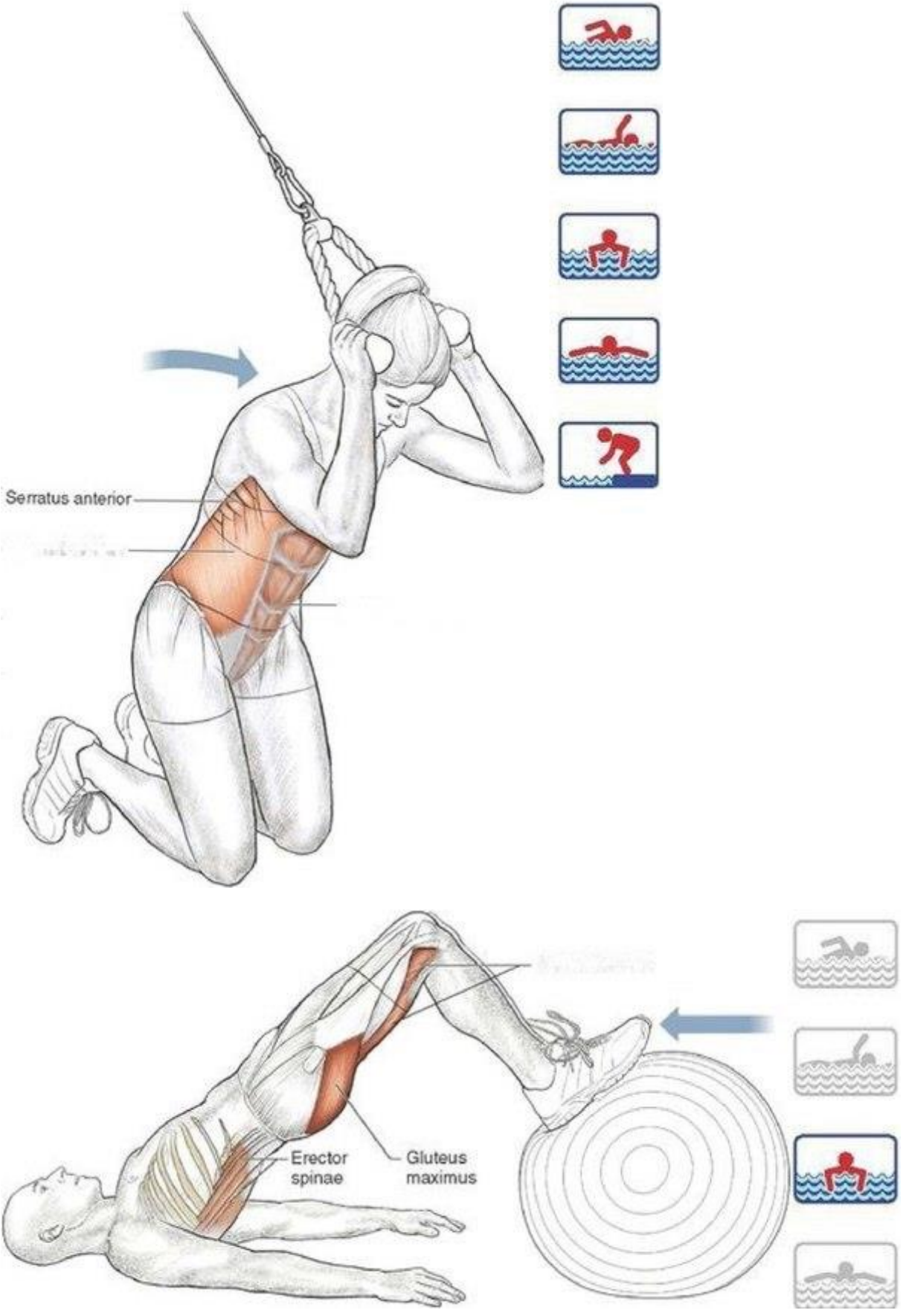

External oblique

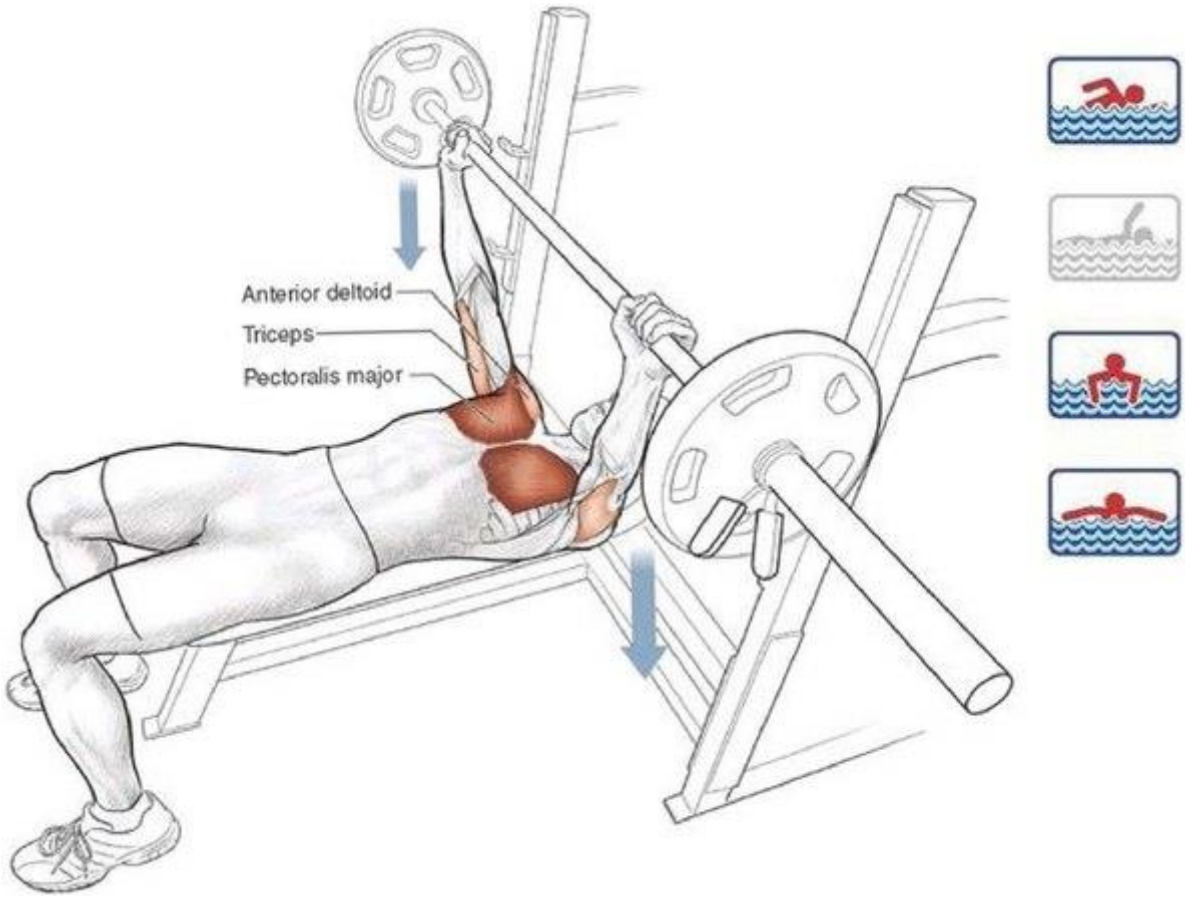

Biceps femoris
Semitendinosus
External oblique
Rectus abdominis

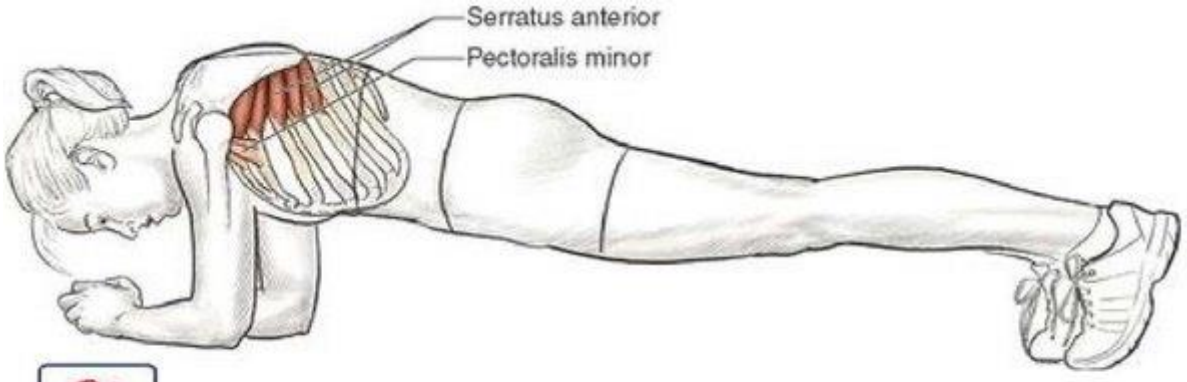
Anterior deltoid
Triceps
Pectoralis major (clavicular head)

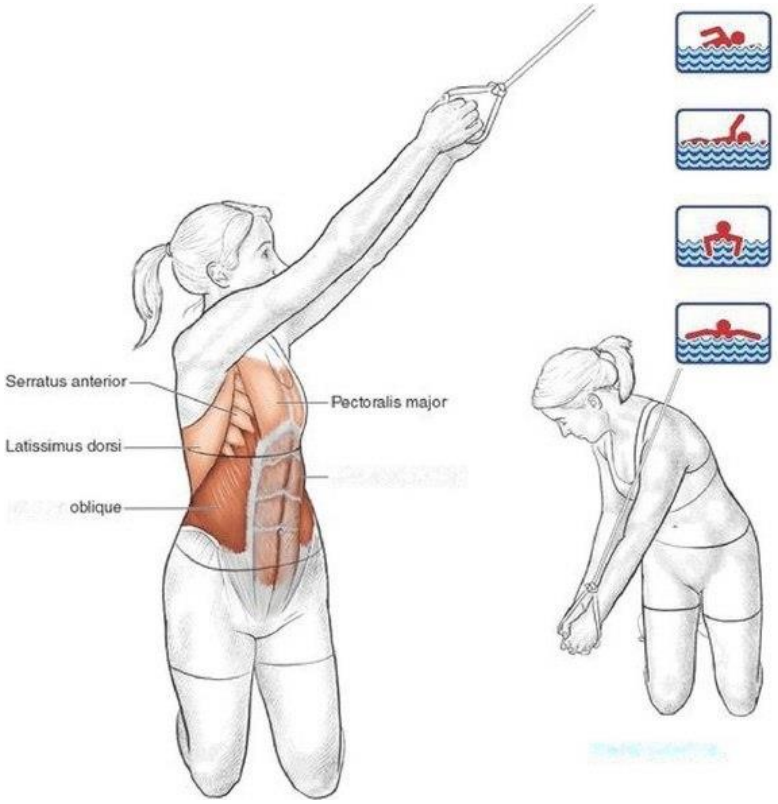

Anterior deltoid
Pectoralis major
Triceps

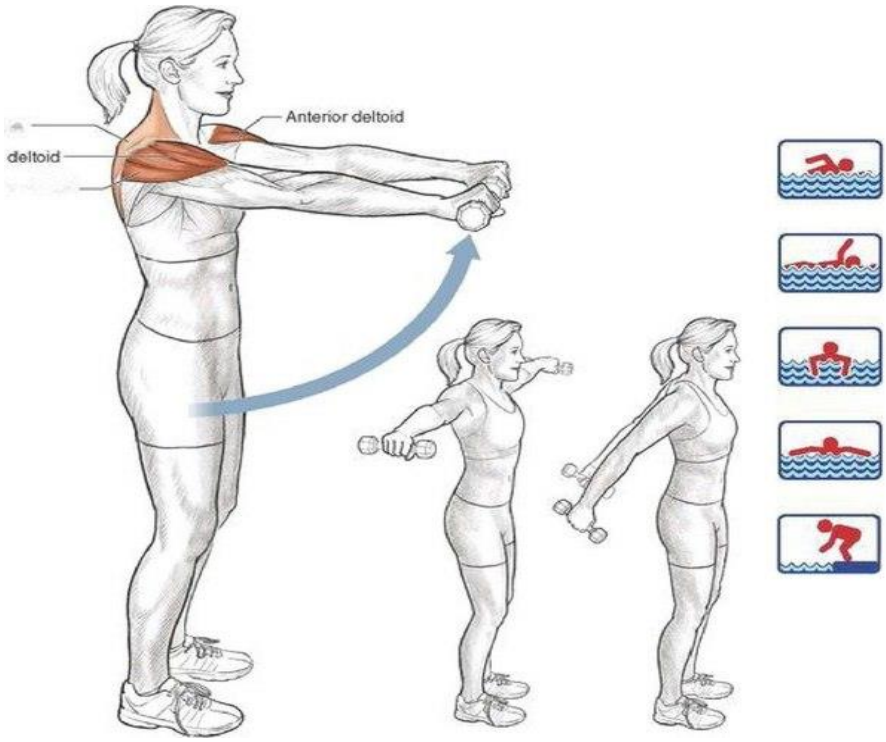

deltoid
Brachialis
Biceps
medius
Biceps femoris

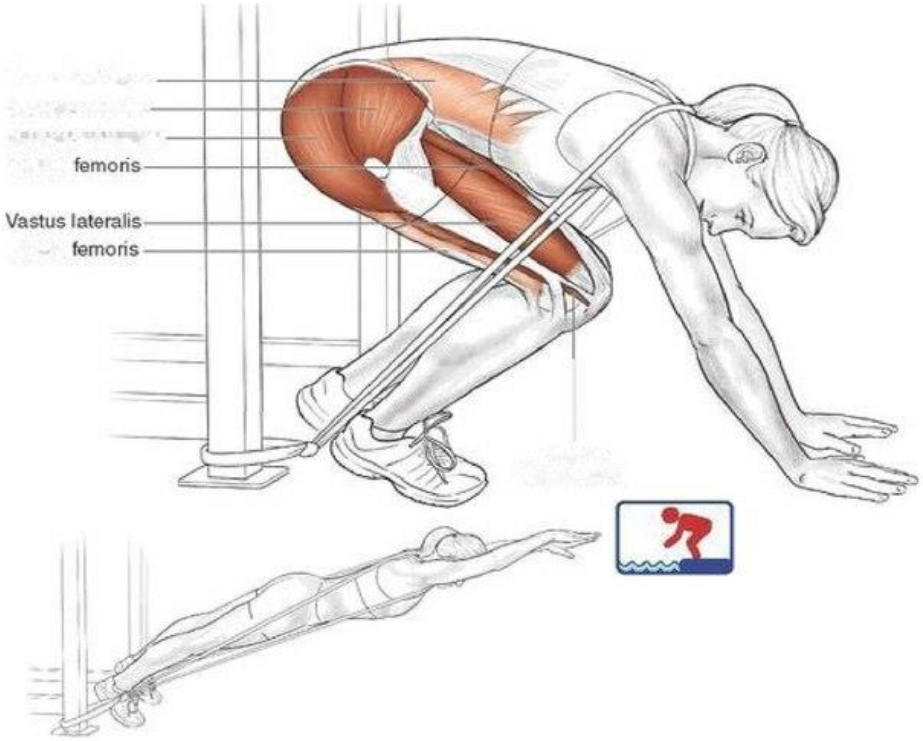

Serratus anterior
Erector spinae
Gluteus maximus

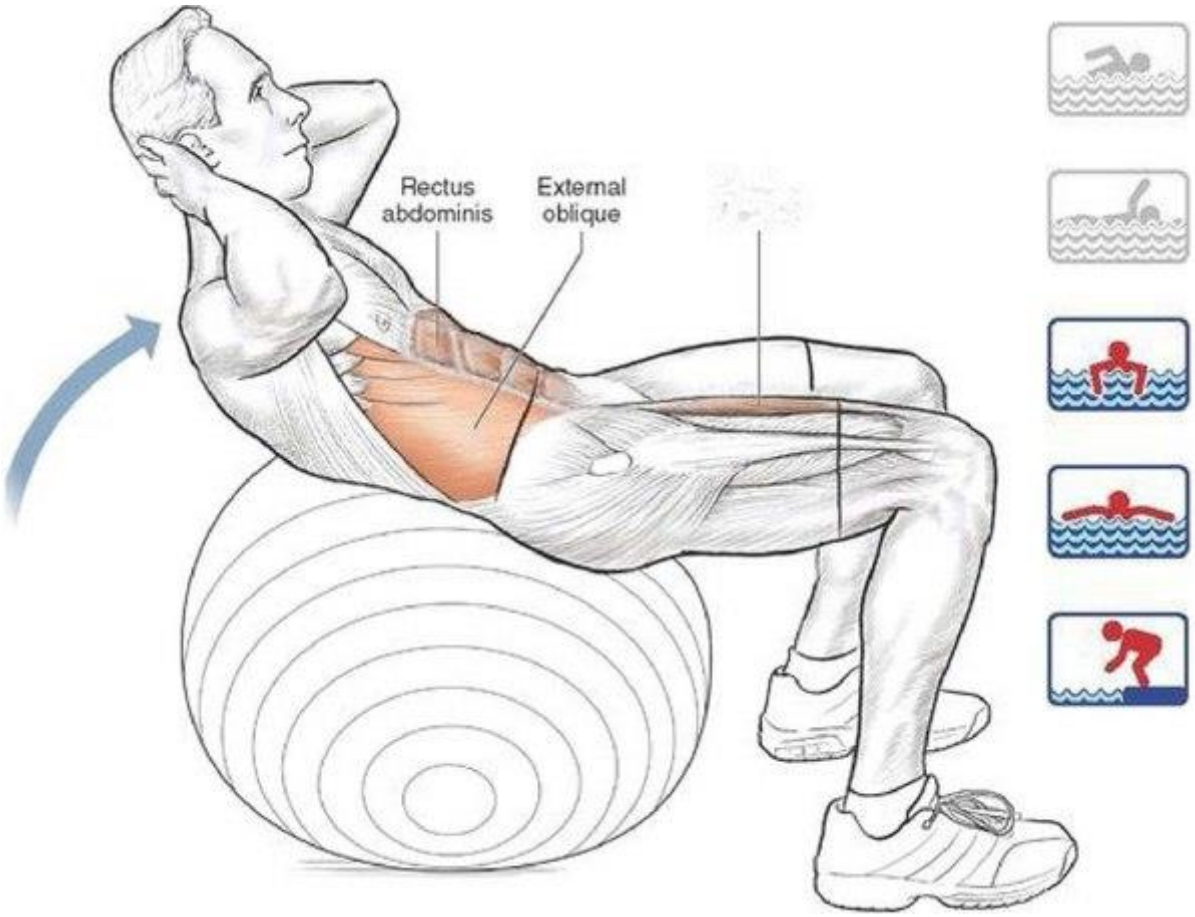

Anterior deltoid
Triceps
Pectoralis major

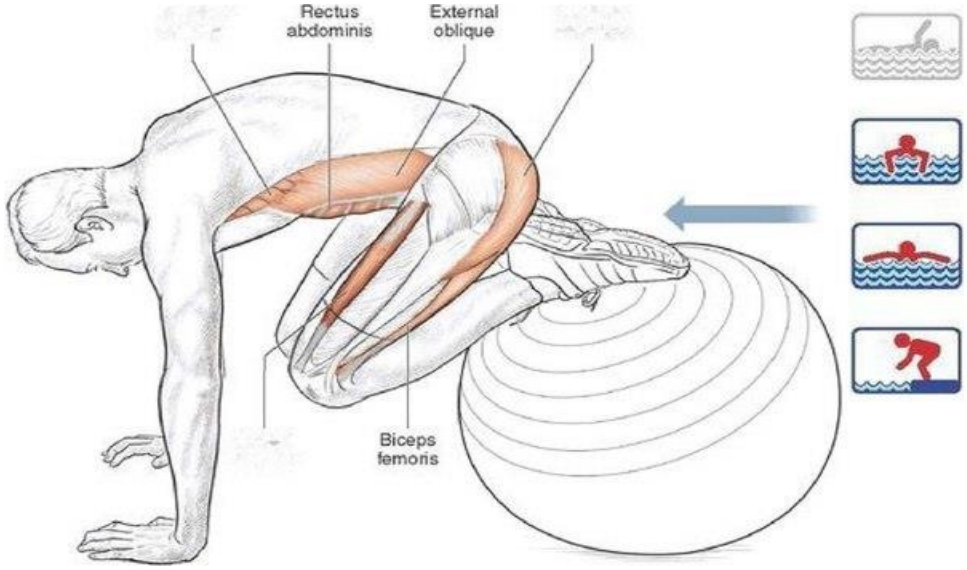

Serratus anterior
Pectoralis minor

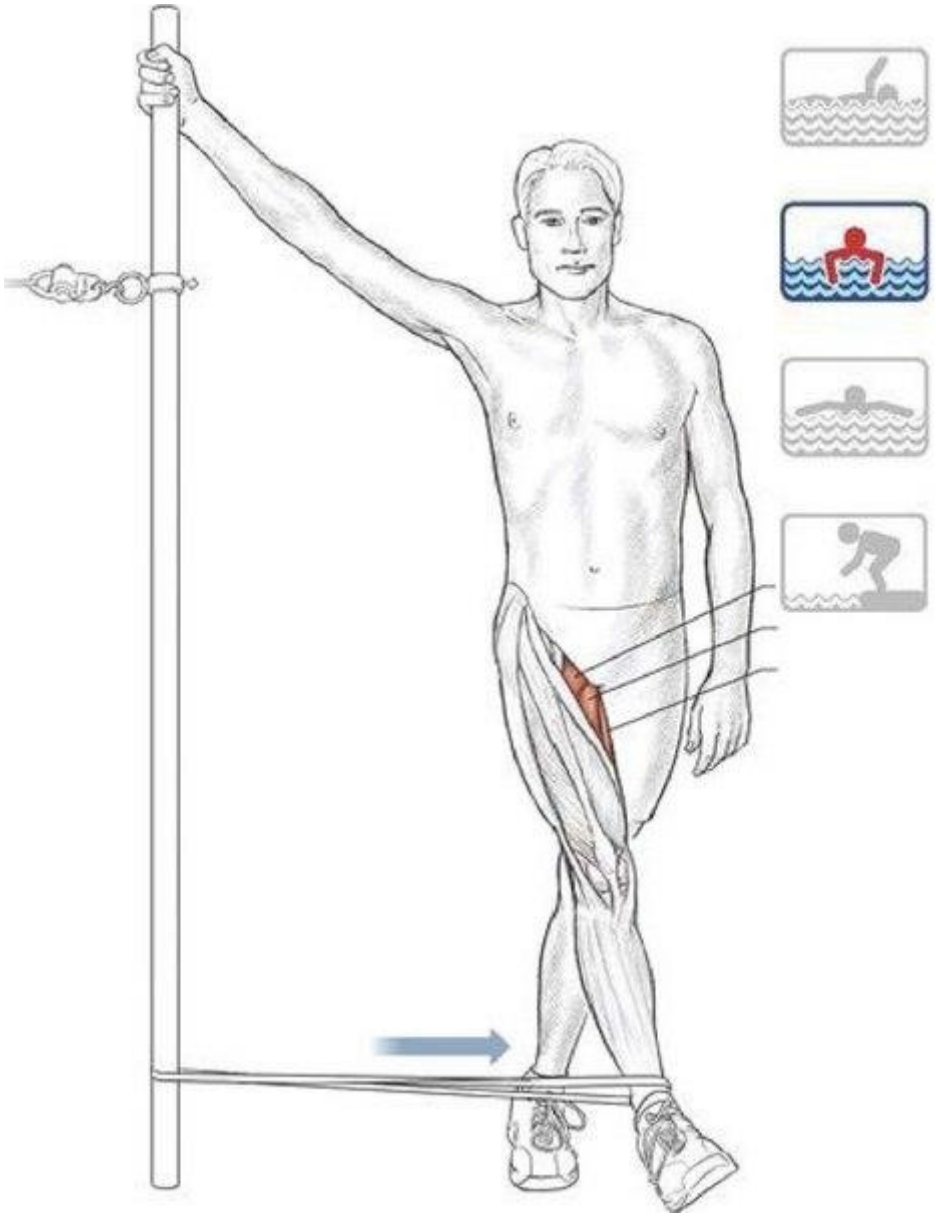

Serratus anterior
Pectoralis major
Latissimus dorsi
oblique

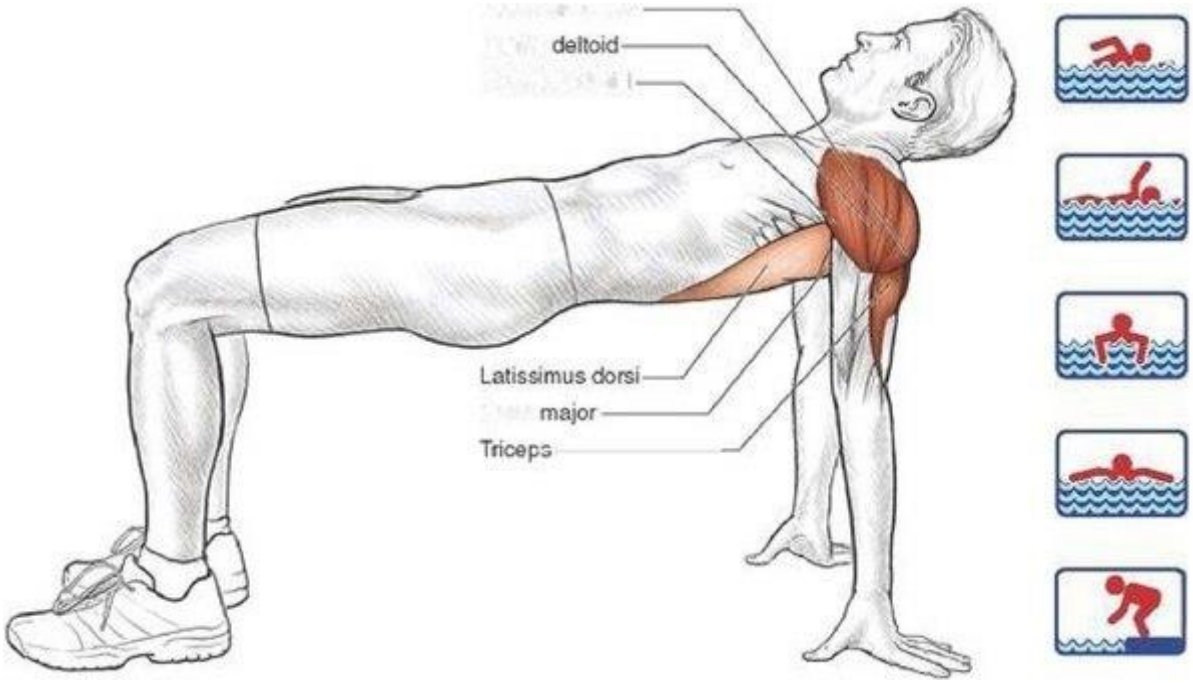

Anterior deltoid
deltoid

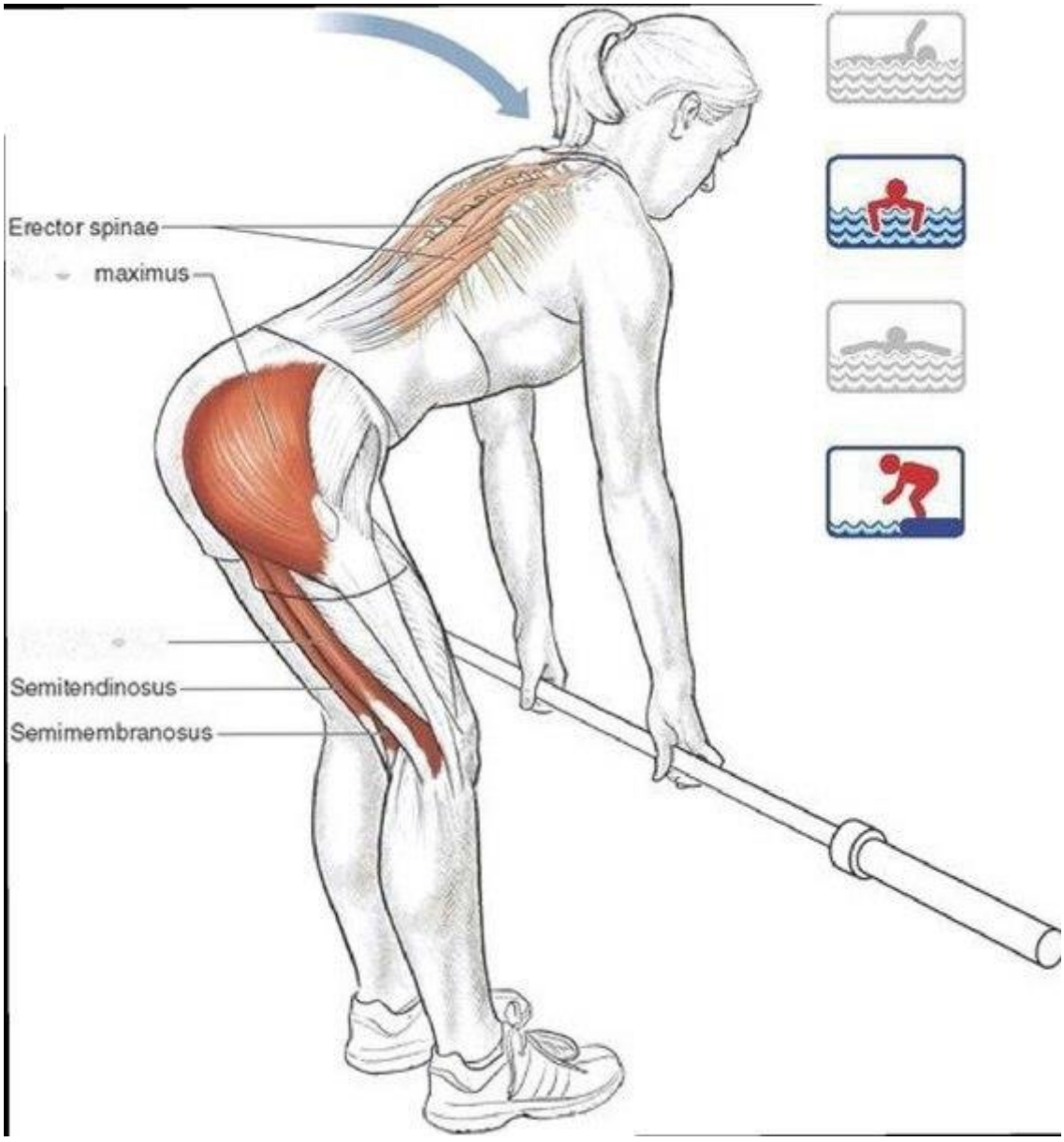

femoris
Vastus lateralis
femoris

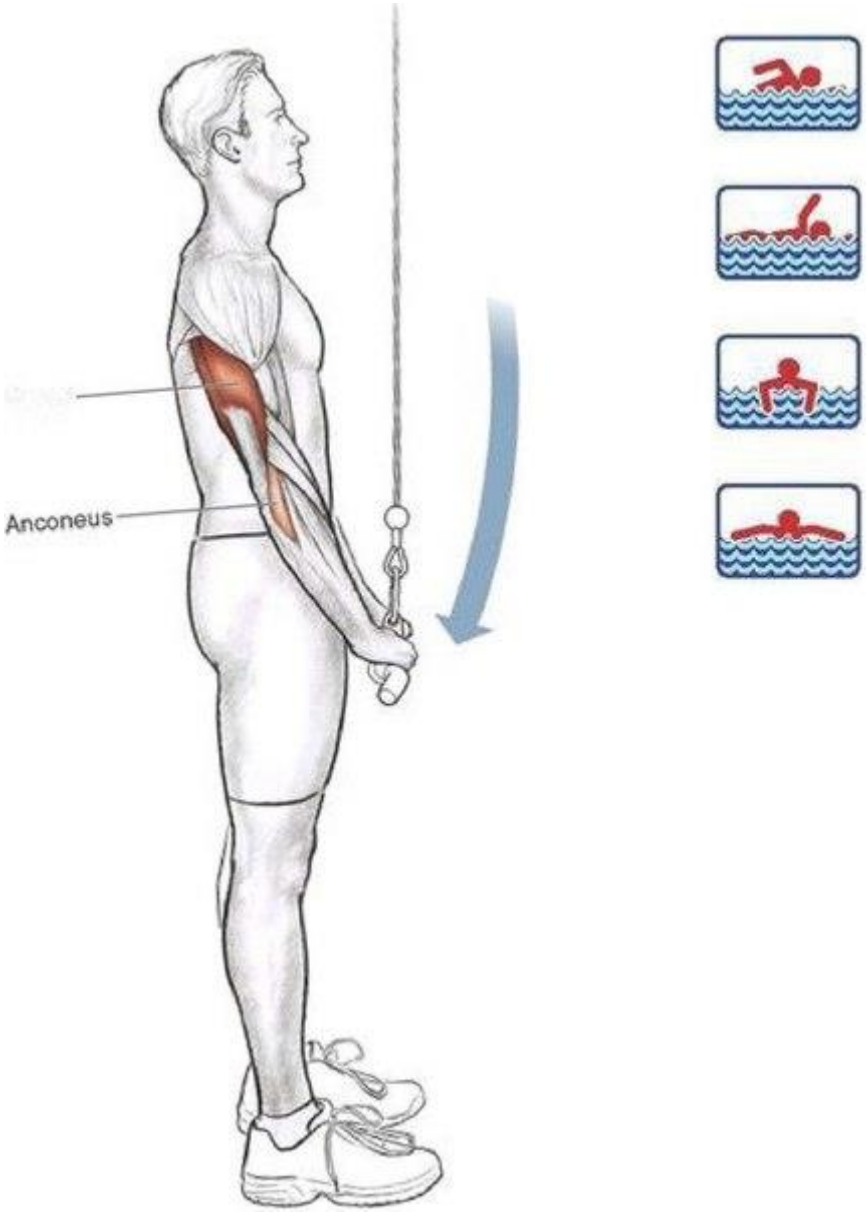

Rectus abdominis
External oblique

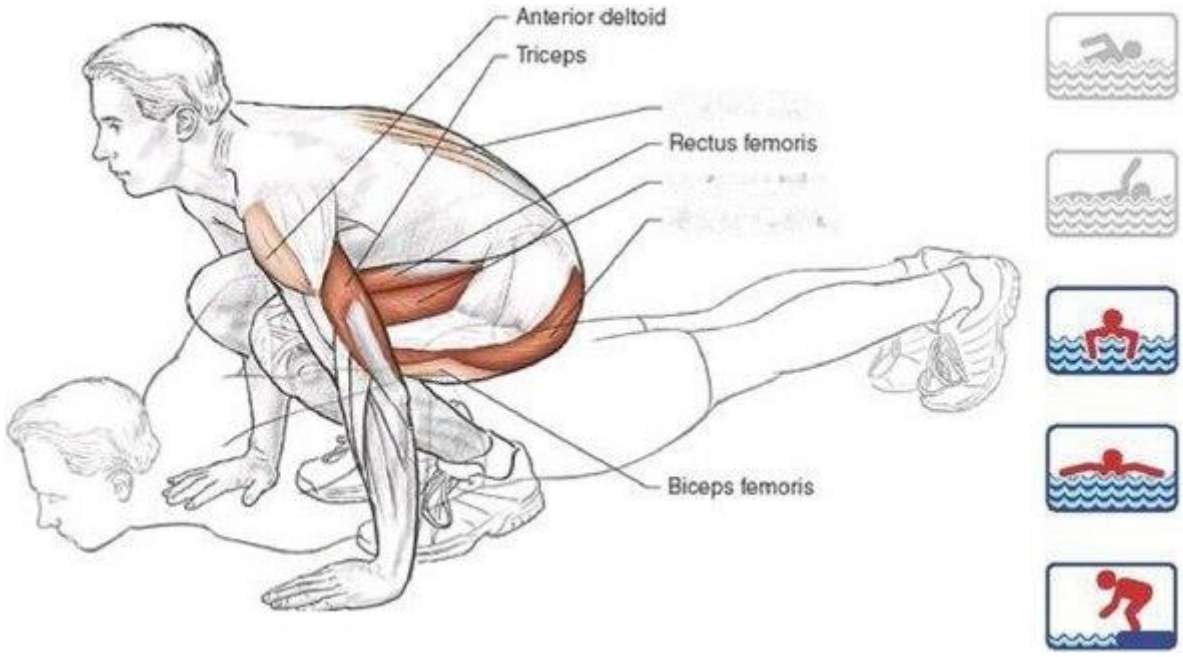

Rectus abdominis
External oblique
Biceps femoris

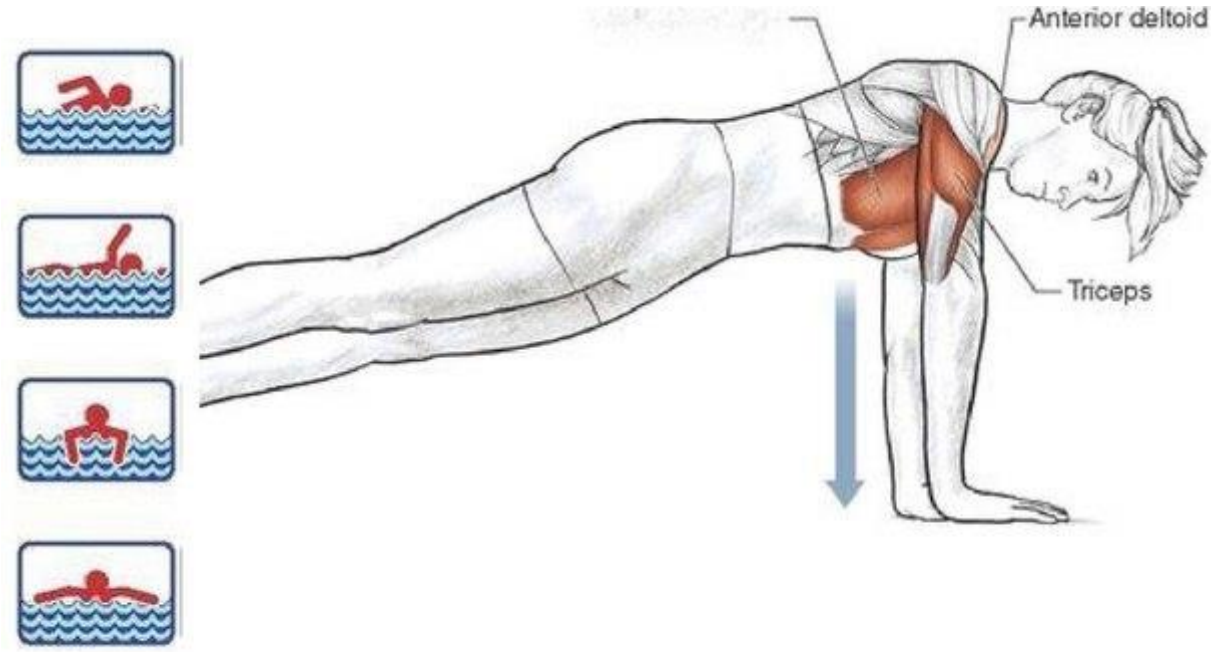


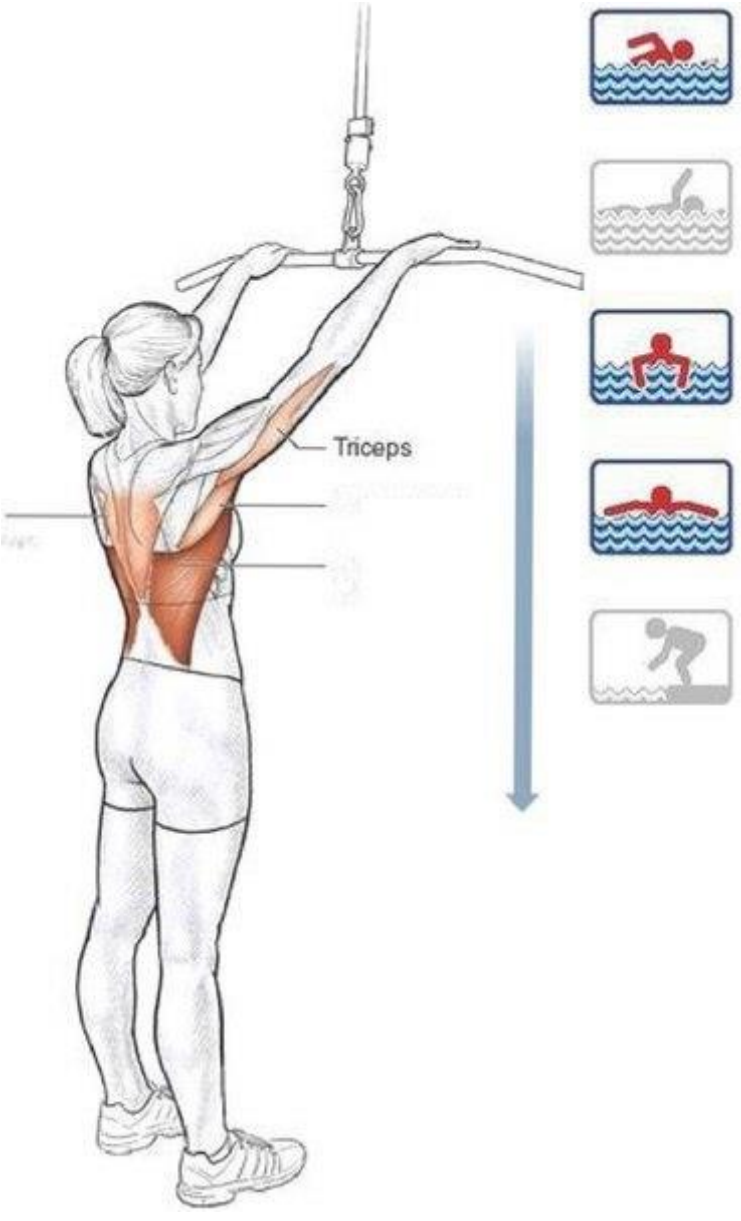

deltoid
Latissimus dorsi
major
Triceps

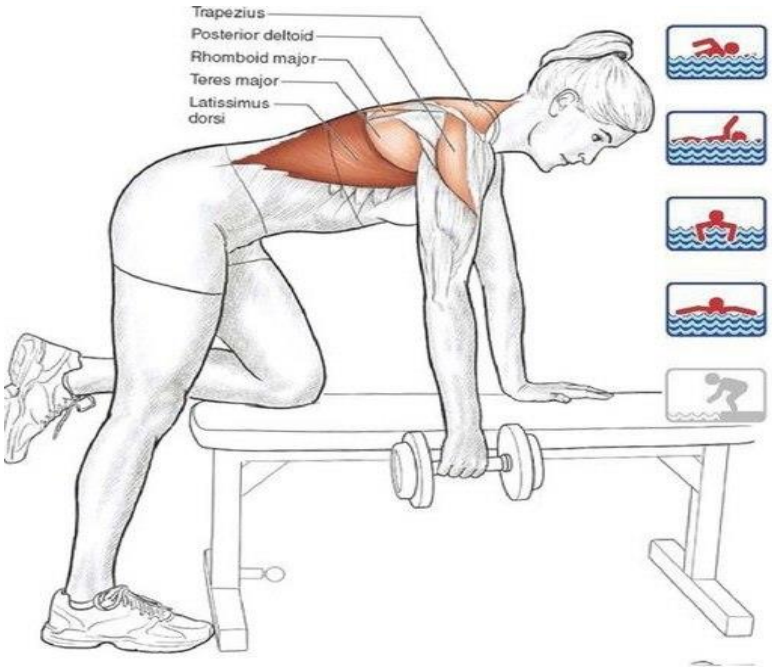

Erector spinae
maximus
Semitendinosus
Semimembranosus

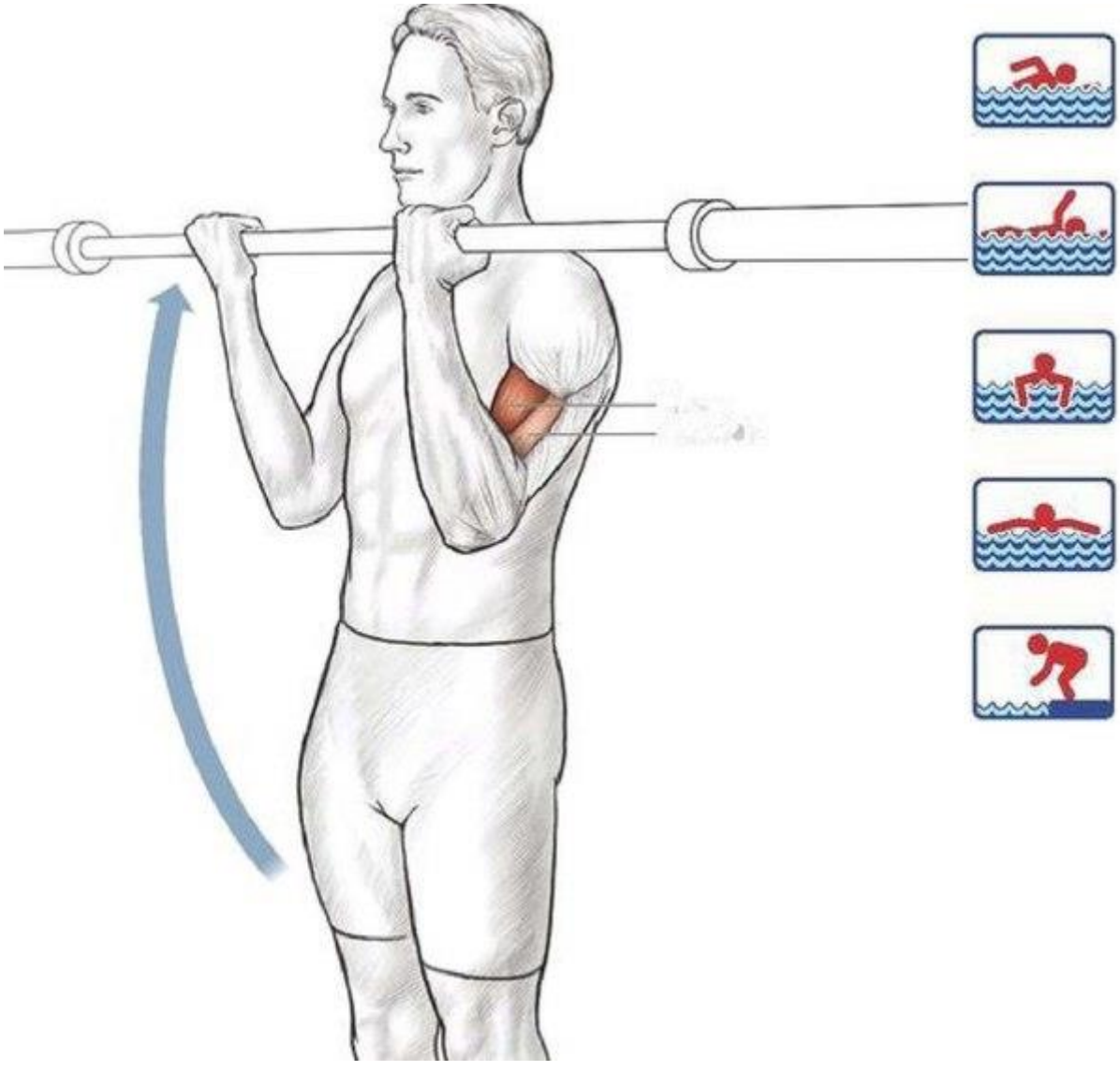

Anconeus

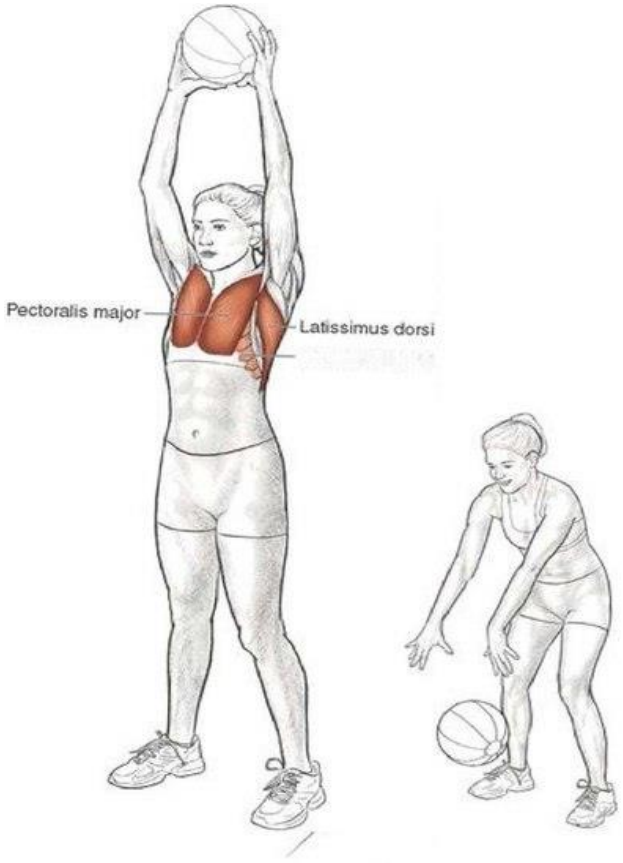

Anterior deltoid
Triceps
Rectus femoris
Biceps femoris

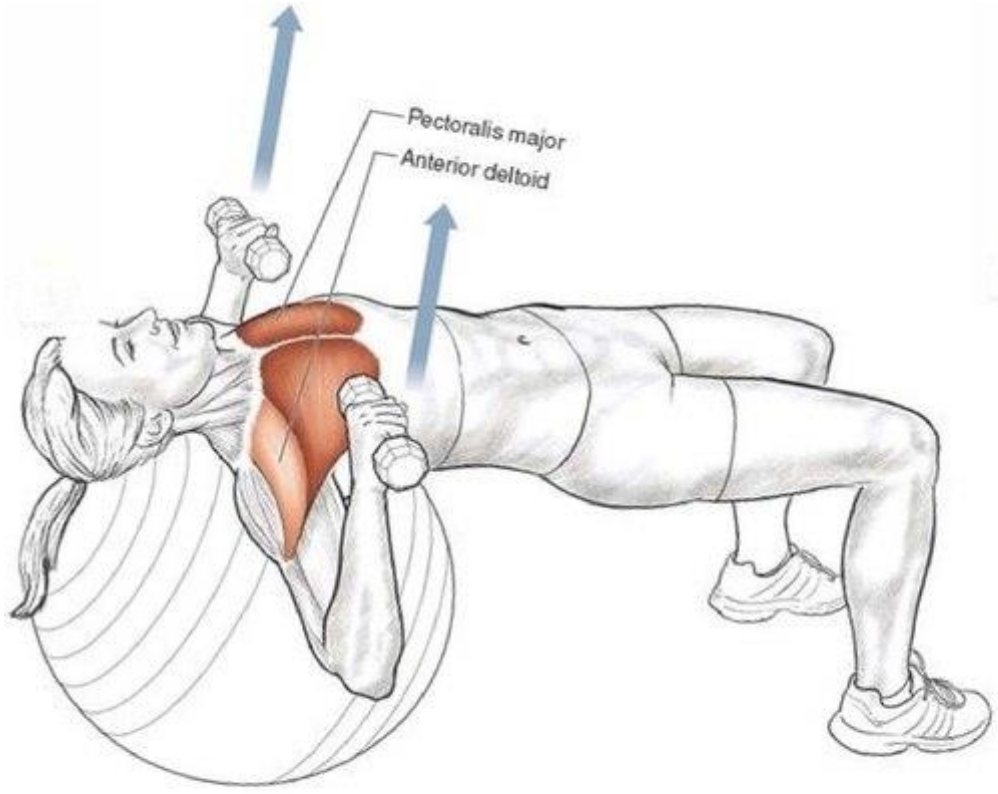

Anterior deltoid
Triceps

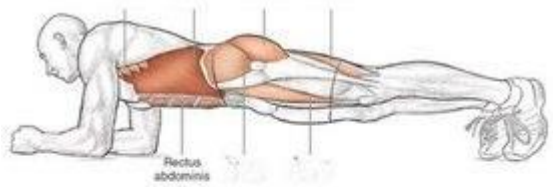

Triceps

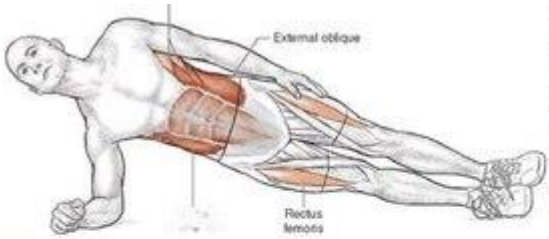

Trapezius
Posterior deltoid
Rhomboid major
Teres major
Latissimus dorsi

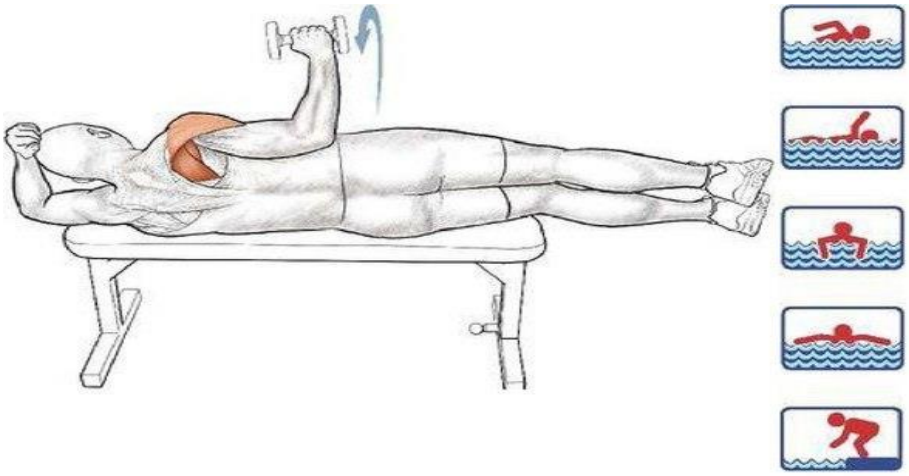


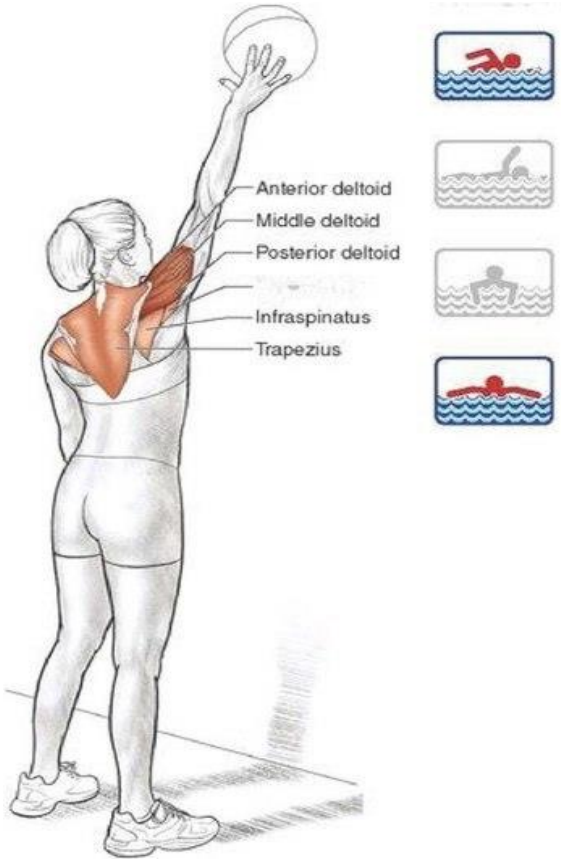

Pectoralis major
Latissimus dorsi

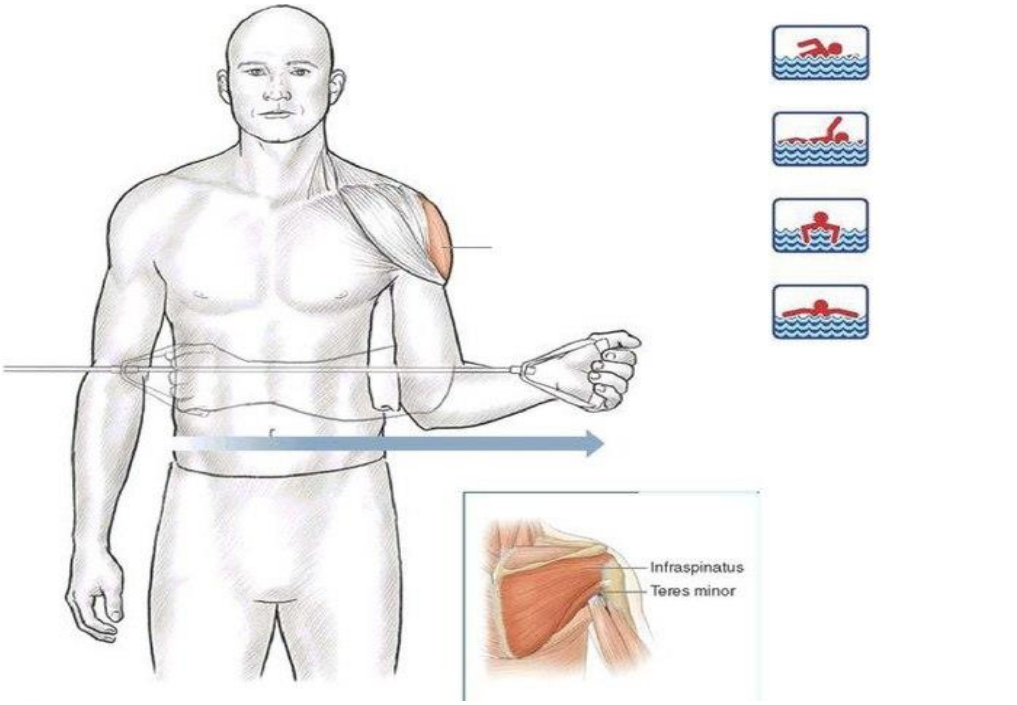

Pectoralis major
Anterior deltoid

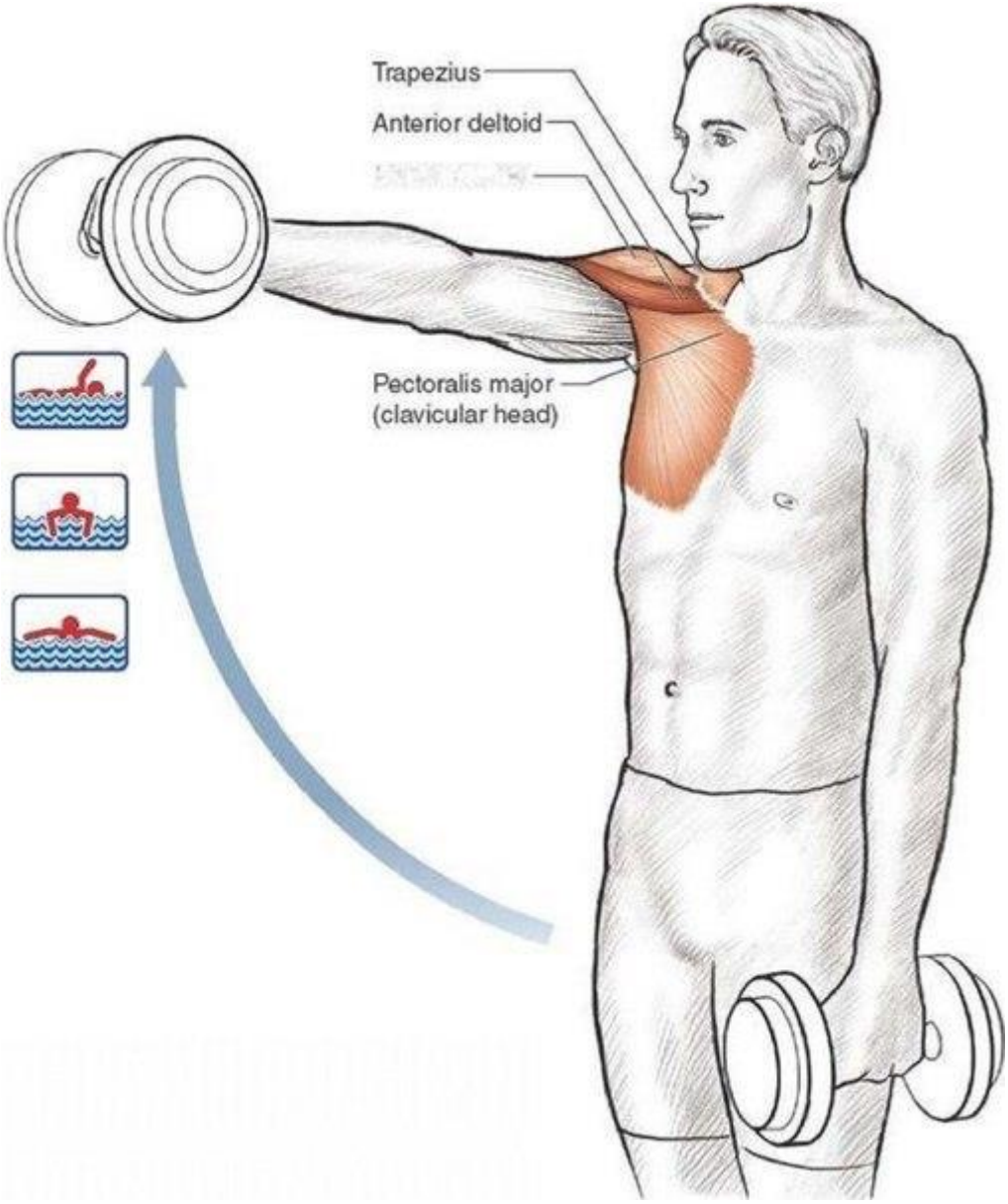

Rectus
abdominis

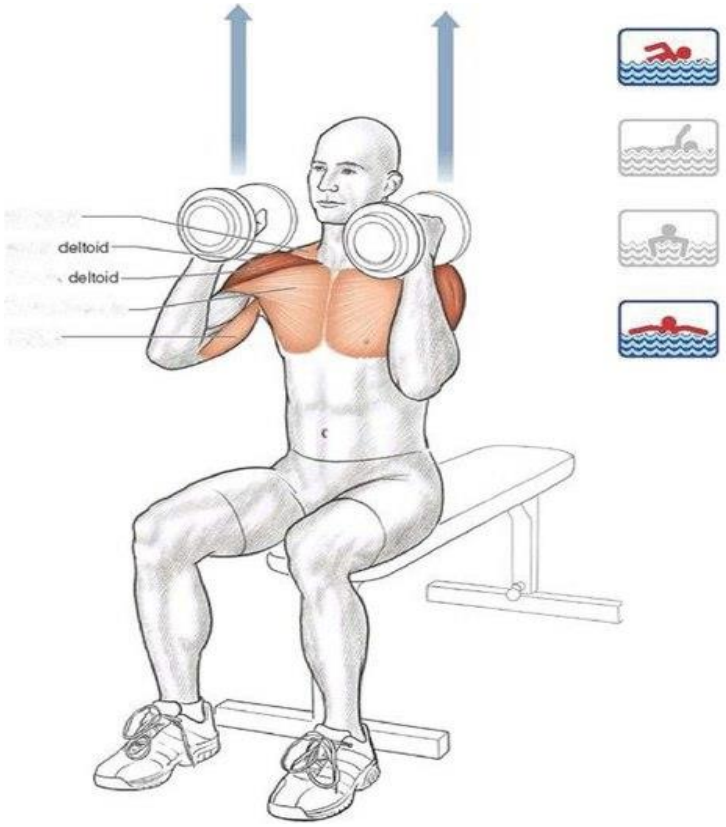

External oblique
Rectus
femoris

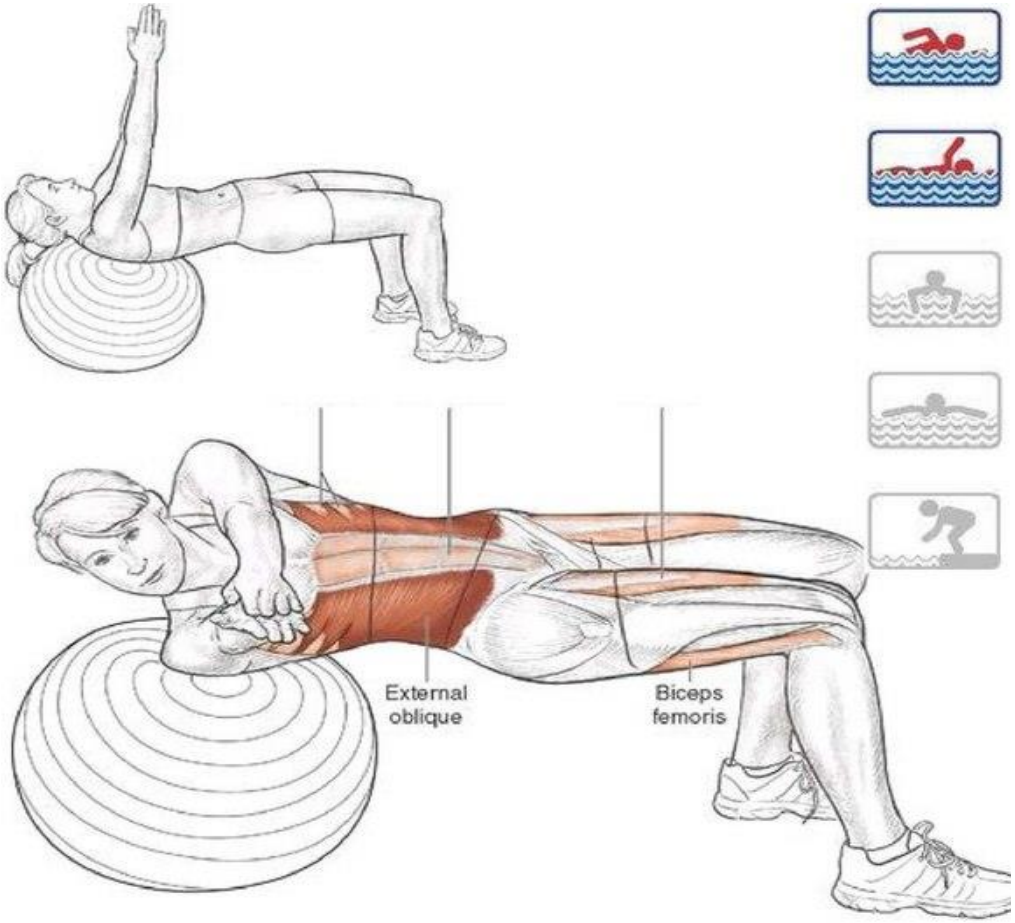


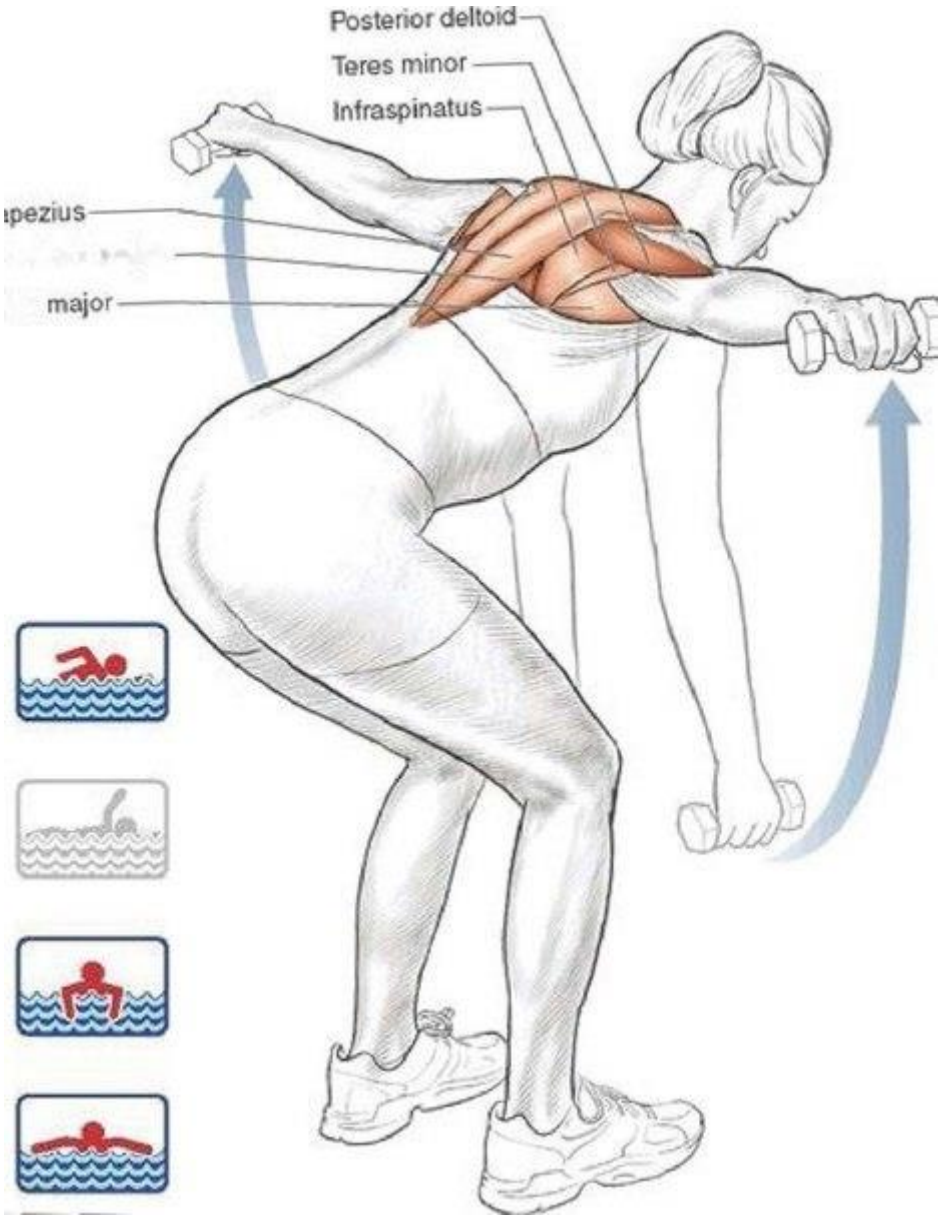

Anterior deltoid
Middle deltoid
Posterior deltoid
Infraspinatus
Trapezius

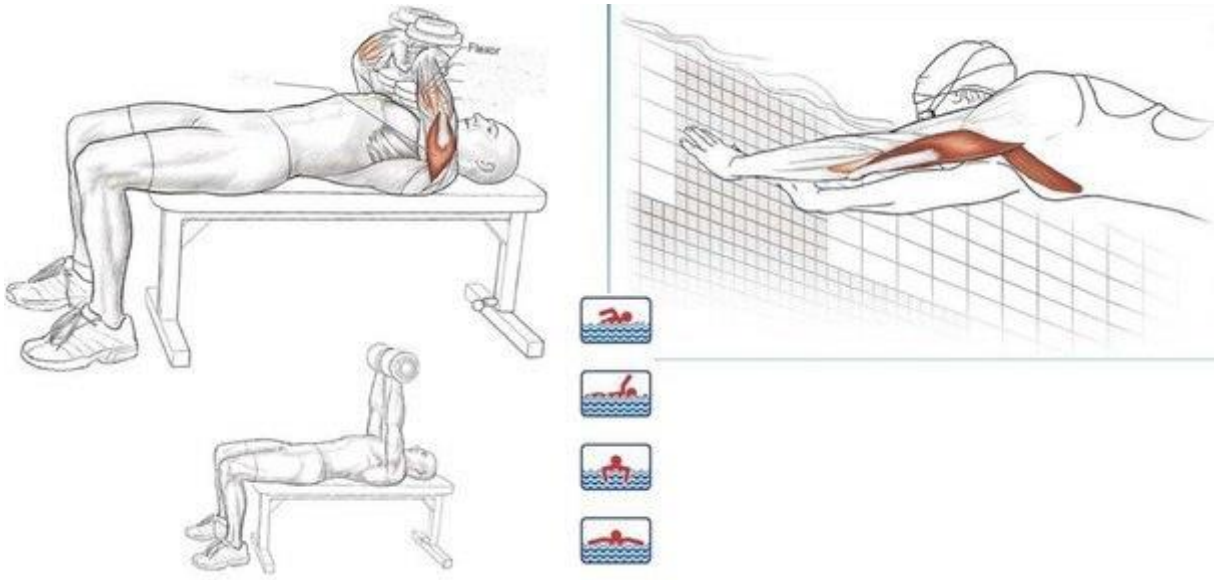

Infraspinatus
Teres minor

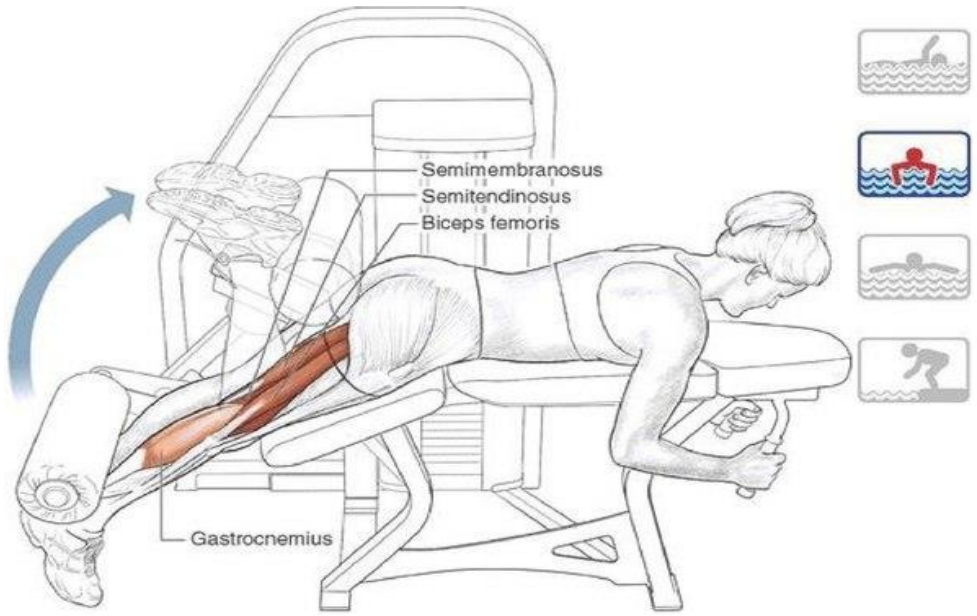

Trapezius
Anterior deltoid
Pectoralis major
(clavicular head)

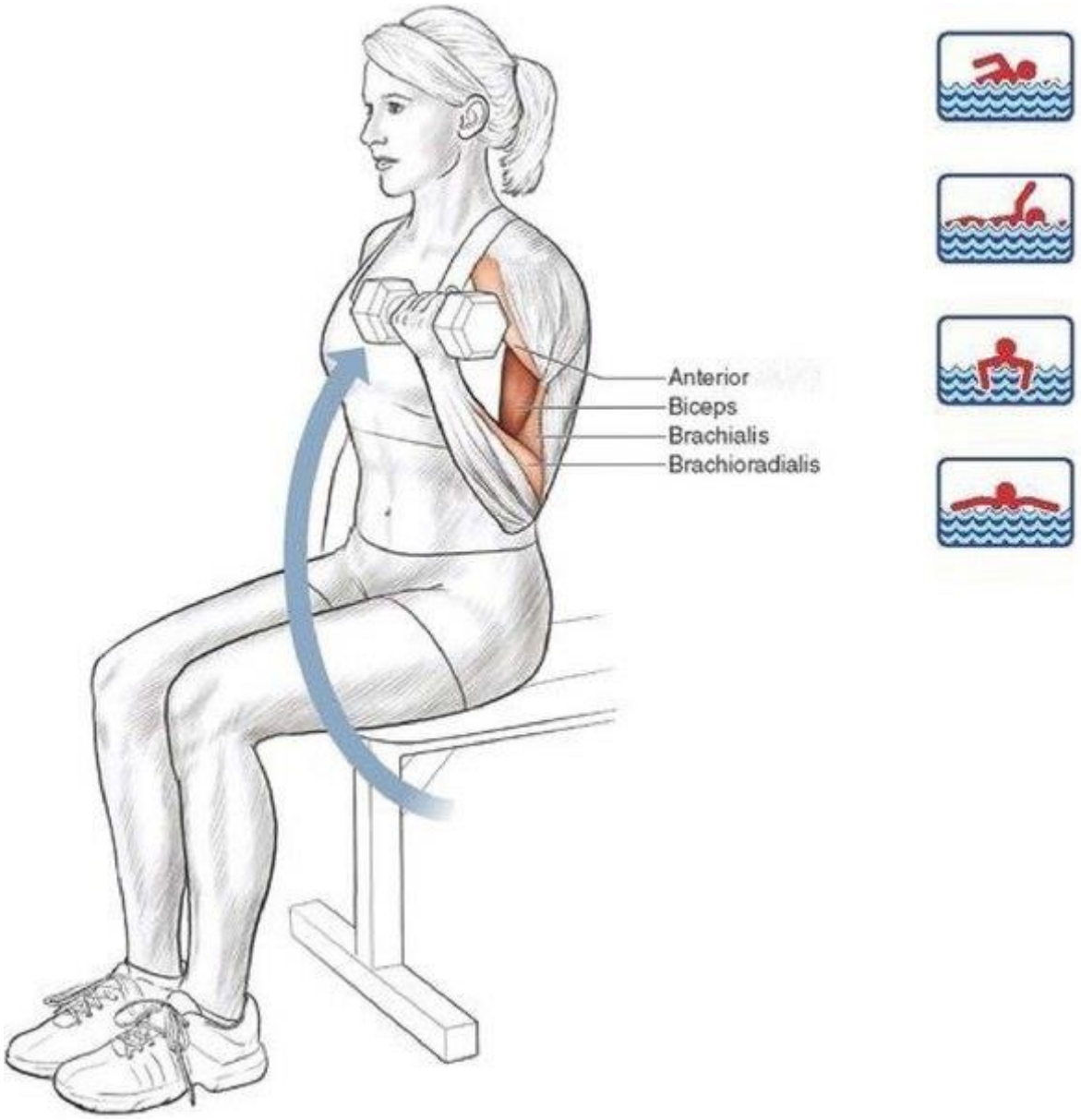

deltoid
deltoid

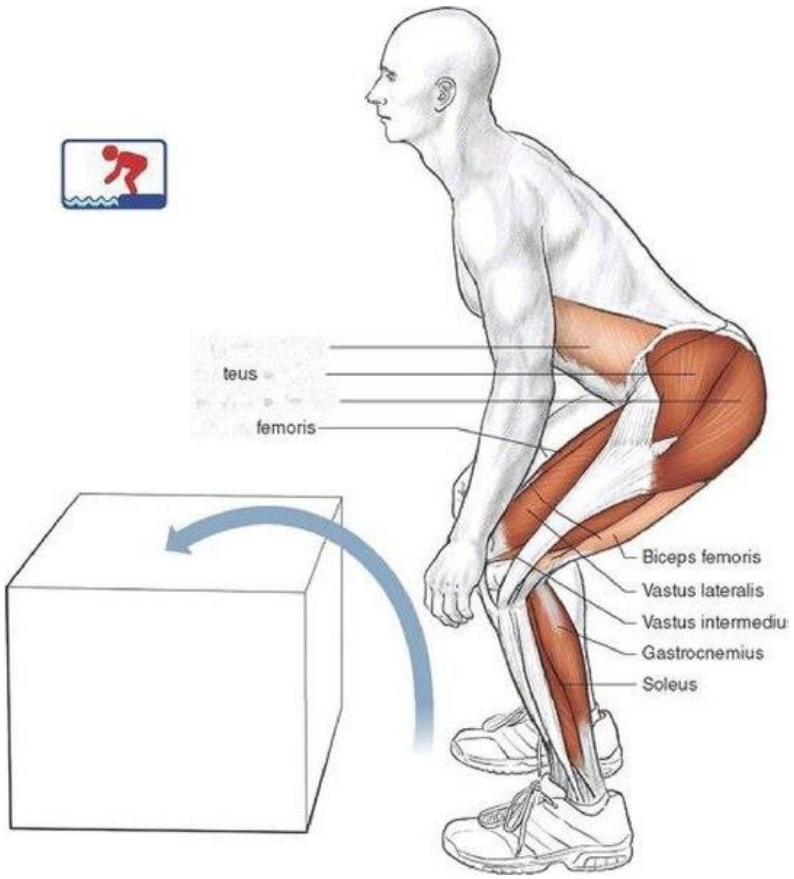

External oblique
Biceps femoris

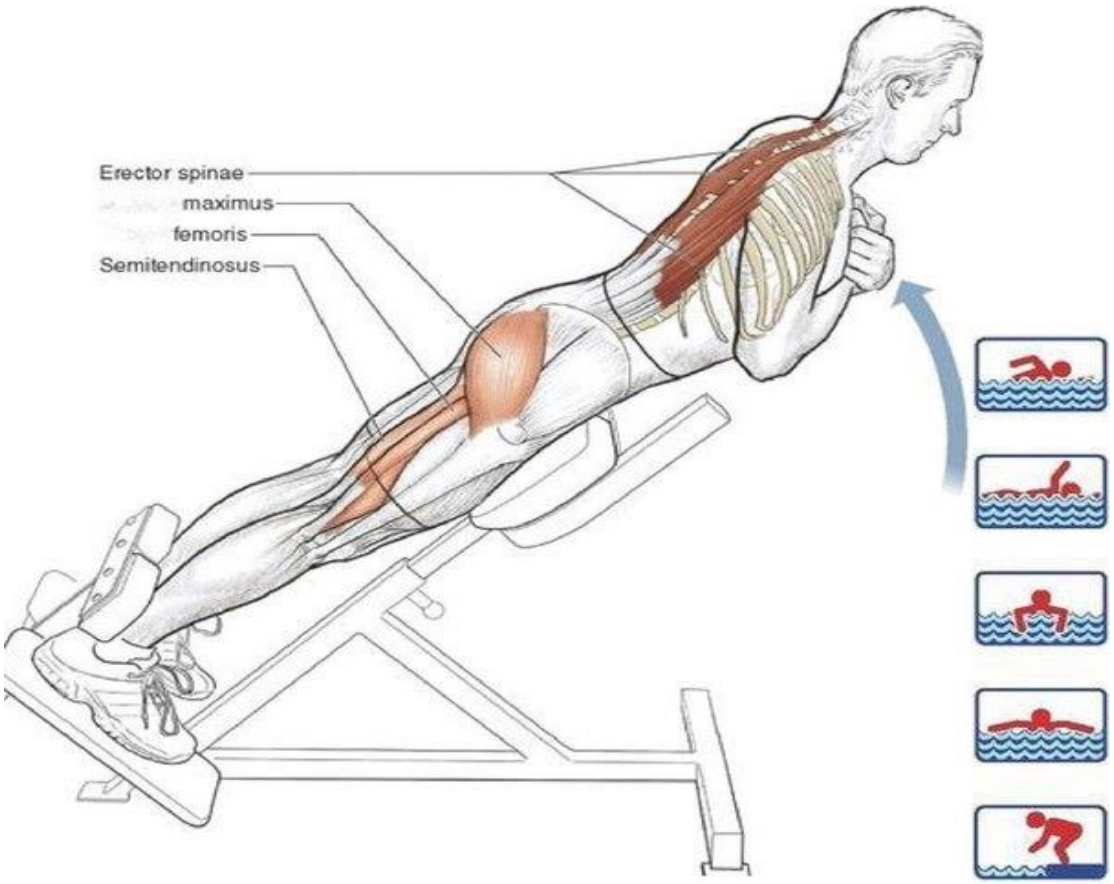

Posterior deltoid
Teres minor
Infraspinatus
major

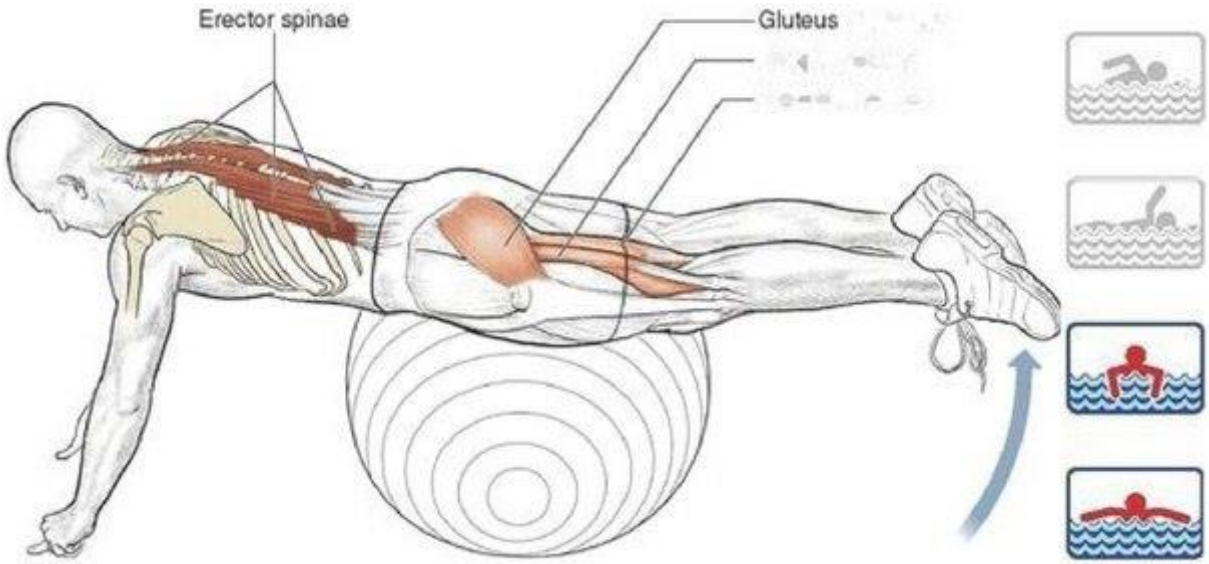


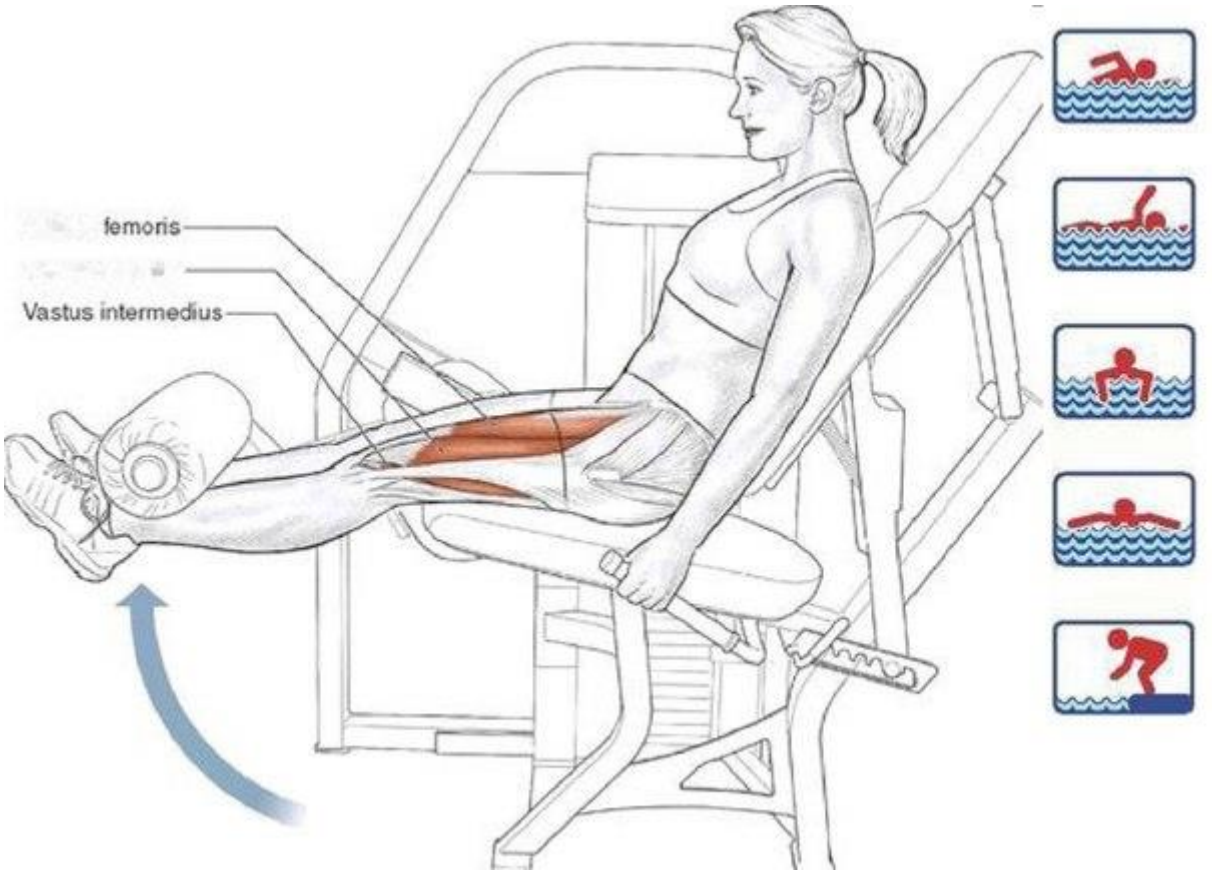

Semimembranosus
Semitendinosus
Biceps femoris
Gastrocnemius

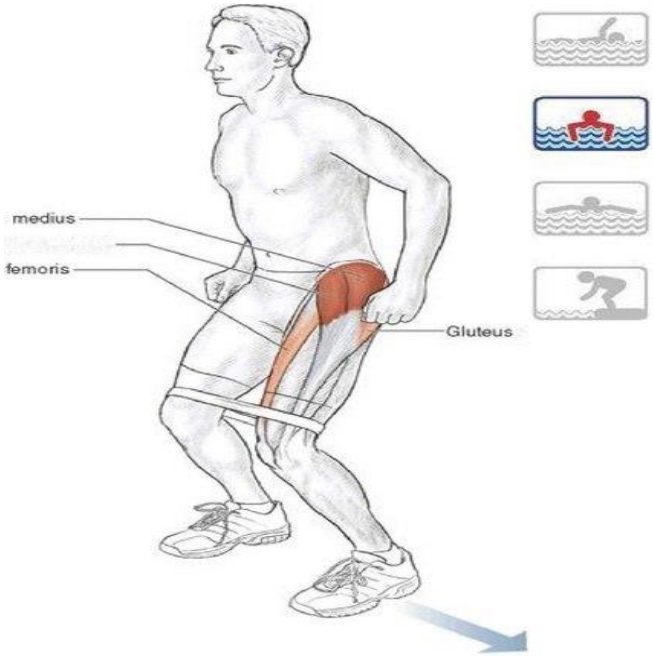

Anterior
Biceps
Brachialis
Brachioradialis

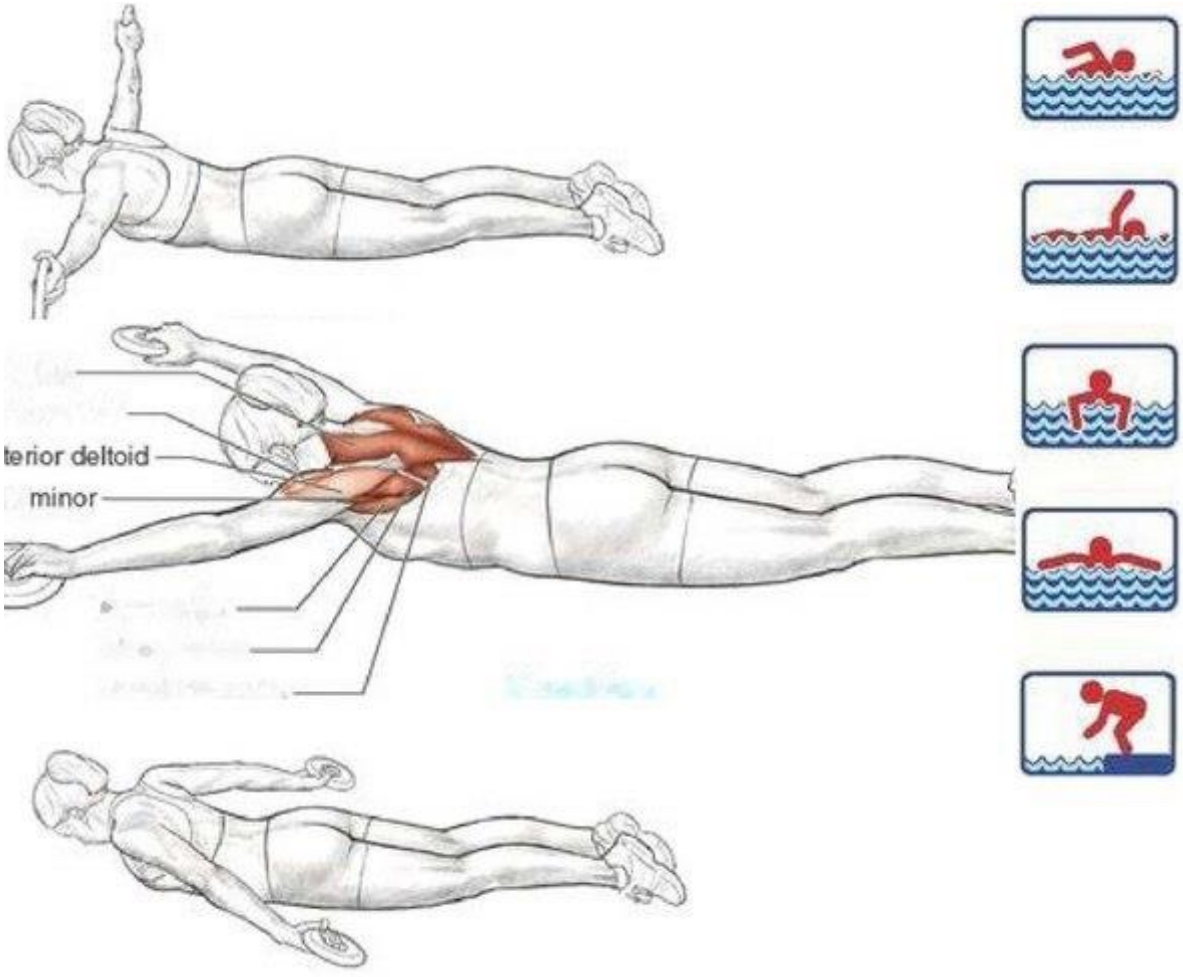

teus
femoris
Biceps femoris
Vastus lateralis
Vastus intermediu
Gastrocnemius
Soleus

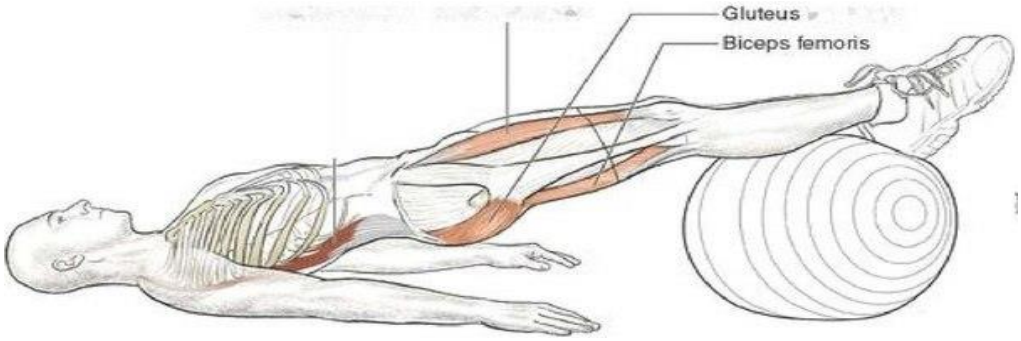

Erector spinae
maximus
femoris
Semitendinosus

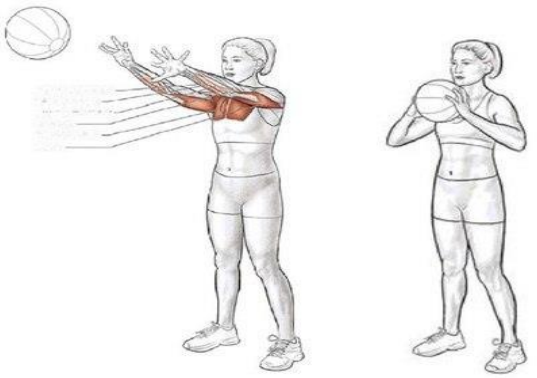

Erector spinae
Gluteus


femoris
Vastus intermedius

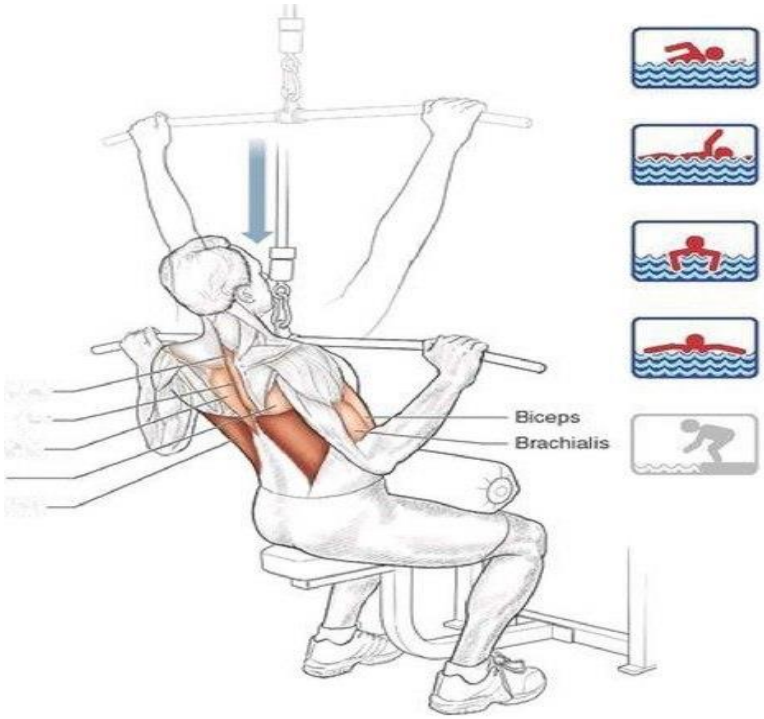

medius
femoris
Gluteus

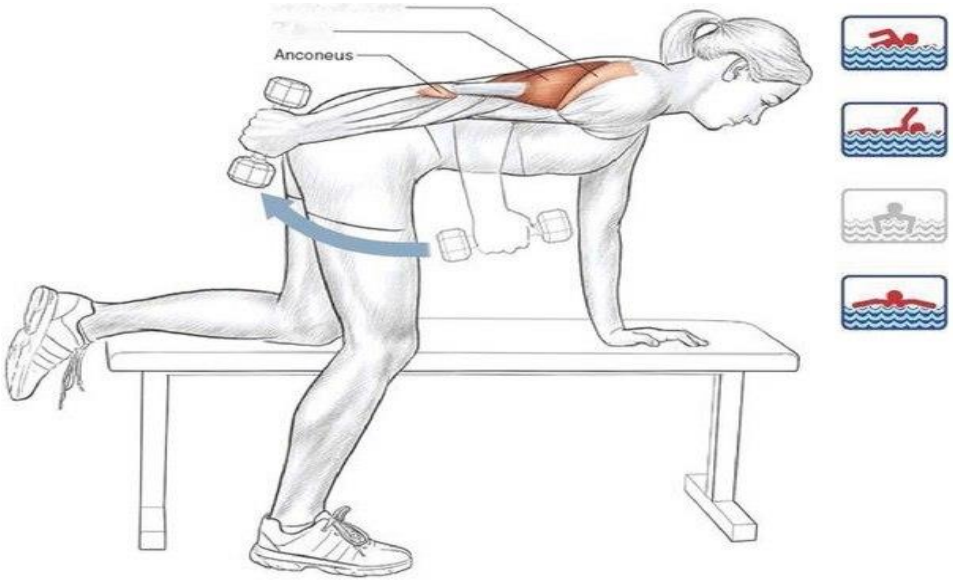

terior deltoid
minor

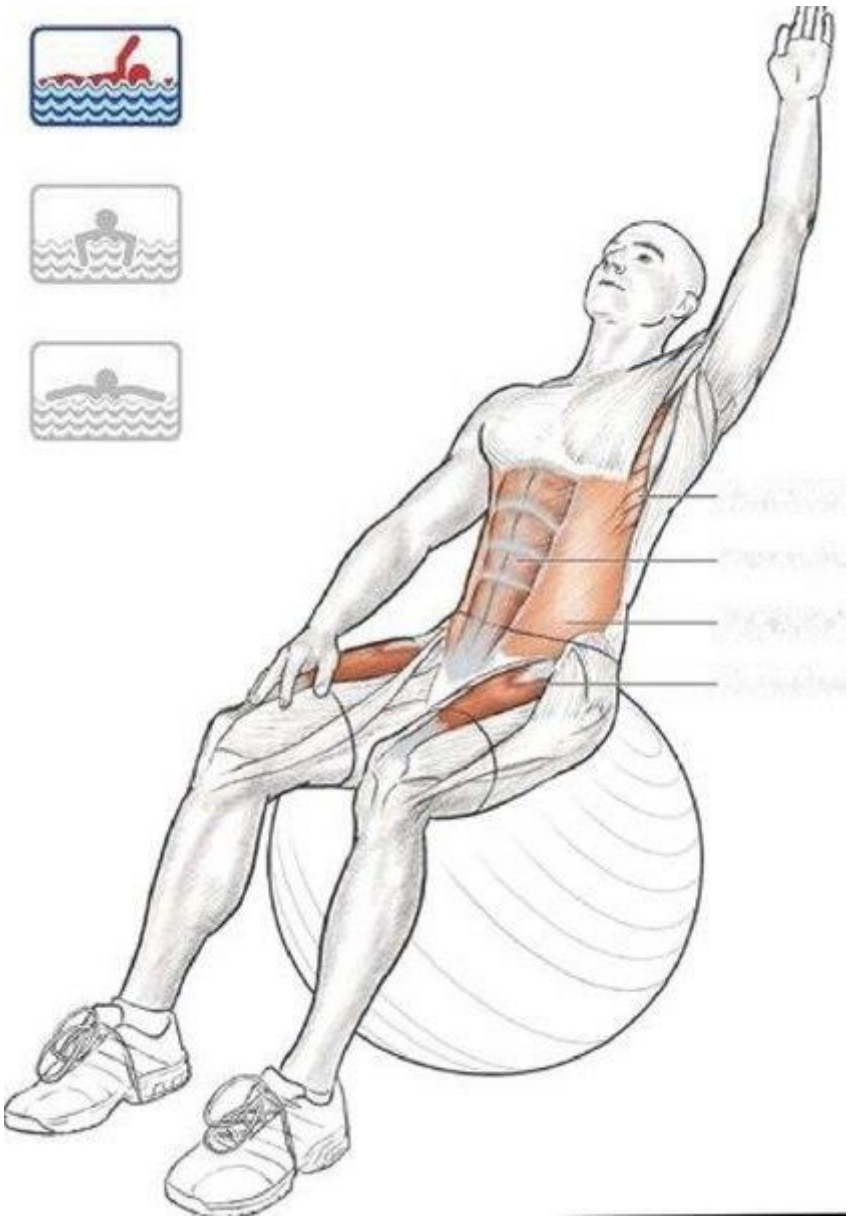


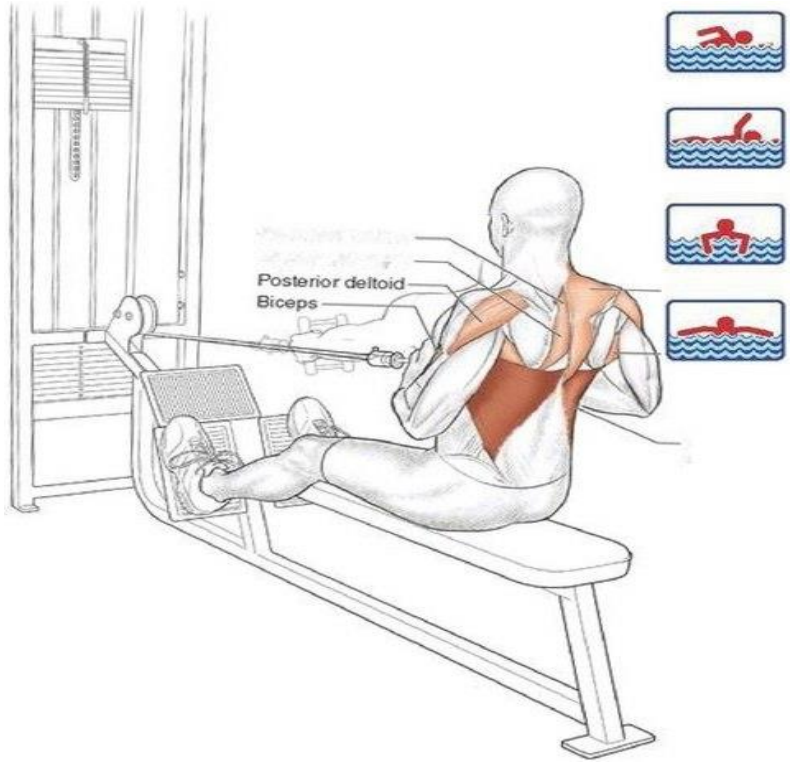


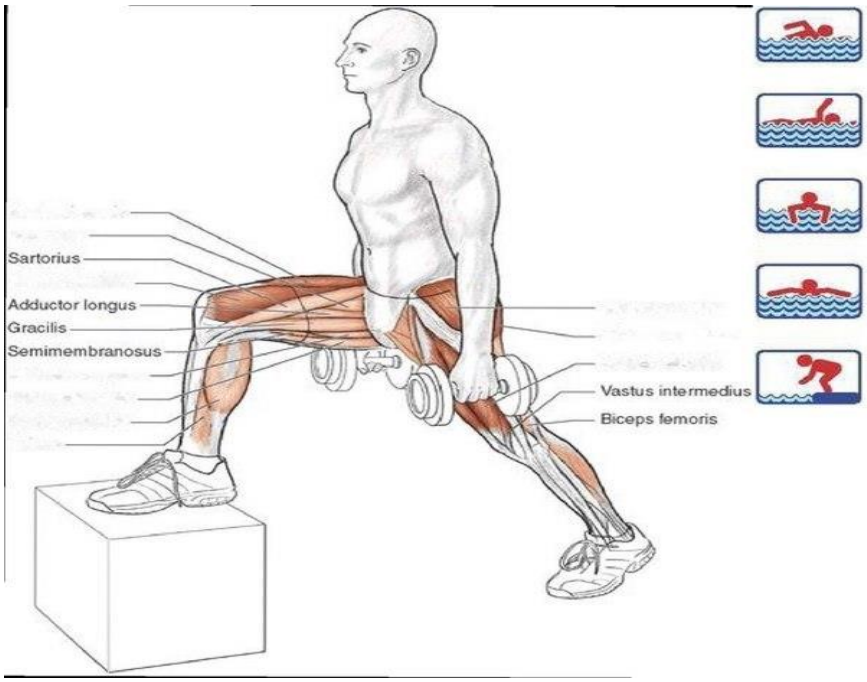
Start position.

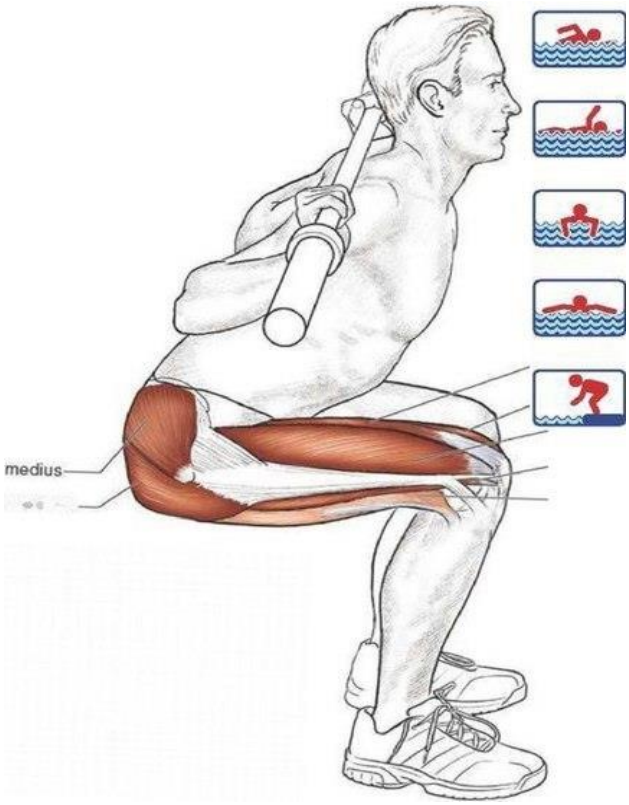


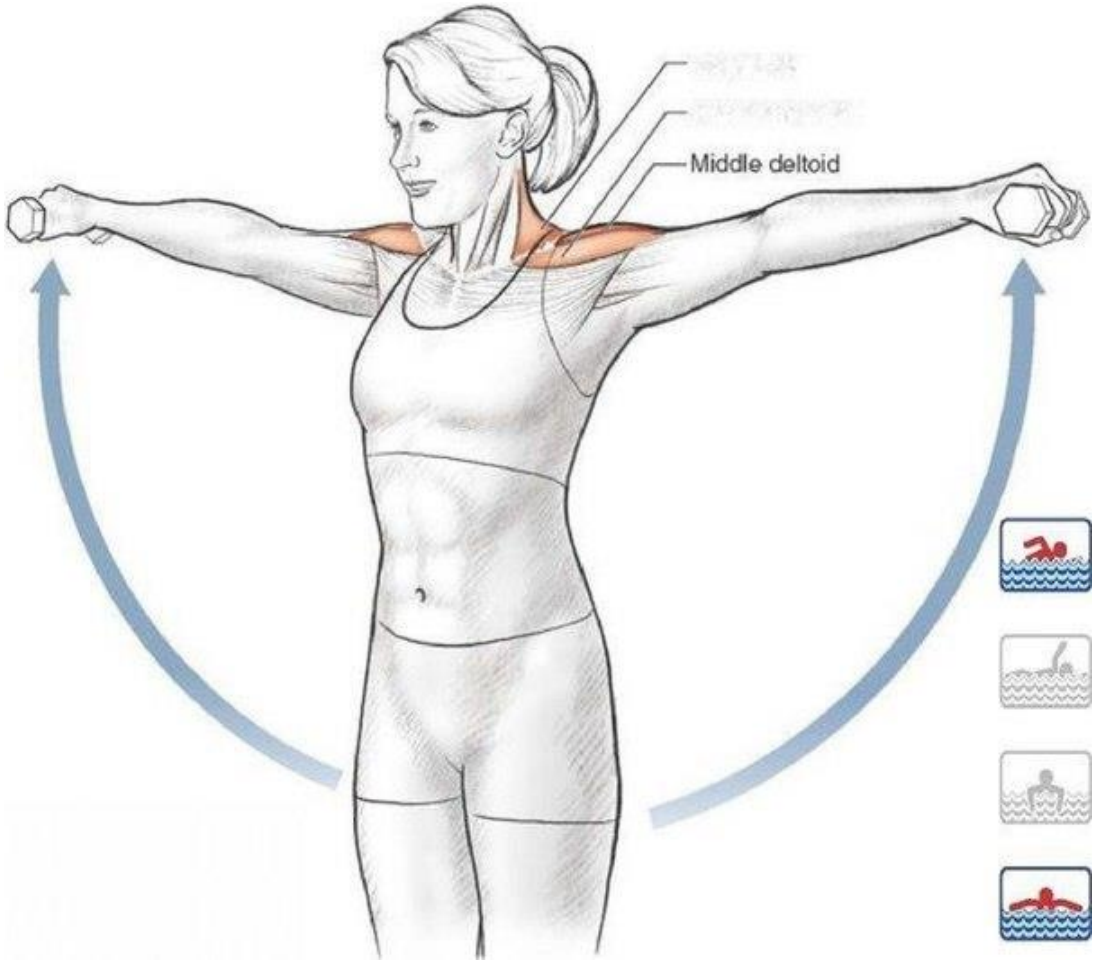

Anconeus

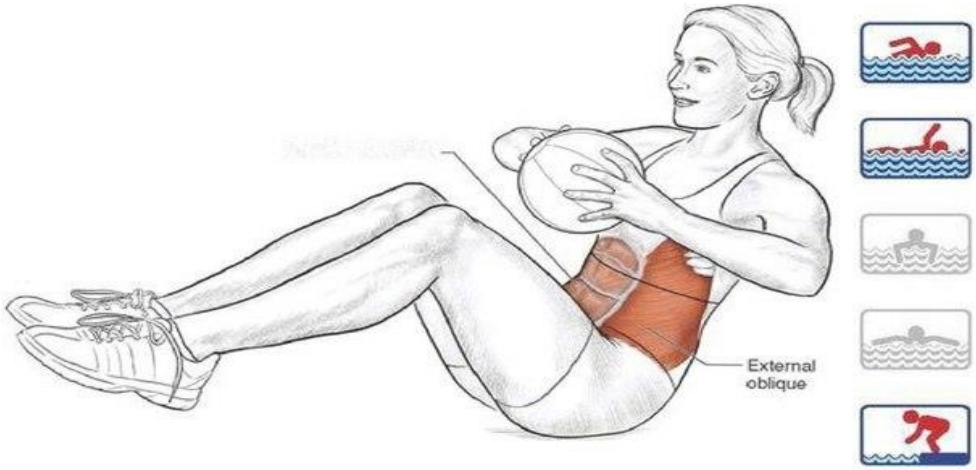



Posterior deltoid
Biceps

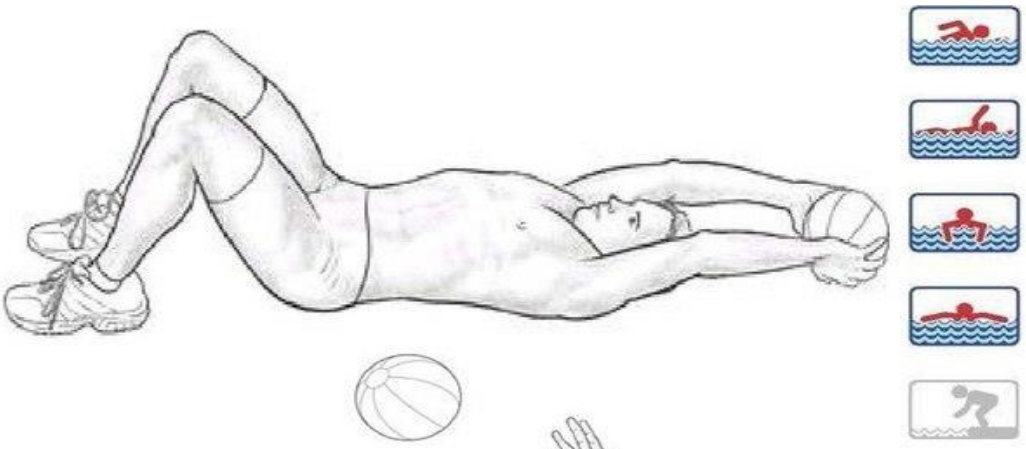

Sartorius
Adductor longus
Gracilis
Semimembranosus
Vastus intermedius
Biceps femoris

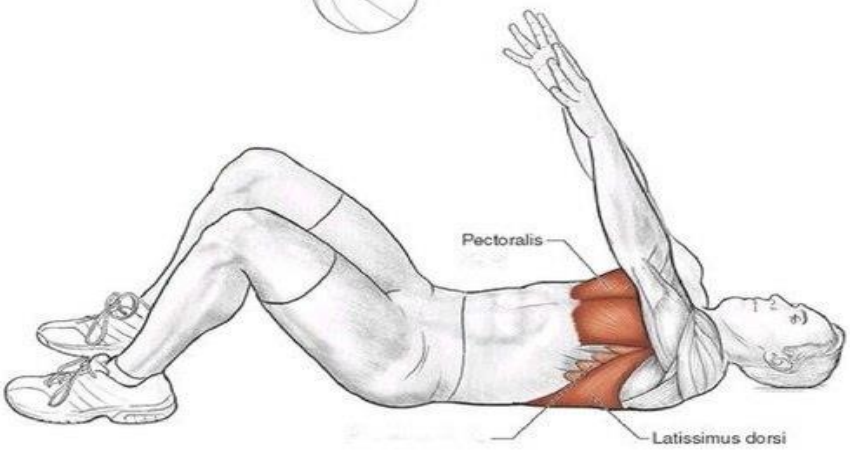

medius

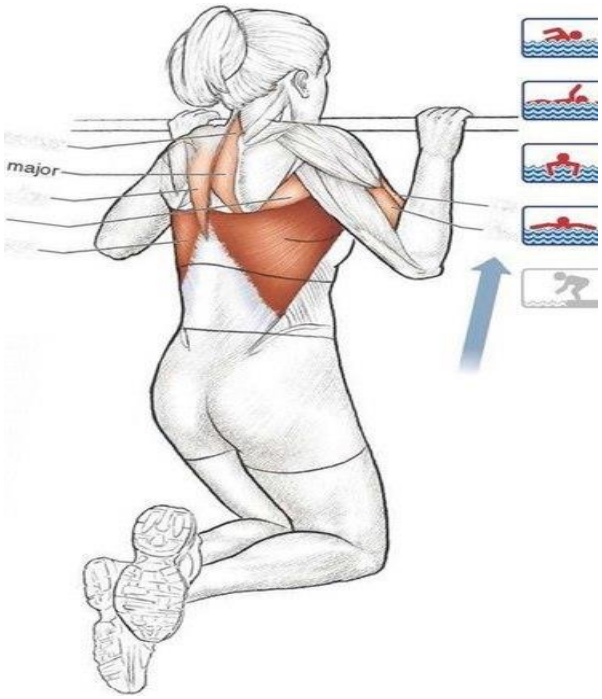

Middle deltoid

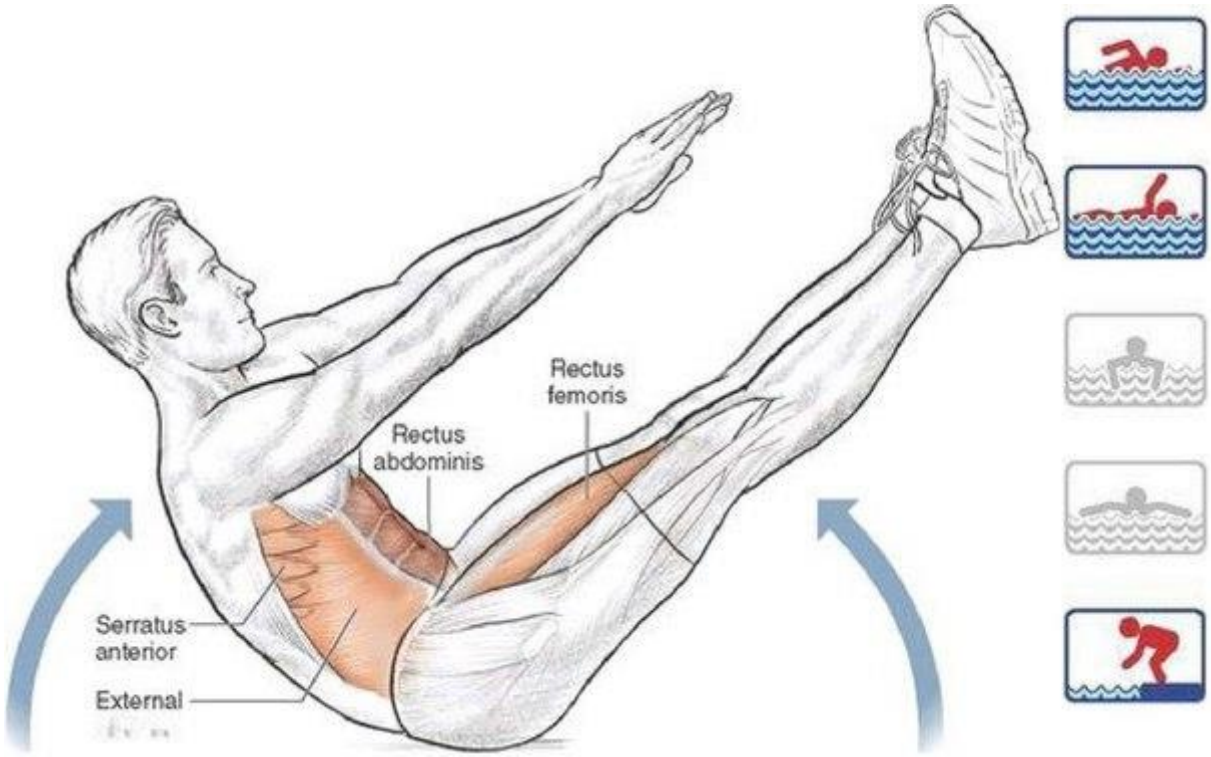


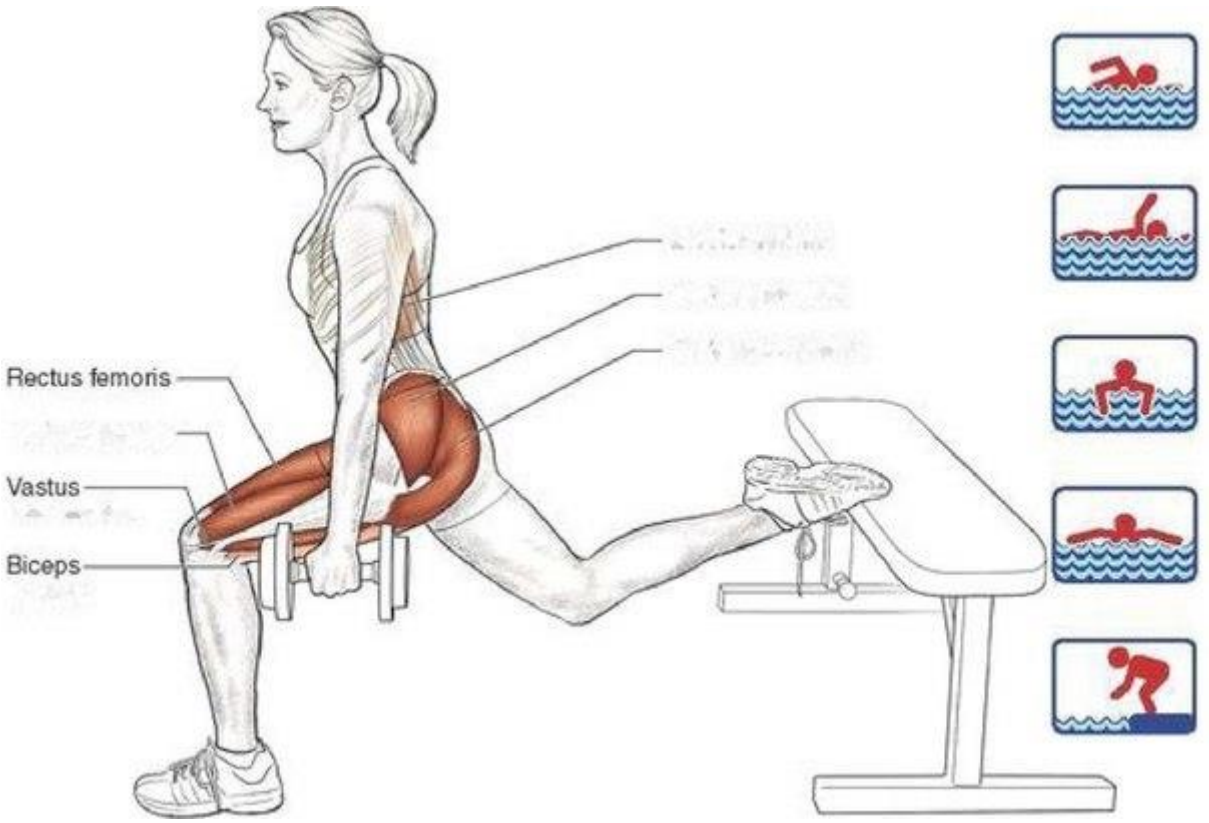
Finish position.

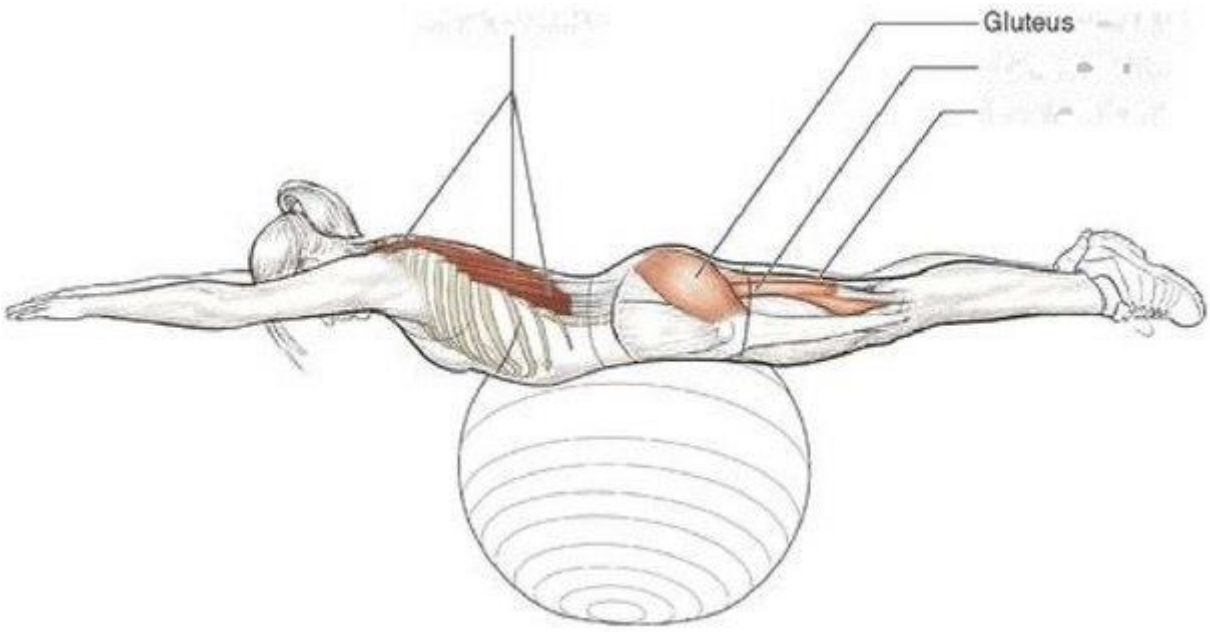


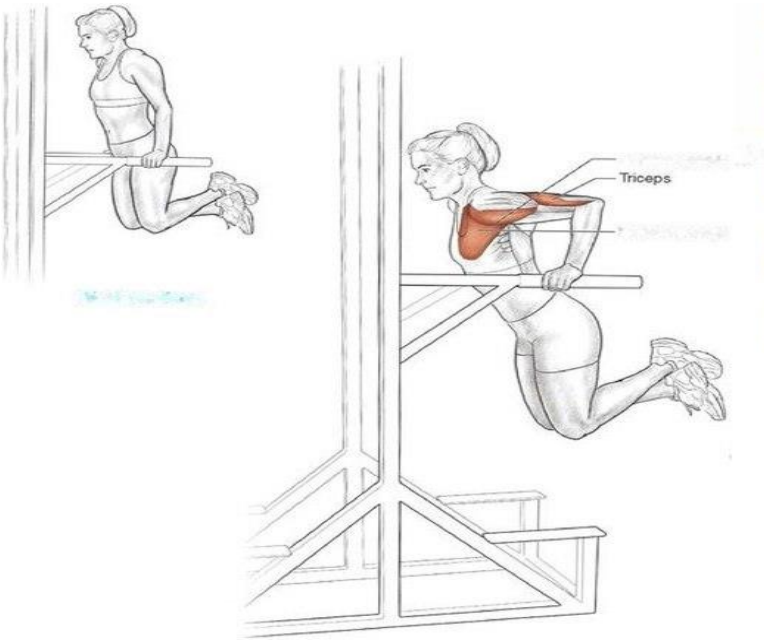


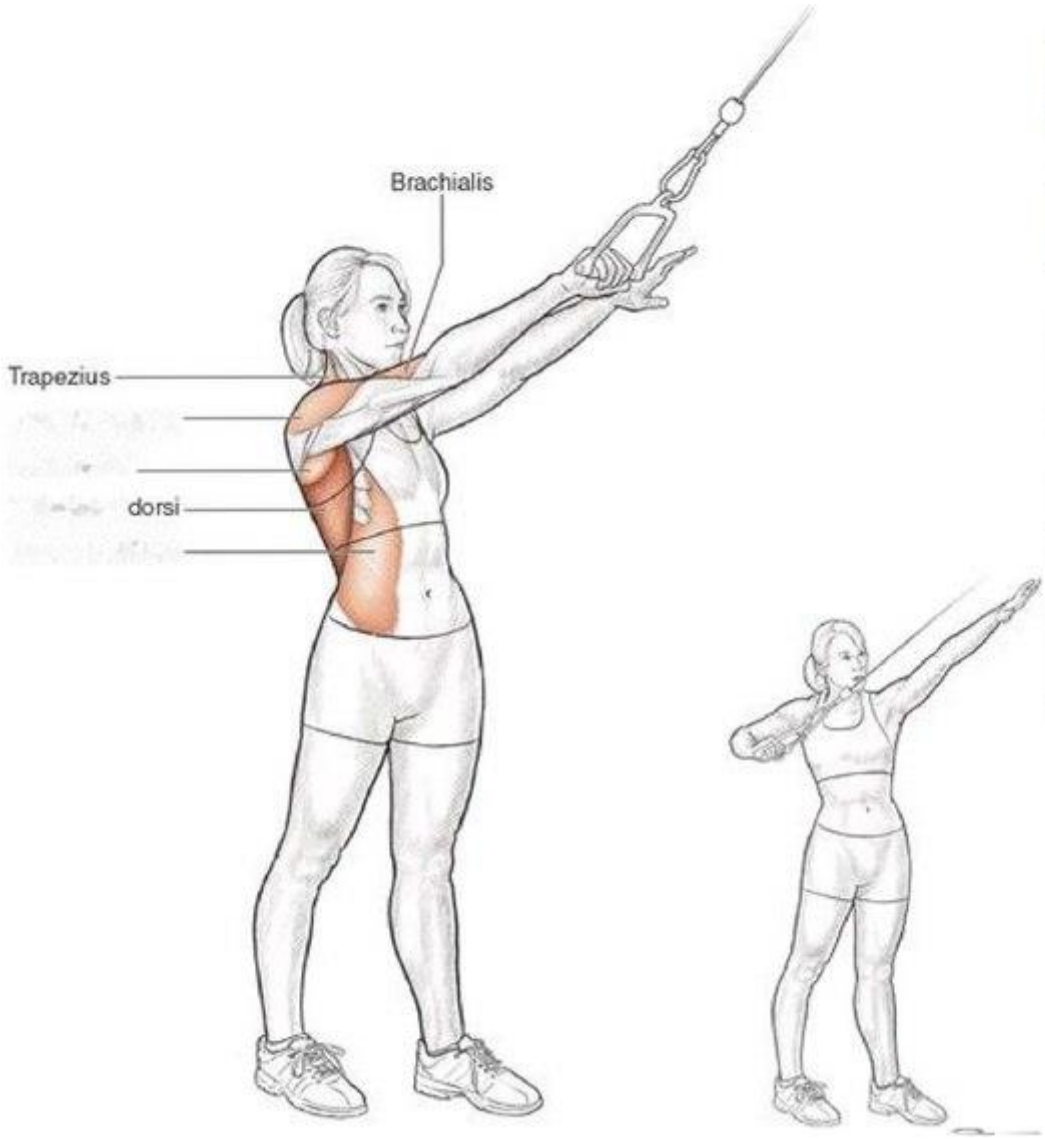

major

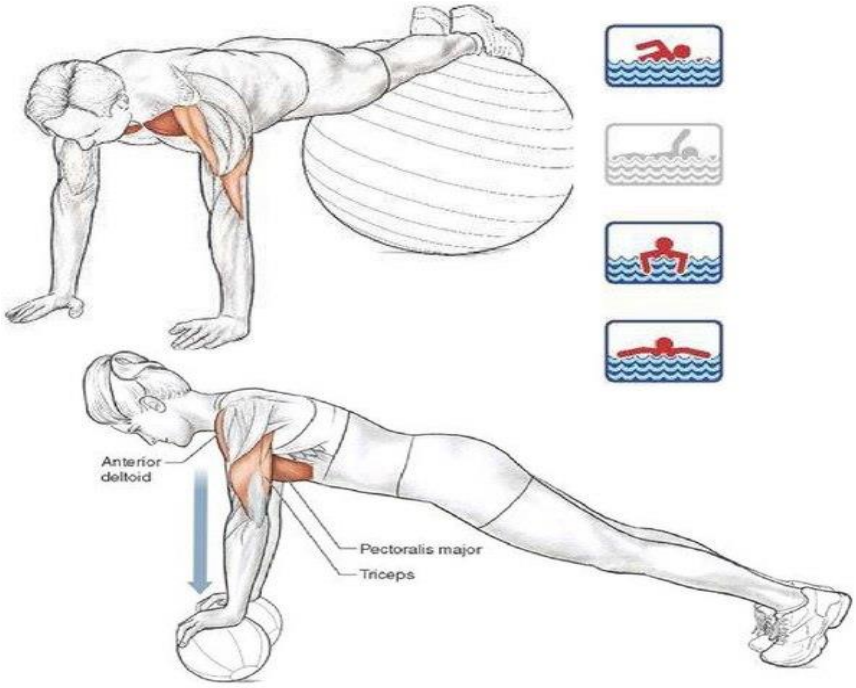

Rectus femoris
Rectus abdominis
Serratus anterior
External

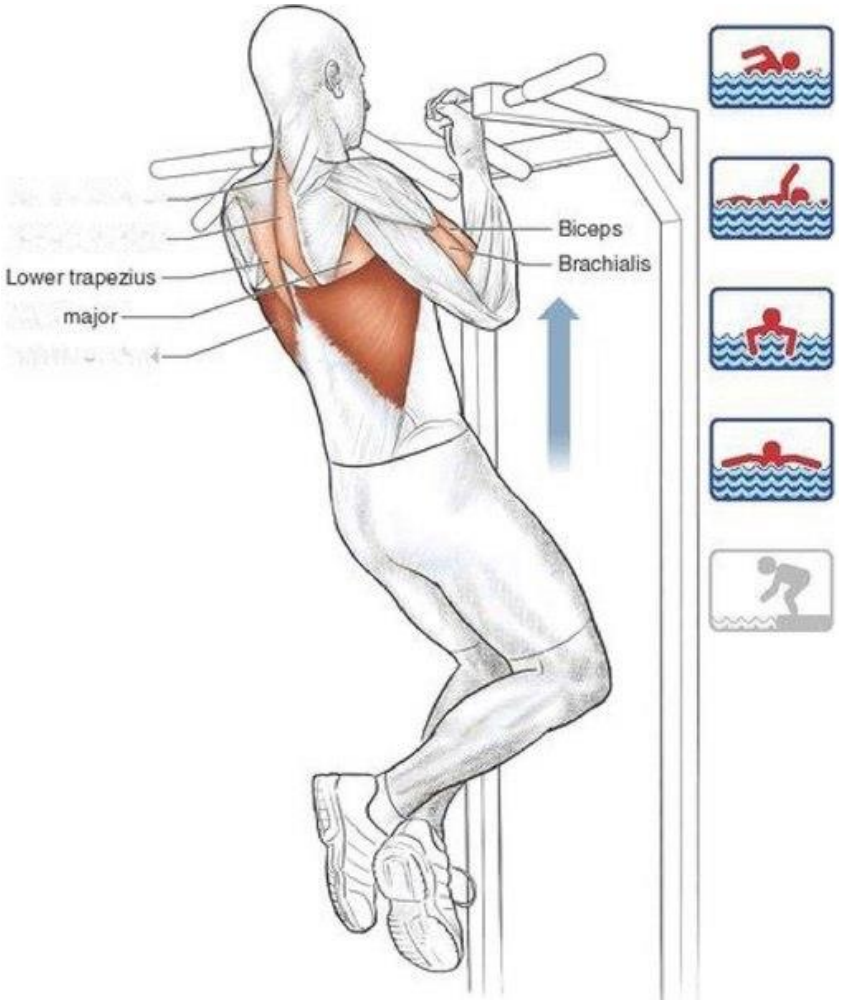

Rectus femoris
Vastus
Biceps


Gluteus


Triceps


Brachialis
Trapezius
dorsi


Anterior deltoid
Pectoralis major
Triceps


Biceps
Brachialis
Lower trapezius
major

Практическое занятие № 3

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Цели и задачи:

1) повышения уровня общего физического развития занимающихся;

2) совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

3) организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Комплекс упражнений №12.

1. Ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, как «лошадки». Подскоки на месте.

2. и. п. – стоя, на ширине ступни, руки внизу.

А) энергичный взмах руками вверх, вдох.

Б) опустить руки вместе с плечами, выдохи.

3. «Фонтанчики» - и. п. сидя, руки в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании «кроль».

4. «Насос» - и. п. стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки, поочередное приседание с выдохом.

5. «Стрелочка» - и. п. лежа, руки вытянуты вперед. Лежа на спине напрячься всем телом, расслабиться. Тоже на животе.

6. Дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох, стоя на четвереньках.

7. Ходьба на месте с заданиями для рук.

8. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя, в чередовании со спокойной ходьбой.

Комплекс упражнений №13.

1. Ходьба, подскоки на месте с энергичными взмахами рук.

2. «Лодочка» - и. п . стойка с сомкнутыми ногами, руки внизу.

А) подтянув руки через стороны вверх, соединить кисти, подняться на носки, напрячься.

Б) расслабиться, опуститься на пятки.

В) кисти сомкнуты, опустить руки перед грудью, вытянуть их, напрячься.

Г) опустить руки вниз, расслабиться.

3. «Поплавок» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, руки внизу, присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. Вернуться в и. п.

4. «Кто выше» - и. п. стойка с сомкнутыми носками, присесть и прыгнуть как можно выше.

5. «Наполним легкие воздухом» - и. п. о. с. Руки на ребрах. Глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 – 15 сек; после чего выполнить выдох через нос. Упражнения выполнять 2 – 3 раза.

6. «Ветряная мельница» - выполнять круговыми движениями рук (вперед, назад) в сочетании с движением шагом, притопыванием, прыжками.

7. Спокойная ходьба.

Комплекс упражнений №14.

1. Ходьба обычная на месте, ходьба высоко поднимая колени хлопками. Ходьба «Чарли Чаплин» (с разведенными носками и прямыми
ногами).

2. Покачивание, перекатывание с пятки на носок, перенося тяжесть тела.

3. «Лодочка» - упражнение 2 из комплекса № 2.

4. «Нырнем под воду» - и. п. стойка с сомкнутыми носками.

А) вдох, присесть, обхватив колени руками, задержать дыхание.

Б) выдох, вернуться в и. п.

5. «Мельница» - и. п. основная стойка. Попеременно круговые дижения руками вперед, назад.

6. «Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удержать их как можно дольше под углом 45. выполнять 2 -3 раза.

7. «Звезда» - и. п. ноги на ширине плеч, прямые руки от отказа отведены в стороны и назад, ладонями вперед. Сделать глубокий выдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в и. п. расслабиться. Выполнять 2 – 3 раза.

8. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба.

Практическое занятие № 4

Изучение правил плавания в открытом водоеме. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса

Цель: Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания в кроле на груди.

Задачи (предметные результаты):

1. Обучать технике гребка руками с дыханием и работе ног в плавании кролем на груди с доской

2. Обучать правильному дыханию при плавании кролем на груди в полной координации

3. Повторить технику поворотов при плавании кролем на груди

4. Способствовать формированию развития гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц,

5. Развивать выносливости, гибкости и подвижности в суставах.

Личностные результаты:

1. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь

Плавательные бассейны представляют собой стационарные спортивные сооружения, которые бывают крытыми, открытыми и комбинированными. Такие бассейны обязательно имеют подогрев воды, что дает возможность проводить занятия не только летом, но и зимой. В соответствии с целями занятий плаванием различают: купально-оздоровительные учебные («лягушатники») и спортивные бассейны.

Для тренировок и соревнований по спортивному плаванию ванны бассейна должны иметь размеры 50 х 21 м или 25 х 16 м при глубине не менее 1,8 м с предохранительной зоной по 0,5 м с каждой продольной стороны. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть.

Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и другое.

Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

Купание и плавание в естественных водоемах

Плавание и купание в естественных водоемах проходит в летний период и зависит от климатических условий региона.

Водоем для занятий по плаванию должен отвечать необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, то есть не иметь заболоченных мест и источников загрязнения.

Качество воды должно удовлетворять минимальным требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной. Это дает возможность купающимся или занимающимся видеть дно и свои движения, тем самым снижая страх и обеспечивая безопасность.

Место для купания лучше всего выбирать у пологого песчаного берега с кустарником или другими зелеными насаждениями, за которыми можно укрыться в ветреную погоду. Дно водоема должно быть ровным, достаточно твердым и чистым.

Состояние дна нужно проверять перед каждым занятием, убирая предметы, которые могут стать причиной травм или несчастных случаев. Место для купания и плавания должно быть проверено на наличие подземных ключей, подводных течений и водоворотов. Глубина отведенного для плавания и купания места в водоеме (для не умеющих плавать), не должна превышать уровня груди или пояса занимающихся. Скорость течения (в реке) – не больше 10 м/мин.

Занятия по плаванию в открытых водоемах нужно проводить при температуре воды не ниже 18оС и температуре воздуха21-23оС.

Правила безопасности при занятиях плаванием

Правила безопасности должны знать и выполнять все купальщики и пловцы. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от нелепой, трагической случайности. Каждый, кто входит в воду, должен быть готов к рациональным действиям в неожиданных ситуациях, в том числе при попадании в быстрое течение, водовороты, прибойную волну.

Во всех перечисленных случаях, в первую очередь, нельзя теряться и пугаться.

¾ Если человек попал в сильное течение, следует плыть только по течению, стараясь сохранить силы и постепенно приблизиться к берегу.

¾ При попадании в водоворот нужно нырнуть в глубину и в сторону, чтобы выйти из него.

¾ Если человек оказался в волнах на море:

1.Нужно плыть так, чтобы делать вдох в сторону от надвигающейся волны.

2.При встречной и боковой волне лучше плыть кролем или на боку.

3.При попутной волне лучше плыть брассом.

4.Наибольшую опасность на море представляет прибойная волна, которая может ударить человека о прибрежные камни, вследствие чего он потеряет сознание. Поэтому входить в море и выходить из него нужно в перерыве между прибойной и отраженной волнами. Чтобы выплыть в море, нужно пронырнуть прибойную волну, а чтобы выйти на берег, нужно удержаться на гребне.

При купании и плавании необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

-даже при легком недомогании необходимо воздержаться от плавания;

-нельзя плавать натощак и раньше, чем через 2 часа после еды;

-нельзя проводить занятия по плаванию, если температура воды ниже +18оС, если есть сильные волны и течение;

-место купания должно быть неглубоким и иметь чистое дно, которое проверяется ежедневно, до начала занятий;

-все упражнения и первые попытки самостоятельного плавания следует делать только в направлении берега или мелкого места;

-не умеющие плавать учатся плавать только на мелком месте, где уровень воды доходит до пояса;

-все попытки самостоятельного плавания на дальность проводятся только вдоль берега;

-нельзя входить в воду «разгоряченным», необходимо 5-7минут «остыть» на берегу;

-если в воде возникает плохое самочувствие, нужно немедленно прекратить плавание и выйти из воды.

Купающимся запрещается:

-заплывать за знаки, ограждающие места, отведенные для купания;

-купаться там, где это запрещено, – у набережных, пристаней, причалов, переправ;

-прыгать в воду с мостов, судов, лодок и различных сооружений, не приспособленных для этого;

-подплывать к паровым, моторным, парусным судам, баржам, весельным лодкам и т.п.;

-плавать на фарватере и переплывать реки;

-подплывать и залезать на предупредительные знаки – буйки, бакены;

-загрязнять воду и берег, бросать в водоем бутылки, банки и прочий мусор;

-прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестной глубиной и состоянием дна (типичная травма ныряльщика – травма лица и шеи);

-пользоваться для плавания бревнами, плотами и далеко заплывать на них;

-купаться в темное время суток.

Комплекс упражнений №15.

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками над головой.

2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.

3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.

Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки, расслабиться, выдох.

4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе. Круговые движения вперед правой прямой рукой. То же левой.

5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем.

6. Прыжки на правой и левой ноге.

7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

Раздел 8. Виды спорта (по выбору).

Тема 8. 1. Спортивная аэробика.

Практическое занятие № 1

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.

Цель: 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)

Оборудование: музыкальный центр, коврики, утяжелители 1кг

Ход занятия

	Содержание занятия	*Дозировка*	*Методические указания*
	Подготовительная часть	**40 мин.**	
1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	5 мин.	По команде выполняется групповой танцевальный поклон
2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	2 мин.	
3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	3 мин.	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
4	Разминка	15 мин.	

4.1	Разогревание (warm up) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	10 мин.	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
4.2	Связка из базовых шагов: **1упр.** Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед **2упр.** Curl (за хлёст голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назад Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад **3упр**. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 – вперед; 2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам; 3 – вперед; 4 – и.п. **4упр.** Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.		Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.
4.3	Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. **1упр.** И.п. – ноги шире плеч, руки	5 мин. 8 раз 8 раз на 8 счетов на 16 счетов 4 раза	

	опущены. 1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену; 3-4 – в другую сторону **2упр.** И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра 1-2 – правую руку отводимвверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад. В другую сторону **3упр.** *И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4 – на другую ногу. *1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу *1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу **4упр.** И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы *пружинистые движения *1-2 – опустить левое колено к полу 3-4 – и.п. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая *1-2 – подъем правого носка вверх 3-4 – и.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх *3-4 упр. повторить на левую ногу*	4 раза на 8 счетов 16 счетов 8 раз 4 раза 8 счетов	
5	**Основная часть**	**40 мин.**	
5.1	<u>Аэробная часть</u> **1блок** 1-4 – V-step с правой ноги	16 мин.	Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных

	Руки: 1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ; 3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ; 5-6 – правую руку на левое бедро; 7-8 – левую руку на правое бедро. 1-4 – A-step с правой ноги (руки также) 1-4 – Mambo *Руки:*1-2 – вверх; 3-4 – и.п. 1-4 – Cross с правой ноги. 1-4 – Grape Wine на правую ногу *Руки:*1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторну; 4 – вниз. 1-4 – Grape Wine на левую ногу 1-4 – Singl curl правой и левой ногой. 1-4 – Doubble curl (два захлеста) на левую ногу **2блок** на левую ногу		направлениях. Разучиваем при помощи метода деления связок. 1. Каждый шаг выполняем по 8раз. 2. Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза. 3. Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой;Cross – 2 раза с правой; Grape Wine– 2 раза с правой и левой; Singl curl– захлест правой и левой ногой;Doubble curl – на левую 2 раза; 4. Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу
5.2	<u>Первая аэробная «заминка»</u> Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра **1упр**. Open-step *Руки:* - круг попеременно левой-правой; - круг обеими руками; - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо; - сгибаем руки в локтях и разгибаем. **2упр.** И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах *1-2 – правое плечо направить к левому колену; 3-4 – левое плечо к правому колену. *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену 1-4 – тоже левым плечом	4 мин. 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 4 раза	Уменьшение амплитуды и темпа движений
5.3.	<u>Упражнения на полу</u> В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц	20 мин. 16 раз 16 раз 8 раз	Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители Используем утяжелители

	бедра, мышц брюшного пресса и спины **1упр.** И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье *1-2 – мах правой ногой за правое плечо 3-4 – и.п. *то же на другую ногу **2упр.** И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене 3-4 – и.п. *то же на другую ногу **3упр.** И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверху 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. **4упр.** И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой *1-2 – приподнять туловище, округляя спину 3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке *зафиксировать положение туловища **5упр.** И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении *1-2 – вывести правую ногу	8 раз 4 раза держать 16 счетов 8 раз 16 раз 16 раз 8 раз	Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице

	прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену 3-4 – поменять положение на другую ногу *то же, только в более быстром темпе **6упр.** «Отжимание» И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти **7упр.** «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед *1-2 – подъем туловища и ног вверх 3-4 – и.п.		
6	**Заключительная часть**	**10 мин.**	
6.1	<u>Вторая «заминка»</u> Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость **1упр.** И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения **2упр.** И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение. **3упр.** И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступить ощутимое растягивание **4упр.** И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола. Упражнение повторить для другой стороны тела **5упр.**	8 мин. удержать положение 10-15 сек. удержать 20 сек. удержать 15 сек. удержать по 15 сек. удержать по 15 сек.	Растягивание мышц всего тела Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы Растягивание задних мышц шеи и затылка Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро

	И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге. Упражнение повторить в другую сторону		
6.2	Подведение итогов	2 мин.	Привлечь к анализу студентов. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать .

Практическое занятие № 2

Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Цель занятия: Повышение уровня физической подготовки обучающихся, занимающихся спортивной аэробикой.

Инвентарь и оборудование: шведская стенка, гимнастические маты, секундомер, гантели.

Задачи:

1. разучивание танцевальной композиции в сочетании аэробных базовых шагов и элементов сложности;
2. развитие физических качеств студентов (силы, специальной выносливости, гибкости, прыгучести);
3. воспитание чувство ритма и коллективизма.

Комплекс упражнений № 16.

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 (не выворотно). 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.

Тема 8. 2. Ритмическая гимнастика.

Практическое занятие № 1
Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой.
Упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы.

Цель: Развитие гибкости

Задачи: Изучение и применение основных элементов стретчинга.

Формировать правильную осанку.

Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, трудолюбия, дисциплинированности.

Воспитание воли, внимания, взаимопонимания.

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.

Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

Упражнения на растягивание

Упражнение 1 (Рис. 1).
Исходное положение: основная стойка

—

наклон вправо, правая рука скользит вниз вдоль туловища,
левая сгибается в локте вверх.
В исходное положение.
Наклон в другую сторону.
В исходное положение.
Повторить 8–10 раз.

Рис. 1 Наклоны вправо и влево

Упражнение 2 (Рис. 2).
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вместе над головой.
Наклон вправо с активным движением в области бедер.
В исходное положение.
Наклон влево.
В исходное положение.
Повторить 8–10 раз.

Рис. 2 Наклоны с активным движением в области бедер

Упражнение 3 (Рис. 3).
Исходное положение: основная стойка. Наклон вперед, достать ладонями пол.
В исходное положение.
Повторить 10–15 раз.

Рис. 3 Наклоны вперед

Упражнение 4 (Рис. 4).

Исходное положение: основная стойка. Отставить левую ногу в сторону, наклон влево, достать пальцами пол за пяткой.

В исходное положение. То же, но в другую сторону.

В исходное положение.

Рис. 4 Наклон и касание пальцами пола за пяткой

Упражнение 5 (Рис. 5).

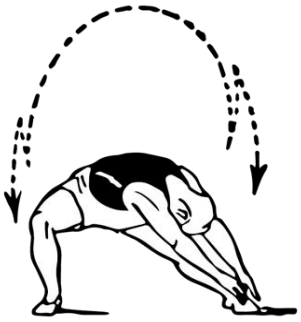
Исходное положение: основная стойка. Отставить левую ногу, наклон влево, правая рука вверх — над головой, левая — вниз за спину.

В исходное положение. То же, но в другую сторону.

В исходное положение.

Повторить 6–10 раз.

Рис. 5 Наклоны с отводом рук



Упражнение 6 (Рис. 6).

Отставить левую ногу в сторону, достать руками носок ноги в наклоне, сгибая в колене правую ногу.

В исходное положение. То же, но в другую сторону.

В исходное положение.

Повторить 8–10 раз.

Повторить 8–10 раз.

Рис. 6 Наклоны с касанием носка ноги

Упражнение 7 (Рис. 7).

Исходное положение: наклон вперед стоя, ноги расставлены широко, руки опущены вниз.

Правой рукой достать носок левой ноги, левая рука вверх. В исходное положение.

То же, но другой рукой.

В исходное положение.

Повторить 6–10 раз.

Рис. 7 Упражнение мельница

Упражнение 8 (Рис. 8).

Исходное положение: основная стойка. Наклон назад с махами руками, добиваться максимального прогибания в пояснице.

В исходное положение.

Повторить 6–10 раз.

Рис. 8 Наклон назад с махами руками

Упражнение 9 (Рис. 9).

Исходное положение: стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, стараясь коснуться руками пола за головой.

В исходное положение.

Повторить 6–10 раз.

Рис. 9 Наклон назад с касанием пола за головой

Упражнение 10 (Рис. 10).

Исходное положение: лежа лицом к полу, руки на затылке, партнер держит ноги за голеностопы. Наклон назад, прогнувшись.

В исходное положение.

Повторить 6–10 раз.

Рис. 10 Наклон назад с прогибом

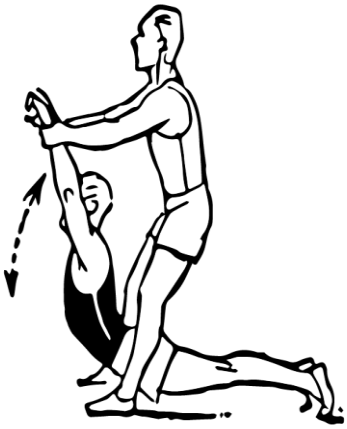
Упражнение 11 (Рис. 11).

Исходное положение: лежа на спине. Выйти в положение «мост».

В исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

Рис. 11 Упражнение «мост»



Упражнение 12 (Рис. 12).

Исходное положение: лежа лицом к полу, руки вытянуты вперед. Наклон назад при активной помощи партнера, который держит руки за запястья.

В исходное положение.

Повторить 5–7 раз в медленном темпе, добиваясь максимального прогиба.

Рис. 12 Наклон назад при активной помощи партнера

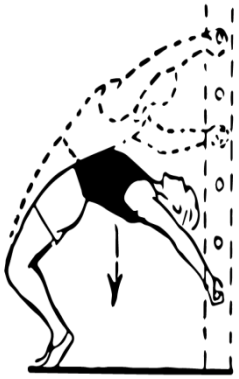
Упражнение 13 (Рис. 13).

Исходное положение: «сидя на гимнастической стенке». Наклон вперед, хват за перекладину.

В исходное положение.

Повторить 6–8 раз.

Рис. 13 Наклон вперед на гимнастической стенке



Упражнение 14 (Рис. 14).

Исходное положение: стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага. Наклониться назад, хват двумя руками за верхнюю перекладину. Наклон назад с последовательным перехватом перекладин в направлении вниз до перехода в положение «мост».

В исходное положение.

Повторить 4–6 раз в медленном темпе.

Рис. 14 Наклон назад на гимнастической стенке

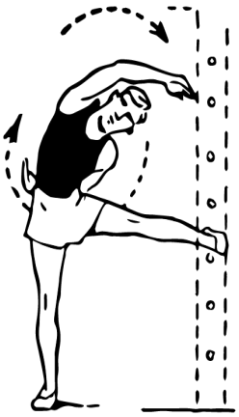
Упражнение 15 (Рис. 15).

Исходное положение: основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага. Первая поднятая нога опирается о перекладину. Наклон к ноге.

В исходное положение.

То же, но поменяв ногу. Повторить 8–10 раз.

Рис. 15 Наклон к ноге у гимнастической стенки



Упражнение 16 (Рис. 16).

Исходное положение: стоя боком на расстоянии шага у гимнастической стенки. Правая прямая нога на перекладине, наклоны в сторону опирающейся на перекладину ноги. Наклон к ноге.

В исходное положение.

То же, но с другой ноги. Повторить 6–10 раз.

Рис. 16 Наклоны в сторону опирающейся на перекладину ноги

Практическое занятие № 2

Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.

Цели:

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка.
2. Достижение полноценного физического развития.

Задачи:

1. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
2. Воспитание интереса к двигательной активности и потребности в ней.
3. Развитие физических, двигательных качеств и координационных способностей.
4. Воспитание нравственно волевых черт личности - активности и самостоятельности.

Комплекс упражнений №17.

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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

20. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

21. 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.

22. 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:

23. Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

24. Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

25. 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.

26. Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

27. Ноги врозь, руки на коленях, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

28. Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

Практическое занятие № 3
Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.

Цель: научить упражнениям на расслабление мышц, дыхательным упражнениям.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации, обогащать свой двигательный опыт, обучать умению видеть и понимать партнеров и соперников.

2. Укреплять здоровье, повышать устойчивость, совершенствовать защитные функции организма, увеличивать работоспособность обучающихся.

3. Прививать любовь к физической культуре.

Комплекс 1.
Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнения:

- Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
- Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.
- Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

- Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Комплекс 2.
Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

- Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Комплекс 3.
Медитация

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании

не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений:

1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.
2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.
3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.
4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Тема 8. 3. Атлетическая гимнастика.

Практическое занятие № 1
Техника безопасности занятий.
Комплекс упражнений для мышц шеи, пресса и косых мышц живота.

Упражнение №1: подъемы корпуса.

Цель упражнения: разработка верхнего отдела прямых мышц живота.

Выполнение:

1) Лягте спиной на пол и положите ноги на скамью перед собой, согнув их в коленях. Вы можете заложить руки за голову или держать их перед туловищем, как удобнее (рис. 1).

2) Согните туловище по направлению к коленям, выгнув спину. Не пытайтесь оторвать всю спину от пола, просто наклонитесь вперед и приблизьте грудную клетку к тазовой области. В верхней точке движения специально напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы добиться полного сокращения, затем расслабьтесь и опуститесь в исходное положение. Это движение следует выполнять медленно, под полным контролем.

Вы можете менять угол нагрузки на мышцы брюшного пресса, изменяя высоту скамьи. Вместо скамьи попробуйте упираться ступнями в стену на любой высоте, которую сочтете удобной для себя

Рисунок 1 - Подъемы корпуса

Упражнение №2: подъемы корпуса с поворотом.

Цель упражнения: разработка верхнего отдела брюшного пресса и косых мышц живота.

Выполнение:

1) Лягте спиной на пол и положите ноги на скамью перед собой, согнув их в коленях (рис. 2).

2) Заложите руки за голову и согните туловище по направлению к коленям, выгнув спину. При этом изогните туловище вбок, так чтобы ваш правый локоть пошел к левому колену. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

3) Повторите движение со скручиванием в обратном направлении, чтобы левый локоть пошел к правому колену. Продолжайте чередовать движения до конца серии.

Рисунок 2 - Подъемы корпуса с поворотом

Упражнение №3: скручивания на римском стуле.

Цель упражнения: акцентирует нагрузку на верхние прямые мышцы живота.

Выполнение:

1) Сядьте на римскую скамью, заведите ноги под опору и сложите руки перед собой (рис. 3).

2) Удерживая живот втянутым, опуститесь под углом примерно 70°, но не параллельно полу. Поднимитесь в исходное положение и согните туловище вперед так далеко, как это возможно, ощущая сокращение прямых мышц живота.

Можно поэкспериментировать, приподнимая переднюю часть римской скамьи, чтобы создать наклон и увеличить интенсивность упражнения. Это упражнение также можно выполнять с переменным сопротивлением, если начинать на приподнятой скамье, а потом, когда вы начнете уставать, опустить ее на пол и продолжать серию.

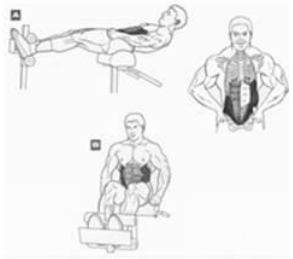


Рисунок 3 - Скручивания на римском стуле

Упражнение №4: обратные скручивания.

Цель упражнения: разработка нижнего отдела брюшного пресса.

Выполнение: Это упражнение лучше всего выполнять на скамье для жимов лежа, со стойкой на одном конце.

1) Лягте спиной на скамью, вытяните руки назад и возьмитесь за стойку или за край скамьи для равновесия. Согните ноги в коленях и поднимите их как можно выше, не отрывая от скамьи тазовую область и поясницу (рис. 4).

2) Из этого положения поднимите колени еще выше и подтяните их как можно ближе к лицу, выгнув спину и сблизив тазовую область с грудной клеткой. Задержитесь на секунду в конце движения и специально напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы добиться их полного сокращения. Медленно опустите колени, пока копчик не прикоснется к скамье (не опускайте ноги, иначе упражнение превратится в разновидность подъема ног). Повторяйте это движение медленно и под полным контролем.

Рисунок 4 - Обратные скручивания

Упражнение №5: группировка на горизонтальной скамье.

Цель упражнения: разработка верхнего и нижнего отдела брюшного пресса.

Выполнение:

1) Сядьте на скамью и возьмитесь за ее края для равновесия. Слегка поднимите ноги, согните их в коленях и отклонитесь назад под углом примерно 45° (рис. 5).

2) Встречным движением (это упражнение иногда называют "сгибание туловища "ножницами") согните туловище вперед, выгнув спину, и одновременно подтяните колени к подбородку. Почувствуйте сокращение мышц брюшного пресса при сближении грудной клетки и тазовой области. Затем вернитесь в исходное положение.

Рисунок 5 - Группировка на горизонтальной скамье

Упражнение №6: повороты туловища в положении сидя.

Цель упражнения: уплотнение косых мышц живота.

Выполнение:

1) Сядьте на конец скамьи, упершись ступнями в пол и слегка расставив ноги. Положите на плечи палку от метлы или легкий металлический стержень и возьмитесь за его концы (рис. 6).

2) Удерживая голову неподвижно, поверните туловище вбок так далеко, как только можете. На секунду задержитесь в крайней точке движения, затем поверните туловище в другую сторону. Движение должно быть плавным, без рывков и раскачивания. Поскольку это упражнение сокращает косые мышцы живота, но выполняется без отягощения, оно уплотняет мышцы, но не увеличивает их объем, что может визуально расширить область талии.

Рисунок 6 - Повороты туловища в положении сидя

Упражнение №7: наклоны стоя с поворотом туловища.

Цель упражнения: уплотнение косых мышц живота.

Выполнение:

1) Встаньте, слегка расставив ноги, положите на плечи палку от метлы или легкий металлический стержень и возьмитесь за его концы. Затем наклонитесь вперед от пояса (рис. 7).

2) Удерживая голову неподвижно и не вращая тазом, поверните туловище вбок так далеко, как только можете. Задержитесь на секунду в крайней точке движения, затем поверните туловище в другую сторону. Движение должно быть плавным, без рывков и раскачивания.

Рисунок 7 - Наклоны стоя с поворотом туловища

Упражнение №8: обратные скручивания на наклонной скамье.

Цель упражнения: разработка нижнего отдела брюшного пресса.

Выполнение:

1) Лягте на спину на наклонную скамью таким образом, чтобы голова находилась выше ног. Вытяните руки и возьмитесь за верхний край скамьи для равновесия (рис. 8).

2) Поднимите ноги с согнутыми коленями так далеко, как только можете, затем опустите их, остановившись в тот момент, когда копчик прикоснется к скамье. Делайте вдох при подъеме и выдох при опускании ног.

Рисунок 8 - Обратные скручивания на наклонной скамье

Упражнение №9: подъемы ног на горизонтальной скамье.

Цель упражнения: разработка нижнего отдела брюшного пресса.

Выполнение:

1) Лягте на спину на плоскую скамью таким образом, чтобы ваши ягодицы находились у самого края скамьи. Возьмитесь руками за край для равновесия и вытяните ноги вперед (рис. 9).

2) Удерживая ноги в выпрямленном положении, поднимите их вертикально. Сделайте паузу, затем опустите ноги чуть ниже уровня скамьи.

Рисунок 9 - Подъемы ног на горизонтальной скамье

Упражнение №10: подъемы корпуса к согнутым ногам на боку.

Цель упражнения: разработка косых мышц живота.

Выполнение:

1) Лежа на спине, согните ноги в коленях и положите их вправо. Заложите руки за голову, расслабьте шею (рис. 10).

2) При помощи левых косых мышц живота оторвите лопатки от пола и поднимите грудную клетку по направлению к тазу. Задержитесь на секунду. Затем медленно и аккуратно верните плечи в исходное положение. Как только ваши лопатки коснутся пола, повторите упражнение. Когда вы выполните требуемое количество повторений на левом боку, поменяйте положение и проработайте правый бок. Выполните на правый бок то же количество повторений, что и на левый.

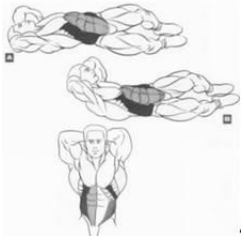


Рисунок 10 - Подъемы корпуса к согнутым ногам на боку

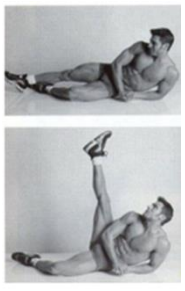
Упражнение №11: боковые подъемы ног.

Цель упражнения: для косых мышц живота и межреберных мышц. Это упражнение разрабатывает боковую сторону туловища и визуально уменьшает вашу талию.

Выполнение:

1) Лягте на бок и обопритесь на локоть, слегка согнув нижнюю ногу в колене (рис. 11).

2) Удерживая верхнюю ногу в выпрямленном положении, медленно поднимите ее так высоко, как только можете, затем опустите, но не прикасайтесь к полу. Закончив движение одной ногой, повернитесь на другой бок и повторите упражнение.



Упражнение №12: махи ногами на боку.

Цель упражнения: Для косых мышц живота и межреберных мышц.

Выполнение:

Это упражнение начинается с исходного положения для боковых подъемов ног (рис. 12). Однако здесь вы медленно ведете верхнюю ногу вперед так далеко, как это возможно. Нога должна оставаться прямой от начала до конца движения. Закончив упражнение, повернитесь на другой бок и поработайте другой ногой.

Рисунок 11 - Боковые подъемы ног

Рисунок 12 - Махи ногами на боку

Упражнение №13: Втягивание живота ("Вакуум").

Цель упражнения: развитие способности полного контроля над мышцами брюшного пресса, а также развития их рельефности.

Выполнение:

Чтобы выполнить "вакуум", встаньте на четвереньки, выдохните из легких весь воздух и втяните живот так сильно, как только можете (рис. 13). Удерживайте это состояние в течение 20-30 секунд, затем расслабьтесь на несколько секунд и попробуйте еще два-три раза.

Следующим шагом является практика "вакуума" стоя на коленях. Выпрямитесь, положив руки на колени, и попытайтесь удерживать "вакуум" так долго, как только можете.

Выполнение "вакуума" в положении сидя - еще более сложная задача. Но как только вы научитесь удерживать "вакуум" сидя без особых проблем, то будете в состоянии делать это в положении стоя при выполнении различных поз.

Втягивание живота

Упражнение №14.

Цель упражнения: укрепление верхней и нижней частей брюшного пресса.

Выполнение:

1) В положении на спине, разведите локти в стороны и сомкните руки за головой. Ноги согните в коленях под углом девяносто градусов, ступни плотно прижмите к полу.

2) Поднимите верхнюю часть туловища и согнутую в колене ногу, причем сделайте это одновременно.

3) Дотянитесь локтями до колена, используя и верхнюю, и нижнюю части брюшного пресса. Такое положение сохраняйте две секунды, а потом медленно возвращайтесь в исходное положение. После каждого подъема меняйте ногу.

Упражнение№15.

Цель упражнения: укрепление верхней части брюшного пресса.

Выполнение:

1) Лягте на спину и втяните живот, руки сцепите за головой, локти разведите в стороны. Согните ноги в коленях под углом девяносто градусов таким образом, чтобы подошвы оказались плотно прижатыми к полу.

2) Сокращая мышцы брюшного пресса, немного приподнимите верхнюю часть тела, сохраняя исходное положение рук.

3) Около двух секунд держите тело навесу, а потом медленно возвращайтесь в исходное положение.

Практическое занятие № 2

Круговой метод тренировки для развития силы мышечных групп плечевого пояса и спины.

Цель: овладение техникой отжимания в упоре лежа

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.

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.

Комплекс упражнений №18.

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.

Тема 8.4. Элементы единоборства.

Практическое занятие № 1

Техника безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы и самообороны (единоборства).

Цель: Ознакомить обучающихся с правилами и техникой безопасности при занятии элементами единоборств и самообороны.

Примерная инструкция для обучающихся по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях единоборствами

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий единоборствами:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажёров;
- использование непрочно установленного и незакреплённого оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На уроке/занятии по физической культуре соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях единоборствами соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий единоборствами порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившимся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищённую по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т. п.).

3.2. Не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учёта обстановки боя, контроля траектории атаки, её цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т. п.).

3.3. Не выполнять ударов: рукой без боксёрских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику.

3.4. Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приёмов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приёмов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусания, щипковых приёмов.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

5.1. Сообщить о плохом самочувствии учителю по окончании урока/занятия по физической культуре.

5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Практическое занятие № 2
Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.

Цель: сформировать психологическую готовность студентов к защите от нападения; максимальное снижение воздействия страха на деятельность человека в экстремальных условиях; устойчивость, упорство, воля, решительность, самоотверженность

ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ.

1

Особое внимание следует уделить обучению юношей элементам страховки и самостраховки. Педагог должен напомнить им, что страховка при выполнении бросков направлена на то, чтобы юноша:

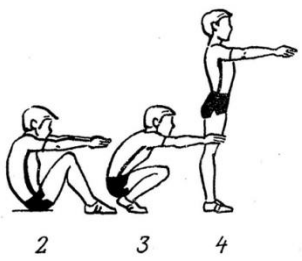
а) поддерживал падающего партнера, смягчая удар его тела о борцовский ковер;

б) при падении партнера направлял его на перекат;

в) при выполнении бросков не падал на партнера и при потере равновесия не наступал на него.

ПАДЕНИЕ НАЗАД НА СПИНУ ПЕРЕКАТОМ.

Вначале изучается положение группировки (рис. 1). Обучающийся ложится на спину, сгибает ноги и подтягивает бедра к груди; руки кладет под углом 45° относительно туловища, прижимая ладони к ковру; подбородком упирается в грудь. Преподаватель предлагает обучающимся зафиксировать положение, сделав несколько раз хлопок по ковру одновременно обеими руками (ладонями). Затем переходят к освоению падения на спину перекатом. Из положения сидя на ковре, руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди (рис. 2), падая перекатом назад на спину, перейти в положение группировки. В момент переката, когда лопатки еще не коснулись ковра, следует выполнить одновременный хлопок руками по ковру. После этого преподаватель приступает к обучению юношей 1 курса падению назад на спину из положения полного приседания руки вперед (рис. 3).



Движения выполняются так же, как в предыдущем случае. Когда падение на спину из положения полного приседания изучено, выполняется самостраховка при падении на спину из положения стоя (рис. 4). По сигналу юноши быстро приседают и плавным перекатом по спине, поджав ноги к груди, с одновременным хлопком обеими руками по ковру приходят в конечное положение. Эти навыки помогут юноше и на других секциях, например тренировке кикбоксинг.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Хлопок руками по ковру первокурсник выполняет после касания лопатками ковра;

при перекате юноша упирается локтями в ковер и хлопок руками по ковру не получается.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Для предупреждения и исправления типичных ошибок преподаватель физической культуры помогает юношам по элементам закреплять технику приемов самостраховки борца. Если при перекате борец упирается руками в ковер, хлопок не получится, так как опорой руками ученик преждевременно останавливает перекат. В свою очередь, и это надо особо подчеркнуть на уроке, такая остановка может привести к травме рук. Если после хлопка юноша выполняет кувырок назад через голову, это свидетельствует о том, что движение руками на хлопок выполнено поздно. В этих случаях необходимо как повторное объяснение преподавателя, так и показ им приема самостраховки, акцентируя внимание занимающихся на выполнении тех элементов, в которых были допущены ошибки.

Самостраховка при борьбе лежа

Способы самостраховки при борьбе лежа заключаются в соответствующем напряжении мышц той руки или ноги, которая захвачена противником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравновешивает силу противника, затрачиваемую им для проведения приема. Поэтому запрещается неожиданно расслаблять захваченную противником конечность. В критическом положении, когда уйти от приема нельзя, надо не прекращая сопротивления дать сигнал голосом (любой сигнал голосом – это сигнал о

прекращении приема). Также нужно похлопать рукой по ковру, по телу противника. В тоже время страховка обязывает нападающего проводить болевой прием плавно, с учетом силовой возможности сопротивления взятого на прием ученика и по любому его сигналу немедленно прекращать прием, отпуская захват.

Страховка и самостраховка при борьбе стоя

– при падении, во время выполнения бросков, занимающиеся не должны опираться кистями рук о ковер;

– при бросках, бросающий ученик, смягчает падение падающего поддержкой за руку;

– бросающий ученик, в целях самостраховки, должен избегать броски на свои ноги;

– при обоюдных нападениях, надо стремиться, не допускать падения друг на друга;

– проводя броски, следить чтобы по отношению к противнику отсутствовали болевые захваты или приемы;

– при борьбе стоя, когда создается опасное положение, первый заметивший это положение должен дать сигнал голосом и прекратить борьбу.

Важная часть самостраховки в борьбе состоит из умения падать на ковер из стойки, не получая при этом сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать специальными упражнениями, изучаемых в определенном порядке. Изучение падений начинается с исходных положений.

Падение на спину

– Из положения упор присев, выполнив группировку, сделать перекат на согнутой спине вперед и назад (3-5 раз), подбородок прижав к груди.
– Из положения упор присев, сделать перекат на согнутой спине, подбородок прижав к груди, сделать удар руками по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты вперед и ладони направлены вниз. Угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50 градусов.
– Из положения упор присев, выполнить небольшой прыжок на спину, сохраняя правильное положение головы, рук и ног.
Падение на спину можно выполнять через партнера который стоит на четвереньках.

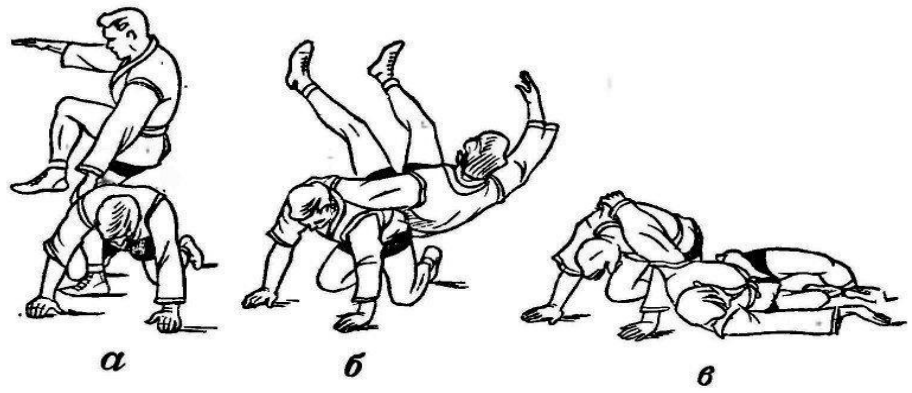


Рисунок 1

Падение на бок

Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене подтянуть к груди, левую ногу поставить подошвой на ковер впереди правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди, голову приподняв вверх. Левое колено поднять выше, правое колено положить на ковер. Правую руку вытянуть вперед, ладонью вниз, под углом 45-50 градусов по отношению к туловищу. Левую руку поднять вверх. Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на правый и левый бок.

– Лежа на правом боку, сохраняя правильное положение ног, рук и головы, медленно перекатиться на левый бок, изменив при этом положение ног и выполнив удар рукой по ковру. Темп перекатов с бока на бок нужно увеличивать.

– Партнер становится на четвереньки, боком к падающему. Стать к нему лицом вперед, возле его правого (левого) бока. Положить левую (правую) руку на спину так чтобы ладонь лежала ближе к левому (правому) плечу, а локоть ближе к правой (левой) ягодице. Опереться рукой о спину и выполнить падение на правый (левый) бок, принимая правильное конечное положение при падении на бок.

– Стоя с партнером, взяться левыми (правыми) руками за запястье. Выполнить падение через руку, падая на правый (левый) бок. При выполнении падений, партнер выполняет страховку, подтягивая руку вверх.

Рисунок 2

Падение вперед

– Лечь на живот, согнутые руки поставить ладонями вниз на ширине плеч возле туловища, голову повернуть в сторону.

– Встать лицом к стене на расстоянии до 1 метра. Падая на стену, выставить руки вперед, под воздействием своего веса, сгибать руки не резко, поворачивая голову в сторону.

– Падая на ковер, выставить руки вперед, под воздействием своего веса, сгибать руки не резко, поворачивая голову в сторону, до касания грудью матов.

– Прыжком на ковер, выставить руки вперед, под воздействием своего веса, сгибать руки не резко, поворачивая голову в сторону, до касания грудью матов.

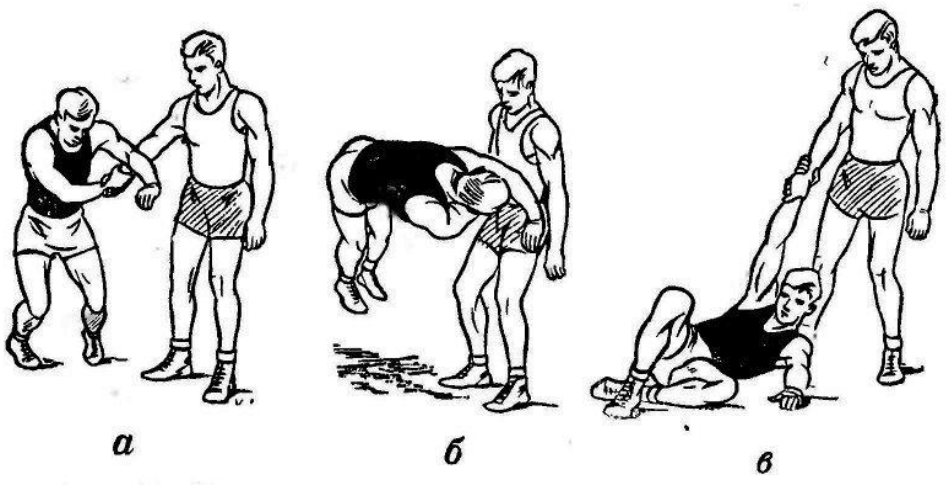


Рисунок 3

Практическое занятие № 3
Силовые упражнения и единоборства в парах.

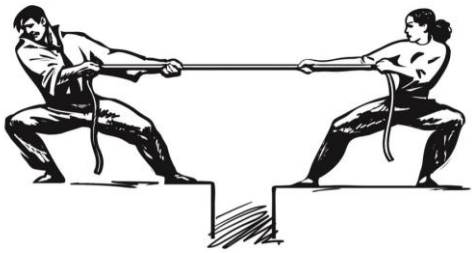
Цель: обучить техническим действиям в партере.

Задачи: Обучение техническим действиям в партере; развитие ловкости; воспитание волевых качеств.

Инвентарь: гимнастические маты.

1. Вытолкни из круга (квадрата). Размеры круга (квадрата) в зависимости от места занятия. Обучающиеся разбиваются на пары. Партнеры встают в середину круга (квадрата). По команде толкая (упираясь) в туловище своего партнера пытаются вытолкнуть его за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто вытолкнет своего партнера 2 раза (первым).

2. Перетягивание пояса (веревки). Обучающиеся разбиваются на пары. Размеры круга (квадрата) в зависимости от места занятия. Партнеры встают в середину круга (квадрата), и берут захват за концы пояса. По команде партнеры пытаются перетянуть друг друга за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто перетянет своего партнера за пределы круга (квадрата) 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из партнеров падает или отпускает захват.



3. **Вырывание палки (мяча).** Обучающиеся разбиваются на пары. Соревнование можно проводить как в круге (квадрате)., так и вне. Партнеры встают в середину круга (квадрата) и берут захват (положение рук можно менять) за палку (мяч). По команде партнеры пытаются вырвать палку (мяч). Побеждает тот, кто вырвет палку (мяч) у своего партнера 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников падает или отпускает захват.

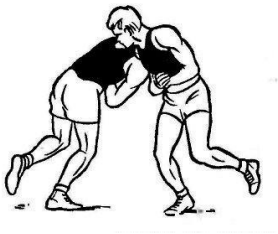
4. Борьба на руках лежа на животе. Обучающиеся разбиваются на пары. Партнеры, лежа на животе, лицом друг к другу, ставят правую (левую) руку на локоть (на одну линию), при этом захватывая кисть своего партнера. По команде партнеры борются на руках до касания кистью мата. Побеждает тот, кто поборет руку своего партнера 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников двигает (поднимает) локоть или отпускает захват.

5. “Наездники”. Соревнование можно проводить как в круге (квадрате), так и вне. Обучающиеся разбиваются на пары. Вес участников не должен превышать 4 кг. По команде партнер садится на спину своего партнера, держа его за плечи. “Наездник” захватывая туловище, руки или шею другого “наездника” пытается стащить (столкнуть) его со своего партнера. Если позволяет место занятия, то в единоборство можно вступить всем парам. Победителем становится “наездник” оставшийся один и сохранивший свое первоначальное положение.

“Петушиный” бой. Соревнование можно проводить как в круге (квадрате), так и вне. Обучающиеся разбиваются на пары. Стоя на правой (левой) ноге, руки находятся за спиной. По команде партнеры, толкая плечом, друг друга, пытаются вывести из равновесия (до касания ногой мата или изменивший положение рук) своего соперника. Побеждает тот, кто выведет из равновесия своего партнера 2 раза (первым).

7. Перетягивание за руки (стоя и сидя). Обучающиеся разбиваются на пары. Стоя правым (левым) боком к своему партнеру, упираясь правой (левой) стороной стопы со своим соперником и держась крепко за руки, по команде, партнеры пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет своего партнера 2 раза (первым).

Обучающиеся разбиваются на пары. Сидя, ногами (стопами) упираются в ноги (стопы) друг друга и берутся за руки. По команде, партнеры пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет своего партнера 2 раза (первым).



Наступи на ногу (с захватом рук и без захвата). Обучающиеся разбиваются на пары.

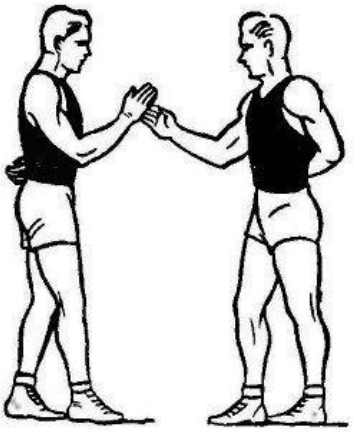
Стоя лицом к своему партнеру и взявшись за руки, по команде, пытаются наступить на ноги своего соперника наибольшее количество раз (за 1 мин.), при этом активно двигаясь и помогая себе руками (подтягивая или отталкивая партнера). Побеждает тот, кто наступит на ноги своего партнера большее количество раз.

Бросок (выталкивание) захватом за пояс. Обучающиеся разбиваются на пары. Размеры круга (квадрата) в зависимости от места занятия. Партнеры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за пояс (с любой стороны туловища). По команде, партнеры пытаются бросить или вытолкнуть друг друга за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто бросит или вытолкнет своего партнера 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников падает или отпускает захват за пояс. Соревнование можно проводить на изученный прием с захватом пояса.

10. Борьба ногами лежа. Обучающиеся разбиваются на пары. Лечь на спину правым (левым) боком к правому (левому) боку партнера, головами в разные стороны и взяться с соперником правыми (левыми) руками под руку. Правые (левые) ноги поднять вверх и зацепить своей голенью голень партнера. По команде, партнеры пытаются перевернуть друг друга через голову. Побеждает тот, кто перевернет своего партнера 2 раза (первым).

11. Борьба ногами сидя. Обучающиеся разбиваются на пары. Сидя, лицом к своему партнеру, руки в стороны с упором в маты, ноги согнуты в коленях. Один из соперников, обхватывает снаружи ноги другого. По команде за 30 сек., партнеры пытаются сжать (раздвинуть) ноги друг друга (ширина ладони между коленями). Побеждает тот, кто выполнит задание в двух положениях.

12. **Кто поднимет.** Обучающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров ложится на живот, руки в стороны. По команде другой любым способом пытается поднять соперника и не давать ему поднять себя. Побеждает тот, кто выполнит задание за наименьшее время.



13. Толчки ладонями в ладони. Обучающиеся разбиваются на пары. Партнеры встают друг перед другом на расстоянии вытянутой вперед руки, носки и пятки вместе. По команде толчками ладонями в ладони, партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия. Побеждает тот, кто выполнит задание наибольшее количество раз за определенное время. Обманные движения руками допустимы, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме его ладоней, а также сходить с места.

Практическое занятие № 4
Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».

Цель: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия; научить умениям выведения из равновесия; научить проводить начало броска; научить оставаться в стойке при нападении противника сзади; Развитие быстроты, внимания

Задачи: повышение общей физической подготовкой занимающихся, повышения технической подготовленности в специальных и подводящих упражнениях

Комплекс упражнений № 19.

Упражнения в парах:

1. Вытолкни из круга (квадрата). Размеры круга (квадрата) в зависимости от места занятия. Группа разбивается на пары. Партнеры встают в середину круга (квадрата). По команде преподавателя (студента) толкая (упираясь) в туловище своего партнера пытаются вытолкнуть его за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто вытолкнет своего партнера 2 раза (первым).

2. Перетягивание пояса (веревки). Группа разбивается на пары. Размеры круга (квадрата) в зависимости от места занятия. Партнеры встают в середину круга (квадрата), и берут захват за концы пояса. По команде преподавателя (студента) партнеры пытаются перетянуть друг друга за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто перетянет своего партнера за пределы круга (квадрата) 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников падает или отпускает захват.

3. Вырывание палки (мяча). Группа разбивается на пары. Соревнование можно проводить как в круге (квадрате), так и вне. Партнеры встают в середину круга (квадрата) и берут захват (положение рук можно менять) за палку (мяч). По команде преподавателя (студента) партнеры пытаются вырвать палку (мяч). Побеждает тот, кто вырвет палку (мяч) у своего партнера 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников падает или отпускает захват.

4. Борьба на руках лежа на животе. Группа разбивается на пары. Партнеры, лежа на животе, лицом друг к другу, ставят правую (левую) руку на локоть (на одну линию), при этом захватывая кисть своего партнера. По команде преподавателя (студента) партнеры борются на руках до касания кистью мата. Побеждает тот, кто поборет руку

своего партнера 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников двигает (поднимает) локоть или отпускает захват.

5. "Наездники". Соревнование можно проводить как в круге (квадрате), так и вне. Группа разбивается на пары. Вес участников не должен превышать 4 кг. По команде преподавателя (студента) партнер садится на спину своего партнера, держа его за плечи. "Наездник" захватывая туловище, руки или шею другого "наездника" пытается стащить (столкнуть) его со своего партнера. Если позволяет место занятия, то в единоборство можно вступить всем парам. Победителем становится "наездник" оставшийся один и сохранивший свое первоначальное положение.

6. "Петушиный" бой. Соревнование можно проводить как в круге (квадрате), так и вне. Группа разбивается на пары. Стоя на правой (левой) ноге, руки находятся за спиной. По команде преподавателя (студента), партнеры, толкая плечом, друг друга, пытаются вывести из равновесия (до касания ногой мата или изменивший положение рук) своего соперника. Побеждает тот, кто выведет из равновесия своего партнера 2 раза (первым).

7. Перетягивание за руки (стоя и сидя). Группа разбивается на пары. Стоя правым (левым) боком к своему партнеру, упираясь правой (левой) стороной стопы со своим соперником и держась крепко за руки, по команде преподавателя (студента), партнеры пытаются перетянуть друг друга на свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет своего партнера 2 раза (первым).

8. Наступи на ногу (с захватом рук и без захвата). Группа разбивается на пары. Стоя лицом к своему партнеру и взявшись за руки, по команде преподавателя (студента), пытаются наступить на ноги своего соперника наибольшее количество раз (за 1 мин.), при этом активно двигаясь и помогая себе руками (подтягивая или отталкивая партнера). Побеждает тот, кто наступит на ноги своего партнера большее количество раз.

9. Бросок (выталкивание) захватом за пояс. Группа разбивается на пары. Размеры круга (квадрата) в зависимости от места занятия. Партнеры встают в середину круга (квадрата) и берут захват за пояс (с любой стороны туловища). По команде преподавателя (студента), партнеры пытаются бросить или вытолкнуть друг друга за пределы круга (квадрата). Побеждает тот, кто бросит или вытолкнет своего партнера 2 раза (первым). Поражением считается также, если один из участников падает или отпускает захват за пояс. Соревнование можно проводить на изученный прием с захватом пояса.

10. Борьба ногами лежа. Группа разбивается на пары. Лечь на спину правым (левым) боком к правому (левому) боку партнера, головами в разные стороны и взяться с соперником правыми (левыми) руками под руку. Правые (левые) ноги поднять вверх и зацепить своей голенью голень партнера. По команде преподавателя (студента), партнеры пытаются перевернуть друг друга через голову. Побеждает тот, кто перевернет своего партнера 2 раза (первым).

11. Борьба ногами сидя. Группа разбивается на пары. Сидя, лицом к своему партнеру, руки в стороны с упором в маты, ноги согнуты в коленях. Один из соперников, обхватывает снаружи ноги другого. По команде преподавателя (студента) за 30 сек., партнеры пытаются сжать (раздвинуть) ноги друг друга (ширина ладони между коленями). Побеждает тот, кто выполнит задание в двух положениях.

12. Кто поднимет. Группа разбивается на пары. Один из партнеров ложится на живот, руки в стороны. По команде преподавателя (студента), другой любым способом

пытается поднять соперника и не давать ему поднять себя. Побеждает тот, кто выполнит задание за наименьшее время.

13. Толчки ладонями в ладони. Группа разбивается на пары. Партнеры встают друг перед другом на расстоянии вытянутой вперед руки, носки и пятки вместе. По команде преподавателя (студента), толчками ладонями в ладони, партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия. Побеждает тот, кто выполнит задание наибольшее количество раз за определенное время. Обманные движения руками допустимы, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме его ладоней, а также сходить с места.

Тема 8.5. Дыхательная гимнастика

Практическое занятие № 1
Классические методы дыхания при выполнении движений.
Комплекс вводных упражнений.

Цель: Улучшение функции внешнего дыхания и увеличение его резервов, улучшение лимфо и кровообращения в легких

Задачи занятия:

1. Обучение технике дыхательной гимнастики.
2. Укрепление здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.
3. Восстановление двигательных навыков и координации.
4. Добиваться активной вентиляции легких обучающихся
5. Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

Место проведения: спортивный зал

Комплекс упражнений № 20.

Правила:

Думать только про вдох носом.

Тренировать только вдох.

Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).

Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот).

Выдох не задерживать и не выталкивать.

Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

Одновременно со вздохом делаются движения, и никак иначе!

В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.

Счет выполняется мысленно, и только на 8.

Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Дыхательные упражнения Стрельниковой

1. Упражнение «ладошки»

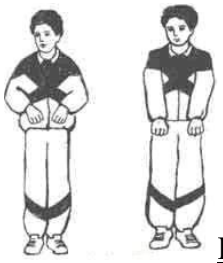
И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

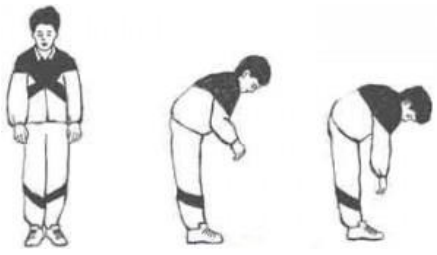
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. Упражнение «погончики»



И.п. – стоя, сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)



И.п. – стоя, немного уже, чем ширина плеч, внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклонятся не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но коротки и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

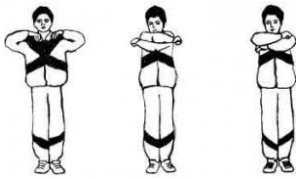
4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

5. Упражнение «обними плечи»



И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко встороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,– при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

6. Упражнение «большой маятник»

И.п. – стоя, уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между в вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

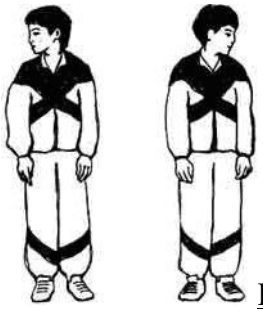
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. Упражнение «повороты головы»

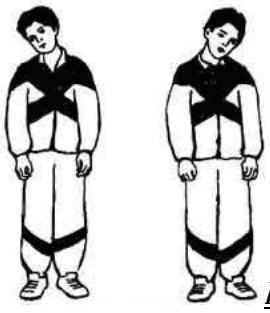


И.п. – стоя, уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голово посередине не останавливается, не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

8. Упражнение «ушки»

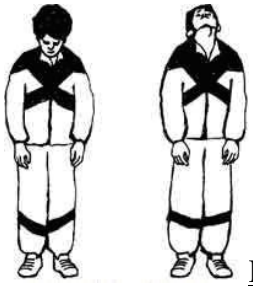


И.п. – стоя, уже плеч. Легкий наклон головы вправо, к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

9. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)



И.п. – стоя, уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

10. Упражнение «перекаты»

1) И. п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

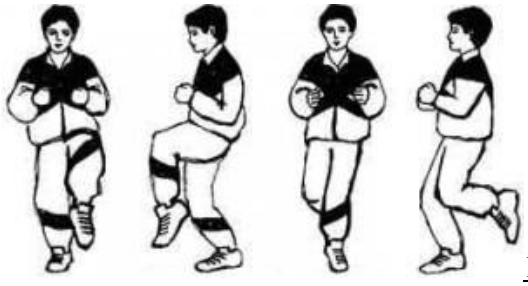
3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. Упражнение «шаги»



1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии травм ног и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

Практическое занятие № 2
Комплекс специальных упражнений по современным методикам дыхательной гимнастики.

(см. Практическое занятие № 1)

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

Критерии оценивания:

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

Критерии оценивания:

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.

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Основные источники

1.1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.
1.2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
1.3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
1.4 Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
1.5 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
1.6 Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

2. Дополнительные источники

2.1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
2.2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
2.3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
2.4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2017.
2.5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
2.6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2017.
2.7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2017.
2.8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — Смоленск, 2017.

3. Интернет-ресурсы

3.1. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа http//www.olympic.ru/
3.2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - Режим доступа http//www.minstm.gov.ru/
3.3. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа http//www.edu.ru/
3.4. Электронно-библиотечная система «Znanium» - Режим доступа http://znanium.com/

3.5. Список электронных учебников «Просвещение» - Режим доступа https://prosv.ru/