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)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____/Н.Ф.Ляужева
«27» 06 2018 г.

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине

БД.05 Физическая культура

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Москва 2018

Составитель/составители:_____/Любо А.А./

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании Цикловой методической комиссии «Физической культуры и БЖ» протокол №10 от «24» 08 2018 г.

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

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
по дисциплине Физическая культура

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
			Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	Количество
1	**Раздел 1. Введение.**	ОК1 – ОК10	101	Контрольно-аттестационный норматив	1
2	**Раздел 2. Легкая атлетика.**	ОК1 – ОК10	26	Контрольно-аттестационный норматив	1
3	**Раздел 3. Гимнастика.**	ОК1 – ОК10	40	Контрольно-аттестационный норматив	1
4	**Раздел 4. Лыжная подготовка.**	ОК1 – ОК10	128	Контрольно-аттестационный норматив	1
5	**Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**	ОК1 – ОК10	11	Контрольно-аттестационный норматив	1
6	**Раздел 6. Спортивные игры.**	ОК1 – ОК10	129	Контрольно-аттестационный норматив	1
7	**Раздел 7. Плавание.**	ОК1 – ОК10	10	Контрольно-аттестационный норматив	1
8	**Раздел 8. Виды спорта.**	ОК1 – ОК10	42	Контрольно-аттестационный норматив	1
Всего:			387		8

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

Комплект тестовых заданий

Раздел 1. Введение.

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

Тест

1. Физическая культура — это

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;

б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

8. Физическое совершенство — это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

9. Показателями физического совершенного человека являются

а) пропорционально развитое телосложение;

б) правильная осанка;

в) способность быстрого освоения новых движений;

г) повышенная частота сердечных сокращений.

10. Занятия оздоровительной физической культурой направленны а

а) оздоровление организма;

б) достижение максимально высокого результата;

в) повышение работоспособности организма;

г) всесторонне физическое развитие.

11. Организм человека — это

а) трудящийся общественный индивид;

б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;

в) фенотип;

г) экологический субъект.

12. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

13. Физическое бездействие может привести к

а) уменьшению мышечной массы тела;

б) увеличению жировой массы тела;

в) разрыхлению суставного хряща;

г) увеличению массивности костей.

14. В результате физических тренировок происходит

а) повышение прочности сухожилий;

б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;

в) увеличению объема мышечных волокон;

г) увеличению количества сухожилий.

15. Под воздействием физических тренировок

а) увеличивается подвижность грудной клетки;

б) уменьшает дыхательный объем;
в) увеличивается активность выделительной функции;
г) возрастает жизненная емкость легких.

16. Температура тела при выполнении физической работы

а) несколько повышается;
б) несколько понижается;
в) остается на том же уровне.

17. Физическое развитие — это

а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
в)педагогические процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

18. Человеческий организм, как биологический субъект, способен к

а) саморазвитию
б) самовоспроизведению;
в) саморегуляции;
г) самоотторжению.

19. Человеческий организм состоит из

а) тела (сомы);
б) внутренних органов;
в) внутренней среды.

20. Костная система включает

а) грудную клетку;
б) череп;
в) печень;
г) позвоночный столб.

21. К костям пояса нижних конечностей относятся кости

а) большеберцовая;
б) бедренная;
в) лучевая;
г) тазовая.

22. К костям пояса верхних конечностей относятся

а) малоберцовая кость;
б) локтевая кость;
в) лопатка;
г) ключица.

23. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде

а) повышения эластичности связок;
б) увеличения массивности костей;
в) уменьшения количества мышечных клеток;
г) увеличения мышечной массы.

24. В концепцию здоровья входит здоровье

а) психическое;
б) тактическое;
в) социальное;
г) соматическое (физическое).

25. К признакам здоровья относятся

а) отсутствие дефектов развития;
б) отсутствие резервных возможностей организма;

в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
г) отсутствие заболеваний.

26. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

а) самосохранение;
б) карьера;
в) подчинение правилам культуры и быта;
г) получение удовлетворения от табакокурения.

27. К составляющем здорового образа жизни относятся

а) выбор профессии;
б) рациональное питание;
в) выполнение требования гигиены и закаливания;
г) оптимальную двигательную активность;
д) отказ от вредных привычек;
е) культура сексуального поведения;
ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

28. Принципы рационального питания

а) достижение энергетического баланса;
б) сохранение правил хранения продуктов;
в) ритмичность приема пищи;
г) сбалансированность основных пищевых веществ.

29. Значение белков пищи — это

а) обеспечение пластических процессов;
б) транспортировка веществ;
в) защитная функция;
г) растворение витаминов A,D,E,K.

30. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

а) макаронах;
б) яйцах;
в) говядине;
г) моркови;
д) молоке.

31. Жиры необходимы человеку, так как они

а) являются источником энергии;
б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
г) являются основой составляющей гормонов.

32. Пищевым источником углеводов являются

а) хлебобулочные изделия;
б) рыба;
в) конфеты;
г) овощи.

33. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как

а) никотин;
б) липиды;
в) цианид;
г) мышьяк.

34. К последствиям курения относят

а) разрушение зубной эмали;
б) заболевание пищеварительного тракта;
в) укрепление сосудов;

г) хронические заболевания дыхательных путей.

35. Сигаретный дым

а) воздействует на слизистую оболочку желудка;

б) вызывает бронхит;

в) увеличивает объем мышечных волокон;

г) вызывает сужение сосудов.

36. При систематическом употреблении алкоголя

а) нарушается функция центральной нервной системы;

б) ухудшается работа важных внутренних органов;

в) ухудшается внимание и память;

г) происходит укрепление иммунитета.

37. В результате приема наркотиков

а) страдает печень;

б) происходит химическая травма нервных клеток;

в) нарушается деятельность почек;

г) происходит укрепление сосудов.

38. Признаками наркомании являются

а)психическое истощение;

б) физическое совершенство;

в) депрессия;

г) бессонница и бледность.

39. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

а) физические качества;

б) биологические ритмы;

в) чередование физической и умственной работы;

г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

40. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

а) кожей тела;

б) волосами;

в) рабочим кабинетом;

г) одеждой и обувью;

д) полостью рта.

41. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение

а) нормального кожного дыхания;

б) оптимального уровня температуры тела;

в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;

г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

42. Гигиенические принципы закаливания

а) систематичность;

б) постепенность;

в) дозированость.

43. Для закаливания используются

а) воздух;

б) вода;

в) ЛФК

г) солнце.

44. Закаливание солнцем способствует

а) повышению тонуса ЦНС;

б) увеличению барьера защитной функции кожи;

в) снижению ЧСС;

г) образованию витамина D.

45. При закаливание воздушные ванны

а) укрепляют сосуды;

б) повышают общий тонус;

в) понижают количество эритроцитов;

г) улучшают обменные процессы.

46. К водным закаливающим процедурам относятся

а) обливание водой;

б) воздушные ванны

в) обтирание влажным полотенцем

г) купание.

47. К способам быстрого снятия стресса относятся

а) отрыв от повседневности;

б) массаж

в) повышение нагрузки на работе;

г) физические упражнения.

48. Общие принципы преодоления стрессов

а) учиться радоваться жизни;

б) стремиться к разумной организованности;

в) будьте пессимистом;

г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

49. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

а) организованных занятиях;

б) период сна;

в) самостоятельных занятиях;

г) повседневной жизни.

50. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

51. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями

а) с предельными отягощениями;

б) дыхательными;

в) на растяжение мышц;

г) на гибкость.

52. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

а) 1;

б) 2-3;

в) 6-8;

г) 12-14.

53 В комплекс средств физического воспитания входят

а) технические средства;

б) физиологические упражнения;

в) оздоровительные силы природы;

г) тренажеры.

54. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям

а) физиологических;
б) социологических;
в) психологических;
г) экологических.

55. Техника физических упражнений — это

а) способ применения двигательных действий;
б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

56. Методы физического воспитания — это

а) морфофункциональные способности спортсмена;
б) способы применения физических упражнений;
в) способности выполнения максимальных усилий;
г) техники выполнения максимальных усилий.

57. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы

а) использование слова;
б) обеспечение наглядности;
в) строгой регламентации;
г) соревнований.

58. Сила — это способность человека

а) противостоять утомлению;
б) преодолевать внешнее сопротивление;
в) выполнять движения с большой амплитудой;
г) управлять своими движениями.

59. Выносливость — это способность организма

а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
г) быстро разучивать новые движения.

60. Гибкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

61. Быстрота — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

62. Ловкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

63. Принципы физического воспитания — это

а) отдельный стороны двигательных возможностей человека;

б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;

в) способы использования физических упражнений;

г) морфологические характеристики спортсменов.

64. Общеметодические принципы физического воспитания

а) наглядности;

б) цикличности;

в) доступности;

г) сознательности.

65. К средствам физического воспитания относятся

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

66. Формы самостоятельных занятий

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) разминка;

г) самостоятельные тренировочные занятия.

67. Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие

а) одной;

б) трех;

в) пяти;

г) семи.

68. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются

а) определение и оценка функциональных возможностей;

б) изучение заболеваемости и травматизма;

в) контроль адекватности физических нагрузок;

г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

69. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя

а) выше;

б) ниже;

в) такая же.

70. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах

а) 20-30 ударов в минуту;

б) 30-40 ударов в минуту;

в) 60-80 ударов в минуту;

г) 90-100 ударов в минуту.

71. Тест Купера — это бег

а) 8-минутный;
б) 10-минутный;
в) 12-минутный;
г) 15-минутный.

72. Педагогический контроль включает

а) учет спортивных результатов;
б) контроль за посещаемостью занятий;
в) биохимический анализ крови;
г) оценку спортивных результатов.

73. К признакам нормальной осанки относятся

а) лопатки на одном уровне;
б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
г) надплечия на одном уровне.

74. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет

а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

75. Основными направлениями в развитии спортивного движения является спорт

а) массовый;
б) специфический;
в) высших достижений;
г) художественный.

76. Массовый спорт состоит из

а) оздоровительно-рекреативного;
б) высших достижений;
в) профессионально-прикладного;
г) школьно-студенческого.

77. В современном спорте высших достижений можно выделить спорт

а) западный;
б) олимпийский;
в) профессиональный;
г) потребительский.

78. Родиной Олимпийских игр является

а) Древняя Греция;
б) Древний Рим;
в) Киевская Русь;
г) Индия.

79. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в

а) 1569 году до н.э.;
б) 1276 году до н.э.;
в) 776 году до н.э.;
г) 506 году до н.э..

80. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

а) Милан;
б) Рим;
в) Афины;
г) Москва.

81. Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

а) стран;
б) континентов;
в) народов;
г) великих спортсменов.

82. Олимпийский девиз

а) «Мы — непобедимы!»;
б) «Ловчее, скорее, дальше!»;
в) «Спорт — вперед!»;
г) «Быстрее, выше, сильнее!».

83. Олимпийских флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

а) белого;
б) голубого;
в) розового;
г) желтого.

84. Неотъемлемые элементы Олимпийского движения

а) зажигать Олимпийский огонь;
б) произносить Олимпийскую клятву от имени участников
в) на открытии Олимпиады оглашать список Олимпийских видов спорта;
г) утверждать талисман олимпийских игр.

85. Профессионально-прикладная физическая подготовка — это

а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;

б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;

в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

8**6. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является**

а) формирование прикладных двигательных умений;
б) развитие физических способностей;
в) реабилитация организма;
г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

87. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является

а) общая физическая подготовка;
б) игровая подготовка;
в) спортивная подготовка;
г) тактическая подготовка.

88. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является

а) физические упражнения;
б) гигиенические мероприятия;
в) тренажеры;
г) естественные силы природы.

89. Формы физической культуры в свободное и рабочее время специалистов

а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;
в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;
г) организованные экскурсии.

90. К видам производственной физической культуры относятся

а) вводная гимнастика;

б) водная гимнастика;
в) поход;
г) физкультминутка.

91. Среди видов производственной физической культуры выделяют

а) физкультурные паузы;
б) микропаузы активного отдыха;
в) спортивные соревнования;
г) занятия лечебной физической культурой.

92. В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

а) физические упражнения;
б) естественные факторы природы;
в) массаж;
г) рефлексотерапия.

93. Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства

а) идеомоторные упражнения;
б) лечебный массаж;
в) двигательный режим;
физиотерапия.

94. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом

а) принципа постепенности;
б) места жительства больного ;
в) особенностей личности больного;
г) особенности течения болезни.

95. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от

а) пожеланий больного;
б) сложности упражнений;
в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
г) числа упражнений в комплексе.

96. Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от

а) особенности течения болезни;
б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;
в) местонахождения больного;
г) продолжительности выполнения упражнений.

97. В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает

а) 25-30 %;
б) 70-75 %;
в) 85-90 %;
г) 95-100%.

98. Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от

а) проявлений заболевания;
б) просьб больного;
в) функциональных возможностей;
г) возраста больного.

99. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем

а) 30-50 ударов в минуту;
б) 60-90 ударов в минуту;

в) 90-120 ударов в минуту;
г) 120-150 ударов в минуту.

100. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

а) упражнения с напряжением;
б) плавание;
в) ходьба;
г) скоросто-силовые упражнения.

Критерии оценки:

«5» (отлично) – 87 и более правильных ответов;
«4» (хорошо) – 77- 86 правильных ответов;
«3» (удовлетворительно) – не менее 60 правильных ответов.

Ключ к тесту:

вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ
1	в	**21**	абг	**41**	абв	**61**	г	**81**	б
2	б	**22**	бвг	**42**	абв	**62**	а	**82**	г
3	г	**23**	абг	**43**	абг	**63**	б	**83**	а
4	бвг	**24**	авг	**44**	абг	**64**	авг	**84**	абг
5	абг	**25**	авг	**45**	абг	**65**	бг	**85**	а
6	б	**26**	абв	**46**	авг	**66**	абг	**86**	абг
7	а	**27**	бвгдеж	**47**	абг	**67**	б	**87**	абв
8	в	**28**	авг	**48**	абг	**68**	абв	**88**	а
9	абв	**29**	абв	**49**	авг	**69**	б	**89**	абв
10	авг	**30**	бвд	**50**	абв	**70**	в	**90**	аг
11	б	**31**	абв	**51**	бвг	**71**	в	**91**	аб
12	бвг	**32**	авг	**52**	в	**72**	абг	**92**	абв
13	абв	**33**	авг	**53**	авг	**73**	абг	**93**	абв
14	абв	**34**	бг	**54**	ав	**74**	аг	**94**	авг
15	авг	**35**	абг	**55**	г	**75**	ав	**95**	бвг
16	а	**36**	абв	**56**	б	**76**	авг	**96**	абг
17	б	**37**	абв	**57**	аб	**77**	бв	**97**	а
18	абв	**38**	авг	**58**	б	**78**	а	**98**	авг
19	абв	**39**	бвг	**59**	в	**79**	в	**99**	б
20	абг	**40**	абгд	**60**	в	**80**	в	**100**	аг

Тест: Определение оптимального уровня физической нагрузки

Умеренность темпа. Аэробный умеренный темп, это такой темп выполнения упражнений, при котором значение вашего пульса находится в 60-ти – 80-ти процентной зоне от максимально допустимого для вашего организма. Это так называемая «целевая зона пульса». Когда частота сердечных сокращений (ЧСС, пульс) находится в этой зоне, а нагрузка осуществляется в умеренном темпе, вдыхаемого вами кислорода как раз хватает для того, чтобы сжигать большую часть жиров. Жиры сжигаются только при участии кислорода. Чтобы сжечь 2 молекулы жира нужно 145 молекул кислорода. Аэробный умеренный темп как раз и создает условия именно для сжигания жиров, потому что углеводы сгорают и без кислорода, а углеводы – это в большей степени мышечная ткань

Непрерывность. Связки и движения, при выполнении комплекса упражнений аэробики, движутся от простых к сложным, без остановок. Темп увеличивается постепенно, также увеличивается и нагрузка. Переход от одного упражнения к другому происходит без перерыва. Во время занятий интервальной аэробикой характер и темп могут меняться, но непрерывность все равно остается.

Продолжительность нагрузки. В течение разминки частота сердечных сокращений постепенно выводится в целевую зону. В таком состоянии тренировка продолжается не менее 25-30 минут. Затем темп и нагрузка постепенно снижается, частота пульса возвращается почти до состояния покоя и тренировка заканчивается.

Для вычисления оптимальной физической нагрузки главным ориентиром служит частота сердечных сокращений (ЧСС или пульса). ЧСС замеряется либо у запястья, либо в районе шейной артерии и определяется количеством ударов в минуту. Пульс здоровой нетренированной девушки — 60-75 ударов в минуту, юноши — 75-80. Средний показатель сердечных сокращений в состоянии покоя для девушек – 60, для юношей – 70. Этот «средний показатель» — не среднее арифметическое – это коэффициент.

Определение оптимальной индивидуальной физической нагрузки по ЧСС.

	расчетный показатель	**юноши**	**девушки**
a	«пиковая» ЧСС (максимальная)	205-1/2 возраста	220-возраст
b	допустимый диапазон изменений ЧСС	a -ЧСС покоя	a -ЧСС покоя
c	«плановый сдвиг» ЧСС	[b×средняя интенсивность сокращений]:100%	[b×средняя интенсивность сокращений]:100%
d	«пик» тренировочной зоны	c +ЧСС покоя	c+ЧСС покоя

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Тест по легкой атлетике.

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

1) ходьба
2) бег
3) прыжки
4) метание
5) многоборье
6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
2) спортивная ходьба по шоссе
3) спортивная ходьба на время
4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

1) прыжки с разбега
2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия
4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

1) легкоатлетическое двоеборье
2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье
4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

1) бег на сверхкороткие дистанции
2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции
4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции
6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:
1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе
3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?
1) прыжок в высоту с места
2) прыжок в длину с места
3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
1) диск
2) копье
3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?
1) пятиборье
2) восьмиборье
3) десятиборье
4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?
1) бег на короткую дистанцию
2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска
4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?
1) спринт
2) марафон
3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:
1) начало бега (старт)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?
1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
1) низкий старт
2) средний старт
3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?
1) не более 0,5 м
2) не более 1 м
3) не более 1,5 м
4) не более 1,24 м
16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:
1) перешагивание
2) перекат
3) волна
4) перекидной
5) фосбери-флоп
6) согнувшись
17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?
1) прыжок в длину
2) прыжок высоту
3) прыжки с шестом
18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:
1) начальная скорость вылета снаряда
2) угол вылета
3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
4) усилие метателя
5) угол приземления снаряда
19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:
1) мяч
2) граната
3) копье
4) диск
5) ядро
6) молот
20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?
1) НБА
2) ФИФА
3) УЕФА
4) ИААФ
21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?
1) 1904г.
2) 1908г.
3) 1913г.
4) 1917г.
22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:
1) 80 см
2) 1 м

3) 1 м 25 см
4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см
2) 6,27 см
3) 10 см
4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

1) не менее 15 см
2) не менее 20 см
3) не менее 45 см
4) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

1) ядро, диск, молот
2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

1) 30 км
2) 42 км 195 м
3) 45 км
4) 55 км 500 м

Ключ к тесту

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
№	6	4	1	1	1	3	2	2	2	1	1	5	4	3	2	6	1	5	6	1	2	3	1	3	1	2

Раздел 3. Гимнастика

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

Тест по теме «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливост

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово? .....гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета ....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью ....., изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

А) методики нравственного воспитания

Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания

Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также ..... и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это…

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А)формированность, развитие, совершенствование

Б)краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение

Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой ..... в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, ... сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют…

А) Жизненным фактором

Б) Спортивной метрологией

В) Врачебным контролем

Г) Физиологие

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

А) Внимание

Б) Дисциплина

В) Самоконтроль

Г) Поведение

33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

А) Самоконтроль

Б) Неуклонность

В) Дисциплинированность

Г) Хулиганство

34. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение …….

А) техники

Б) движения

В) упражнения

Г) тактики

35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

А) Техника гимнастического упражнения

Б) Техника двигательных действий

36.Выбери пропущенный текст?……представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

А) Техника владения двигательного действия

Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют…

А) Статическими

Б) Двигательными

В) Скоростными

Г) Ускоренными

38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют…

Быстрыми

А) Динамическими

Б) Ускоренными

В) Взрывными

39. Методика – это…

А) Совокупность упражнений и дозировок

Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств

В) Совокупность элементов и снарядов

Г) Совокупность средств и методов

40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

А) Навык

Б) Умение

В) Ощущение

Г) Чувства

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	В	В	А	Б	В	В	Г	В	Б	А	Б	В	А	В	Б	Б	Б	А	А	А
Вопрос	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ	А	А	В	Г	Б	В	Б	В	А	А	В	В	В	В	А	Б	А	А	Г	Б

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Тест «Лыжная подготовка»

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а). Франция, Бельгия, Германия

б). Швеция, Норвегия, Финляндия

в). Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а). 1956г, Италия

б). 1924г, Франция

в). 1952г, Норвегия

3.Самый распространенный лыжный ход:

а). попеременный двухшажный

б). попеременный четырехшажный

в). одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а). Коньковый

б). Классический

в). Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а). Слалом, лыжные гонки

б). Прыжки с трамплина, биатлон

в). Фристайл, скоростной спуск

г). Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а). 70

б). 50

в). 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а). 30

б). 50

в). 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а). ног

б). туловища

в). рук

г). произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а). двухшажный

б). трехшажный

в). четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а). поворота на месте

б). подъемов и спусков

в). ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

а). «елочка»

б). «лесенка»

в). «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а). крутизны склона

б). длины палок

в). длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а). «лесенкой»

б). «елочкой»

в). беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а). V

б). I\

в). =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а). армреслинг

б). биатлон

в). бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:

а). Голкипер

б). Гандикап

в). Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а). нет, обязан уступить в любом случае

б). можно

в). только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а). касанием рукой лыжника

б). касание палкой лыж соперника

в). наездом на пятки лыж соперника

г). голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а). одиночным

б). парным

в). общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а). коньковый

б). классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а). эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б). эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в). длина лыж не имеет значения

22 Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

а). на 10-15 см короче, чем в классическом ходе

б). на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе

в). одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а). увеличить скорость

б). сохранить скорость

в). сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а). впереди креплений

б). на уровне креплений

в). позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

а). попеременный двухшажный ход

б). попеременный четырехшажный ход

в). одновременный бесшажный ход

г). одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

а). общий

б). одиночный или парный

в). групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а). быстроту

б). силу

в). выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

а). физические упражнения ациклического характера

б). комбинированные физические упражнения

в). физические упражнения циклического характера

Ключ к тесу:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	в	а	в	в	а	б	а
№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	в

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных занятий обеспечивается систематическим проведением самоконтроля. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дают желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем. Самоконтроль - это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Задачи самоконтроля: 1. Расширить знания о физическом развитии. 2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки. 3. Ознакомиться с простейшими доступными методами самоконтроля. 4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку на занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Преподавателю, тренеру данные самоконтроля дают возможность вносить обоснованные коррективы в методику тренировки, а спортивному врачу -применять большой арсенал средств для предупреждения перенапряжения, перетренировки. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные. Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля Основу самоконтроля составляет оценка занимающихся общедоступными методами и приемами субъективных и объективных показателей своего организма.

Тесты для самоконтроля физической подготовленности

Цель: При помощи данных тестов самостоятельно определить свою физическую подготовленность и составить программу занятий...

Оборудование и материалы: При определении физической подготовленности используют калькулятор, при составлении индивидуальной программы занятий – сумматор и дозатор.

Калькулятор физического состояния предназначен для комплексной оценки функциональных возможностей сердечно–сосудистой системы и физической подготовленности по балльной системе КОНТРЭКС–2 (контроль–экспресс).

Система КОНТРЭКС-2 разработана отечественными учеными С.А. Душаниным, Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко (1984), ими созданы несколько диагностических систем для первичного (КОНТРЭКС-3), текущего (КОНТРЭКС-2) и самоконтроля (КОНТРЭКС-1).

Показатели для определения уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» приведены ниже.

КОНТРЭКС–2 включает 11 показателей и тестов, которые оцениваются следующим образом:

1. Возраст. Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 50 лет начисляется 50 баллов и т.д.

2. Масса тела. Нормальная масса оценивается в 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы, рассчитываемой по следующим формулам, вычитается 5 баллов:

мужчины: 50 + (рост – 150)х0,75 + (возраст – 21)/4

женщины: 50 + (рост – 150)х0,32 + (возраст – 21)/5

Например, мужчина 50 лет ростом 180 см имеет массу тела 85 кг, а нормальная масса тела составит:

50 + (180 – 150) х 0,75 + (50 – 21)/4 = 80 кг.

За превышение возрастной нормы на 5 кг из общей суммы баллов вычитается 5х5 = 25 баллов.

3. Артериальное <u>давление</u>. Нормальное артериальное давление оценивается в 30 баллов. За каждые 5 мм рт. ст. систолического или диастолического давления выше расчетных величин, определяемых по ниже приводимой формуле, из общей суммы вычитается 5 баллов:

мужчины:

АД сист. = 109 + 0,5 х возраст + 0,1 х масса тела; АД диаст. = 74 + 0,1 х возраст + 0,15 х масса тела;

женщины:

АД сист. = 102 + 0,7 х возраст + 0,15 х масса тела; АД диаст. = 78 + 0,17 х возраст + 0,1 х масса тела.

Например, у мужчины 50 лет с массой тела 85 кг артериальное давление 150/90 мм рт. ст.

Возрастная норма систолического давления составляет:

109 + 0,5 х 50 + 0,1 х 85 = 142,5 мм рт. ст.

Норма диастолического давления:

74 + 0,1 х 50 + 0,15 х 85 = 92 мм рт. ст.

За превышение нормы систолического давления на 7 мм рт. ст. из общей суммы вычитается 5 баллов.

4. <u>Пульс</u> в покое. За каждый удар менее 90 начисляется один балл. Например, пульс 70 в минуту дает 20 баллов. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются.

5. Гибкость. Стоя на ступеньке с выпрямленными в коленях ногами, выполняется наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранением позы не менее 2 секунд. Каждый сантиметр ниже нулевой точки, равный или превышающий возрастную норму, приведенную для мужчин и для женщин в табл. 1, оценивается в 1 балл, при невыполнении норматива баллы не начисляются. Тест проводится три раза подряд, и засчитывается лучший результат.

Например, мужчина 50 лет при наклоне коснулся пальцами отметки 8 см ниже нулевой отметки. Согласно табл. 1, норматив для мужчины 50 лет составляет 6 см. Следовательно, за выполнение норматива начисляется 1 балл и 2 балла за его превышение. Общая сумма составляет 3 балла.

Таблица 1. Нормативы двигательных тестов для оценки основных физических качеств

Возраст, лет	Гибкость, см		Быстрота, см		Динамическая сила, см		Скоростная выносливость		Скоростно-силовая выносливость		Общая выносливость			
											10–минутный бег, м		2000 м, мин.	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
19	9	10	13	15	57	41	18	15	23	21	3000	2065	7,00	8,43
20	9	10	13	15	56	40	18	15	22	20	2900	2010	7,10	8,56
21	9	10	14	16	55	39	17	14	22	20	2800	1960	7,20	9,10
22	9	10	14	16	53	38	17	14	21	19	2750	1920	7,30	9,23
23	8	9	14	16	52	37	17	14	21	19	2700	1875	7,40	9,36
24	8	9	15	17	51	37	16	13	20	18	2650	1840	7,50	9,48
25	8	9	15	17	50	36	16	13	20	18	2600	1800	8,00	10,00
26	8	9	15	18	49	35	16	13	20	18	2550	1765	8,10	10,12
27	8	9	16	18	48	35	15	12	19	17	2500	1730	8,20	10,24
28	8	8	16	18	47	34	15	12	19	17	2450	1700	8,27	10,35
29	7	8	16	18	46	33	15	12	19	17	2400	1670	8,37	10,47
30	7	8	16	19	46	33	15	12	18	16	2370	1640	8,46	10,58
31	7	8	17	19	45	32	14	12	18	16	2350	1620	8,55	11,08
32	7	8	17	19	44	32	14	11	18	16	2300	1590	9,04	11,20
33	7	8	17	20	43	31	14	11	17	16	2250	1565	9,12	11,30
34	7	8	17	20	43	31	14	11	17	15	2220	1545	9,20	11,40
35	7	8	18	20	42	30	14	11	17	15	2200	1520	9,28	11,50
36	7	7	16	20	42	30	13	11	17	15	2200	1500	9,36	12,00
37	7	7	18	21	41	29	13	11	16	15	2100	1475	9,47	12,12
38	6	7	18	21	41	29	13	11	16	15	2100	1460	9,52	12,20
39	6	7	19	21	40	29	13	10	16	14	2000	1445	10,00	12,30
40	6	7	19	22	39	28	13	10	15	14	2000	1420	10,08	12,40
41	6	7	19	22	39	28	13	10	15	14	2000	1405	10,14	12,48
42	6	7	19	22	39	28	12	10	15	14	2000	1390	10,22	12,58
43	6	7	20	22	38	27	12	10	15	14	2000	1370	10,30	13,07
44	6	7	20	23	38	27	12	10	15	14	1950	1355	10,37	13,16
45	6	7	20	23	37	27	12	10	15	13	1950	1340	10,44	13,25
46	6	7	20	23	37	27	12	10	15	13	1900	1325	10,52	13,34
47	6	7	20	23	36	26	12	9	15	13	1900	1310	10,58	13,43
48	6	6	21	24	36	26	12	9	14	13	1900	1300	11,05	13,52
49	6	6	21	24	36	26	11	9	14	13	1850	1285	11,12	14,00
50	6	6	21	24	35	25	11	9	14	13	1850	1273	11,19	14,08
51	6	6	21	24	35	25	11	9	14	13	1800	1260	11,25	14,17
52	6	6	22	25	35	25	11	9	14	12	1800	1250	11,34	14,25
53	5	6	22	25	34	25	11	9	14	12	1800	1235	11,40	14,34
54	5	6	22	25	34	24	10	9	14	12	1750	1225	11,46	14,42
55	5	6	22	25	34	24	10	9	13	12	1750	1215	11,54	14,50
56	5	6	22	25	33	24	10	9	13	12	1750	1200	12,00	14,58
57	5	6	23	26	33	24	10	9	13	12	1700	1190	12,05	15,06
58	5	6	23	26	33	24	10	9	13	12	1700	1180	12,11	15,14
59	5	6	23	26	33	23	10	8	13	12	1700	1170	12,17	15,20
60	5	6	23	26	32	23	10	8	13	12	1650	1160	12,24	15,30

6. Быстрота. Оценивается «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. За каждый сантиметр, равный возрастной норме и меньше, начисляется 2 балла.

Тест выполняют в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Ассистент берет 50–сантиметровую линейку и устанавливает ее вертикально (цифра «ноль» обращена к полу). При этом ваша рука находится примерно на 10 см ниже окончания линейки.

После команды «внимание» ассистент в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее большим и указательным пальцами схватить линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки.

Тест проводится три раза подряд, засчитывается лучший результат.

Например, у мужчины 50 лет результат тестирования составил 17 см, что лучше возрастного норматива на 4 см. За выполнение нормы насчитывается 2 балла и за его превышение 4х2=8 баллов. Общая сумма – 10 баллов.

7. Динамическая сила (проба Абалакова). Оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места. За каждый сантиметр, равный и превышающий нормативную величину, приведенную в табл. 1, начисляется 2 балла.

Выполнение теста: испытуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы поднятой вверх более активной рукой. Затем он отходит от стены на расстояние от 15 до 30 см, не делая шага, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами. Более активной рукой он касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Например, у мужчины 50 лет результат равен 40 см. Это превышает возрастную норму на 5 см (см. табл. 1). За выполнение норматива начисляется 2 балла, за превышение – 5х2 = 10 баллов. Общая сумма составляет 10+2 = 12 баллов.

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 секунд. За каждое поднимание, равное и превышающее нормативное значение, начисляется 3 балла.

Например, у мужчины 50 лет результат выполнения теста составил 15 подниманий, что превышает возрастную норму на 4. За выполнение норматива начисляется 3 балла, за превышение 4х3 = 12 баллов. Итого 15 баллов.

9. Скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (женщины в упоре на коленях) за 30 секунд с начислением 4 баллов за каждое сгибание, равное и превышающее норматив.

Например, при тестировании мужчины 50 лет частота сгибания рук в упоре за 30 с составила 18 раз. Это превышает возрастной норматив на 4 и дает 4х4 = 16 баллов, плюс 4 балла за выполнение нормативной величины. Общая сумма составляет 20 баллов.

10. Общая выносливость.

1) Лица, не занимающиеся ранее физическими упражнениями или занимающиеся не более 6 недель, могут пользоваться следующим непрямым способом.

Пятикратное выполнение упражнений на развитие выносливости (бег, плавание, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах или коньках) в течение 15 минут при частоте пульса не менее 170 в минуту минус возраст в годах (максимально допустимый пульс составляет 185 минус возраст) – дает 30 баллов, 4 раза в неделю – 25 баллов, 3 раза в неделю – 20 баллов, 2 раза – 10 баллов, 1 раз – 5 баллов, ни одного раза и при несоблюдении описанных выше правил, касающихся пульса и тренировочных средств – 0 баллов.

За выполнение утренней гимнастики баллы не начисляются.

2) У занимающихся физическими упражнениями более 6 недель общая выносливость оценивается по результату 10–минутного бега на возможно большее расстояние. За выполнение норматива, приведенного в табл. 2, начисляется 30 баллов и за каждые 50 м дистанции, превышающей эту величину, 15 баллов. За каждые 50 м дистанции меньше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов, набранных по этому тесту, составляет 0. Тест рекомендуется для лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

3) При групповой форме занятий уровень развития общей выносливости оценивают с помощью забегов на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин. Контролем служит нормативное время, приведенное в табл. 1. За выполнение нормативного требования начисляется 30 баллов и за каждые 10 секунд меньше этой величины – 15 баллов. За каждые 10 секунд больше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов по тесту составляет 0.

Например, у мужчины 50 лет результат 10–минутного бега составит 1170 м, что меньше возрастного норматива на 103 м. Следовательно, сумма баллов по этому тесту составит 30–10=20 баллов.

11. Восстанавливаемость пульса.

1) Для не занимающихся физическими упражнениями после 5 минут отдыха в положении сидя измерить пульс за 1 минуту, затем сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд и вновь сесть. Через 2 минуты вновь измерить пульс за 10 секунд и результат умножить на 6. Соответствие исходной величине (до нагрузки) дает 30 баллов, превышение пульса на 10 ударов – 20 баллов, на 15 – 10 баллов, на 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

2) У занимающихся физическими упражнениями более 6 недель восстанавливаемость пульса оценивается через 10 минут после окончания 10–минутного бега или бега на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин путем сравнения пульса после бега с исходной величиной. Совпадение их дает 30 баллов, превышение до 10 ударов – 20 баллов, 15 – 10 баллов, 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Например, у мужчины 50 лет частота пульса до бега была равна 70 в минуту, через 10 минут после 10–минутного бега – 72, что практически совпадает с исходной величиной пульса и это обеспечивает 30 баллов.

Результаты

После суммирования полученных по всем 11 показателям баллов физическое состояние оценивается как:

Критерии оценки:

Состояние здоровья	***Баллы***
низкое	*менее 50 баллов*
ниже среднего	*51–90 баллов*
среднее	*91–160 баллов*
выше среднего	*160–250 баллов*
высокое	*более 250 баллов*

Раздел 6. Спортивные игры

Тема 6. 1. Волейбол

Тест

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …

а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …

а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук;
в) на ладони;
г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …

а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони;
в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …

а) прием игроком стойки волейболиста;
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается…

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
б) полусогнутыми руками;
в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
б) расстоянии 30-40 см выше головы;
в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу.

б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

а) 1;

б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1;

б) 2;

в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то..

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку …
а) быстро переместиться «под мяч»;
б) следить за полетом мяча;
в) выполнить нападающий удар.

Рис. I

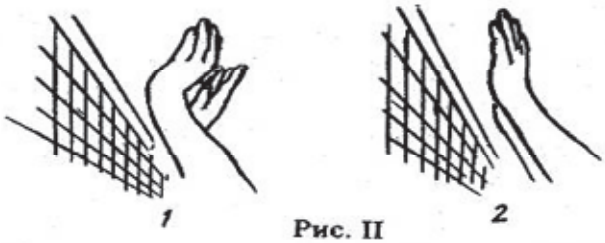


Рис. II

Рис. III

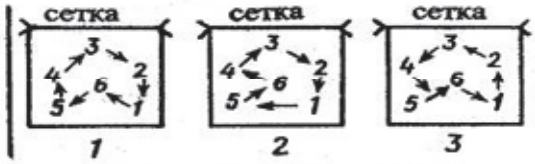


Рис. IV

Рис. V

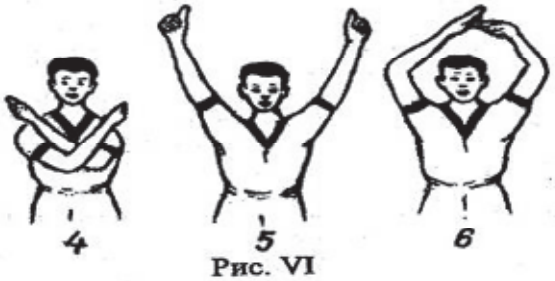


Рис. VI

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	в	а	б	б	в	а	в	б	б	а	б	б	а	а	в
Вопрос	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ	а	в	а	б	б	а	б	б	в	а	б	б	б	в	а

Тема 6. 2. Баскетбол

Тест

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:
а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.

5. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:
а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):
а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.

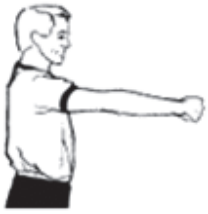
47. При опеке игрока , контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока;
б) фол в атаке;
в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

а) три очка;
б) трехочковый бросок;
в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:

а) фол номеру 7;
б) до конца игры осталось 7 секунд;
в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;
б) блокировку игрока;
в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

а) 2 очка;
б) спорный мяч;
в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

а) три секунды;
б) три очка;
в) три штрафных броска.

60.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) блокировку игрока.

Ключ к тесту

Номер теста	*Вариант ответа*	***Номер теста***	*Вариант ответа*	***Номер теста***	*Вариант ответа*	***Номер теста***	*Вариант ответа*
1	б	**16**	б	**31**	б	**46**	в
2	а	**17**	б	**32**	в	**47**	б
3	б	**18**	б	**33**	б	**48**	а
4	в	**19**	в	**34**	в	**49**	а
5	б	**20**	б	**35**	б	**50**	б
6	в	**21**	в	**36**	б	**51**	б
7	в	**22**	а	**37**	в	**52**	в
8	в	**23**	в	**38**	в	**53**	б
9	б	**24**	б	**39**	б	**54**	а
10	б	**25**	б	**40**	а	**55**	а
11	б	**26**	в	**41**	в	**56**	а
12	в	**27**	в	**42**	а	**57**	б
13	в	**28**	б	**43**	б	**58**	б
14	б	**29**	а	**44**	б	**59**	б
15	а	**30**	а	**45**	а	**60**	б

Критерии оценки:

Диапазон правильных ответов	***Оценка (балл)***
1 – 6	1
7 – 12	2
13 – 18	3
19 – 24	4
25 – 30	5
31 – 36	6
37 – 42	7
43 – 48	8
49 – 54	9
55 – 60	10

Тема 6.4. Мини-футбол

Тест по истории и правилам Мини-футбола

Вопрос и список ответов	№ правильного ответа
1.Минимальная длина площадки в мини-футболе?	**1**
1. - 25 м	
2. - 28 м	
3. - 20 м	
4. - 24 м	
2.Максимальная длина площадки в мини-футболе?	**3**
1. - 40 м	
2. - 44 м	
3. - 42 м	
4. - 46 м	
3.Минимальная ширина площадки в мини-футболе?	**2**
1. - 18 м	
2. - 15 м	
3. - 20 м	
4. - 22 м	
4.Максимальная ширина площадки в мини-футболе?	**1**
1. - 25 м	
2. - 28 м	
3. - 30 м	
4. - 32 м	
5.Ширина разметки в мини-футболе?	**2**
1. - 5 см	
2. - 8 см	
3. - 10 см	
4. - 12 см	
6.Радиус в центре площадки в мини-футболе имеет длину…	**1**
1. - 3 м	
2. - 4 м	
3. - 3,5 м	
4. - 4,5 м	
7.Какой радиус у четверти окружности штрафной площади в мини-футболе?	**2**
1. - 5 м	
2. - 6 м	
3. - 7 м	
4. - 8 м	
8.Высота ворот в мини-футболе ровна?	**2**
1. - 2,05 м	
2. - 2,00 м	
3. - 2,10 м	
4. - 2,44 м	
9.Какова ширина ворот в мини-футболе	**1**
1. - 3 м	

2. - 4 м	
3. - 5 м	
4. - 6 м	
10.Размеры площадки для международных встреч равны …	**3**
1. 25 – 35 х 15 – 17	
2. 24 – 34 х 26	
3. 38 – 42 х 18 – 22	
4. 30 – 37 х 24 – 25	
11.Длина окружности мяча в мини-футболе ровна …	**2**
1. 55 – 59	
2. 62 – 66	
3. 67 – 70	
4. 50 – 54	
12.Вес мяча в мини-футболе до начала игры должен составлять …	**3**
1. 280 – 300 гр	
2. 310 – 330 гр	
3. 340 – 390 гр	
4. 400 – 440 гр	
13.Число игроков в мини-футболе находящихся на площадке?	**1**
1. 5	
2. 6	
3. 7	
4. 8	
14.Максимальное количество запасных игроков, используемых на протяжении всего матча в мини-футболе?	**2**
1. 5	
2. 6	
3. 7	
4. 8	
15.Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием?	**1**
1. 2	
2. 5	
3. 4	
4. 6	
16.Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве?	**3**
1. Главный судья	
2. Судья на линии	
3. Судья хронометрист	
4. Судья информатор	
17.Продолжительность игры в мини-футболе равна …	**1**
1. 2 тайма х 25 минут	
2. 2 тайма х 20 минут	
3. 2 тайма х 30 минут	
4. 2 тайма х 15 минут	
18.Перерыв между таймами в мини-футболе равен …	**1**
1. 10 минут	
2. 15 минут	
3. 12 минут	
4. 14 минут	

19.На каком расстоянии от мяча находится игроки не выполняющий начальный удар.	**1**
1. 3	
2. 4	
3. 5	
4. 6	
20.Сколько раз можно отыграться с вратарем «в стенку» в одном игровом эпизоде?	**1**
1. 1	
2. 2	
3. 3	
4. 4	
21.Давление мяча для игры в мини-футбол равно …	**1**
1. 0,4 – 0,6	
2. 0,2 – 0,3	
3. 0,7	
4. 0,31 – 0,35	
22.При штрафном ударе игроки обороняющейся команды должны стоять от мяча на расстоянии равное …	**2**
1. 4 м	
2. 5 м	
3. 6 м	
4. 7 м	
23.Какое правило действует при введении мяча из аута?	**2**
1. Правило «3 – секунды»	
2. Правило «4 – секунды»	
3. Правило «5 – секунд»	
4. Правило «6 – секунд»	
24.Мяч влетел в ворота после свободного удара прямо без розыгрыша и при этом никого не задел, действия судьи?	**2**
1. Гол засчитан	
2. Гол не засчитан, назначается удар от ворот	
3. Команда имеет вторую возможность перебить	
4. Свободный удар передается другой команде	
25.Что не входит в комплект судейского инвентаря у судей в мини-футбол?	**3**
1. Свисток	
2. Часы	
3. Флажки	
4. Карточки	
26.На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч … в мини-футболе?	**3**
1. 3	
2. 4	
3. 5	
4. 6	
27.Со скольких метров бьется пенальти в мини-футболе?	**2**
1. 5	
2. 6	
3. 7	

4. 8	
28.Если команда набрала 6 фолов, то назначается дабл – пенальти с отметки равное расстоянию от ворот	**2**
1. 9 м	
2. 10 м	
3. 11 м	
4. 12 м	
29.Если игрок ударив из аута, забил мяч в ворота и при этом мяч никого не задел, действия судьи?	**2**
1. Засчитать гол	
2. Гол не засчитает, назначит удар от ворот	
3. Мяч введут из аута игроки другой команды	
4. Назначит повторное введение мяча	
30.Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи?	**1**
1. Показать желтую карточку и повторить удар	
2. Показать красную карточку и повторить штрафной удар	
3. Показать карточку и передать право удара другой команде	
4. Показать красную карточку и передать право удара другой команде	
31.За что дается желтая карточка?	**4**
1. За двойное касание при свободном ударе	
2. За правило «4 – секунд»	
3. При введении вратарем мяча ногой	
4. За удар сзади	
32.По номенклатуре ФИФА мяч в мини-футболе имеет номер?	**1**
1. 4	
2. 5	
3. 6	
4. 7	
33.Дата первого официального матча по мини-футболу среди национальных сборных?	**2**
1. 22 июня 1960	
2. 19 июля 1974	
3. 1 марта 1981	
4. 13 октября 1955	
35.В какой стране прошло первое первенство мира по мини-футболу?	**3**
1. Бразилия	
2. Франция	
3. Голландия	
4. СССР	
36.Первый чемпион первенства мира по мини-футболу?	**2**
1. Испания	
2. Бразилия	
3. Парагвай	
4. Италия	
37.В какой стране на территории СССР прошли первые турниры по мини-футболу?	**2**
1. Литва	
2. Латвия	

3. Грузия	
4. Украина	
38.В какой году был создан комитет по мини-футболу в СССР?	**4**
1. 1970	
2. 1960	
3. 1980	
4. 1990	
39.Самая титулованная команда по мини-футболу России?	**1**
1. Дина	
2. Димамо	
3. Спартак	
4. ВИЗ	

Критерий оценки:

Диапазон правильных ответов	***Оценка (балл)***
13-18	***«неудовлетворительно»***
19-24	***«удовлетворительно»***
25-30	***«хорошо»***
31-39	***«отлично»***

Раздел 7. Плавание

Тема 7.1. Плавание

Тестовое задание для контроля знаний

по разделу ПЛАВАНИЕ

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
1) спортивное плавание;
2) синхронное плавание;
3) подводное плавание;
4) прыжки в воду.

2. Укажите неправильно названный вид плавания:
1) спортивное плавание;
2) подводное плавание;
3) синхронное плавание;
4) групповое плавание

3. Как удержаться на поверхности воды с наименьшими усилиями длительное время?
1) лежа на спине с полным погружением рук, ног, туловища, головы – на уровне ушей;
2) лежа на груди с полным погружением;
3) лежа на груди с поднятой головой и интенсивной работой рук и ног.

4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?
1) 2 недели;
2) 2 месяца;
3) 6 месяцев;
4) 1 год

5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?
1) 396 г. до н.э.;
2) 1242 г.;
3) 1515 г.;
4) 1896 г.

6. Когда впервые были включены соревнования по плаванию в программу Олимпийских Игр?
1) 1896 г.;
2) 1904 г.;
3) 1912 г. ;
4) 1924 г.

7. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
1) кроль;
2) брасс;
3) дельфин;
4) баттерфляй.

8. Кто является двукратной серебряной призеркой Олимпиады в Лондоне в плавании (на фото)?

1) Дарья Домрачева;
2) Ирина Лепарская;
3) Юлия Нестеренко;
4) Ирина Дорофеева;
5) Александра Герасименя.

9. Какая стандартная длина «короткой воды» в бассейне?

1) 20 м**;**
2) 25 м;
3) 30 м;
4) 50 м.

10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

1) кроль на груди;
2) кроль на спине;
3) брасс;
4) баттерфляй.

Ключ к тесту:

№ вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
№ ответа	**3**	**4**	**1**	**1**	**3**	**1**	**2**	**5**	**1**	**1**

Критерии оценки:

«отлично» - 10/10 правильных ответов
«хорошо» - 8/10 правильных ответов
«удовлетворительно» - 6/10 правильных ответов

Раздел 8. Виды спорта (по выбору)

Тема 8. 1. Спортивная аэробика

Тест

1. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

а) Йоксинг

б) Пилоксинг

в) Боксидэнс

2. Эффект физических упражнений определяется прежде всего …

а) их формой

б) их содержанием

в) темпом движения

3. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

а) базовая аэробика

б) спортивная аэробика

в) тара аэробика

4. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

а) соответствие;

б) совокупность;

в) гимнастика;

5. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

а) резист-аэробика

б) памп-аэробика

в) шейпинг

6. Что такое «памп-аэробика»?

а) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

7. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?

а) Заниматься физической культурой

б) Соответствовать, быть в хорошей форме

в) Быть на высоте

8. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

а) ритмическая гимнастика

б) круговая тренировка

в) аэробика

9. Что такое Фитнес?

а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

10. Что такое аэробика?

а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

11. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»?

а) Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски

б) Упражнения на пилоне

в) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

12. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это…

а) аэробика

б) фитнес

в) атлетическая гимнастика

г) атлетическое единоборство

13. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это…

а) аэробика

б) фитнес

в) атлетическая гимнастика

14. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

а) шейпинг

б) атлетизм

в) гидроаэробика

15. Какой предмет используется для занятий «босу»?

а) Резиновый мяч

б) Половина резинового мяча

в) Резиновая лента

16. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает …

а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

б) частоту движений в единицу времени

в) точность двигательного действия и его конечный результат

17. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений…

а) с облегчённой штангой

б) с использованием пружинистой пластины

в) на специальном напольном покрытии

18. Какого направления фитнеса не существует?

а) Цигун

б) Калланетика

в) Аквабосу

19. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

а) асаны

б) инь
в) дао

20. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…:

а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	б	б	а	а	б	б	б	в	б	а	б	а	б	а	б	а	б	в	а	б

Тема 8. 3. Атлетическая гимнастика

Тест

1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы
а) поллувер в тренажере
б) отжимание от пола
в) жим штанги на наклонной скамье
2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы
а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
б) разведение гантелей лежа
в) жим штанги, лежа с уклоном
3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы
а) отжимание на брусьях
б) сгибание туловища в тренажере
в) сведение рук в тренажере
4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы
а) тяга штанги лежа» PULL-OVER»
б) жим гантелей стоя
в) жим штанги узким хватом
5.Упражнения на развитие латеральной мышцы спины
а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
б) подтягивание на перекладине хватом снизу
в) разгибания туловища в тренажере
6.Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины
а) шраги со штангой
б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
в) шраги с гантелями
7.Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины
а) поднятие туловища лежа на бедрах

б) тяга Т-образного грифа
в) вертикальная тяга к подбородку
8.Упражнения на развитие бицепса бедра
а) жим ногами
б) приседания на ГАК- тренажере
в) сгибание ног лежа
9.Упражнения на развитие квадрицепса бедра
а) приседания со штангой на плечах
б) приседания с гантелями
в) сгибание одной ноги стоя
10.Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра
а) приведение одной ноги стоя
б) разгибание ног сидя
в) сведение ног сидя
11.Упражнения на развитие трицепса голени
а) разгибание голени сидя
б) подъем на носки стоя
в) жим стопами в тренажере
12.Упражнения на развитие ягодичной мышцы
а) выпады со штангой на плечах
б) выпады с гантелями
в) разведение ног в тренажере
13.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы
а) жим штанги из-за головы
б) жим штанги с груди сидя
в) подъем гантелей в стороны
14.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы
а) жим гантелей сидя
б) подъем гантелей вперед попеременно
в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
15.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы
а) разведение рук с гантелями в наклоне
б) жим штанги сидя из-за головы
в) разгибание руки с гантелью из-за головы
16.Упражнения на развитие бицепса плеча
а) попеременные сгибания рук с гантелями
б) сгибания рук с грифом штанги
в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
17.Упражнения на развитие трицепса плеча
а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
в) разгибание рук со штангой лежа
18.Упражнения на развитие мышц предплечья
а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
б) сгибание рук со штангой хватом сверху
в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT
19.Упражнения на развитие прямой мышцы живота
а) подъемы туловища с поворотом
б) подъем коленей в висе
в) сворачивание туловища на полу
20.Упражнения на развитие косых мышц живота
а) боковые подъемы туловища на римском стуле

б) подъем коленей в висе
в) подъем коленей в упоре

21.Упражнения на развитие нижнего пресса

а) подъем прямых ног в упоре
б) подъем ног на наклонной скамье
в) боковые наклоны стоя с гантелью

22.Упражнения на развитие верхнего пресса

а) сворачивания туловища с верхним блоком
б) развороты туловища с грифом
в) подъемы туловища на наклонной скамье

Ключ к тесту:

Вопрос	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
Ответ	а, в	б	а	в	а	б	б, в	в	а,б	а,в	б,в
Вопрос	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
Ответ	а,б, в	а, в	б	а,б	а,б	а, в	в	в	а	а,б	а, в

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

Оценка выполнения тестовых заданий производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная ценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
Более 85	5	отлично
От 84 до 70	4	хорошо
От 69 до 50	3	удовлетворительно
Менее 50	2	неудовлетворительно

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

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	} 1 мин
6.	Построения по кругу площадки	

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 бег, что бы коснуться ленточки первым.	2-4 раза 2-4 раза
10.	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. Основная задача этой эстафеты – развивать скоростную реакции. занимающихся и развивать командные действия.	2-3 минут 5 минут
IV		
1.	**Заключтельная часть**	

2. 3.	И.п.- колонна по одному, упражнение на восстановление 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.

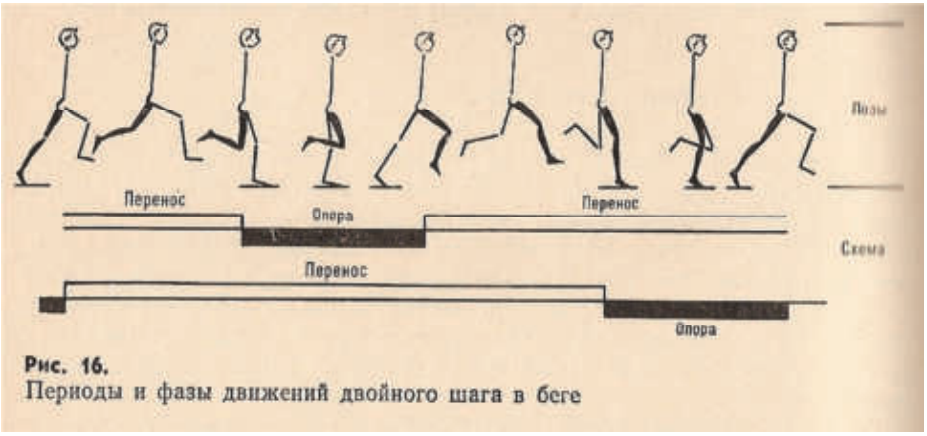


Рис. 16.
Периоды и фазы движений двойного шага в беге

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:

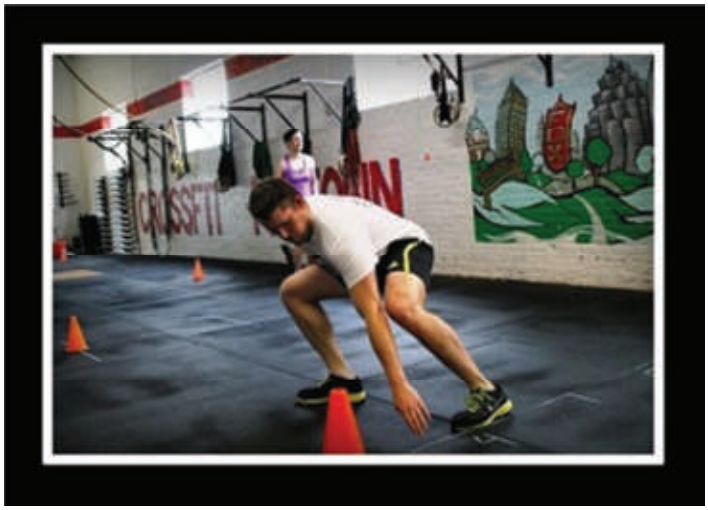
1. Обучение технике челночного бега.
2. Развитие скоростной выносливости.

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.

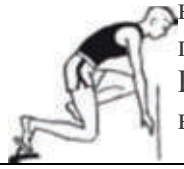
Для достижения поставленных целей студент должен иметь представление о:

- 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!» -«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!»	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 наименьшим продвижением вперед Выпрыгивать как можно выше Самостоятельно восстанавливаем дыхание Стараемся коснуться подбородком груди, спина прямая

<u>6) ОРУ без предметов</u> **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	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
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	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 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.

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 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	 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. 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.

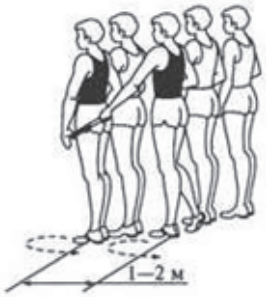


Рис. 3. Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте

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).

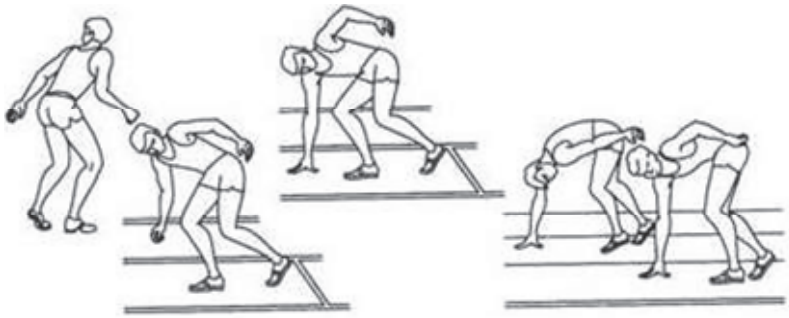


Рис. 5. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

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).

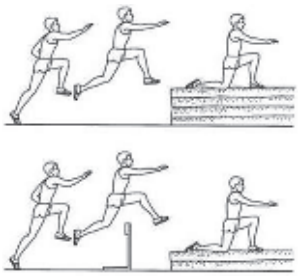


Рис. 6. Прыжки на возвышение

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.

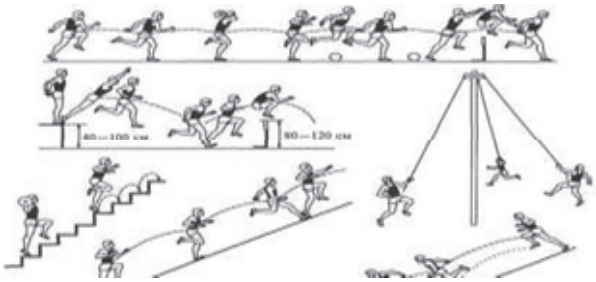


Рис. 8. Примерный комплекс специальных упражнений для прыгуна в длину

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.

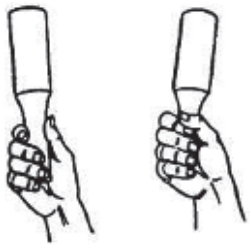
Условия проведения: спортивный зал

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 дан ного 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 энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

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

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

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

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

Задача 2: Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

1. Бег с ускорением на 50--80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60--80 м).

3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30--40 м).

4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30--40 м).

5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40--50 м).

6. Бег прыжковыми шагами (30--60 м).

7. Движения руками (подобно движениям во время бега).

8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

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

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

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

Задача 3: Научить технике бега на повороте.

Средства:

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

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

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

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства:

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

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

*Задача 5:.*Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».

2. Выполнение команды «Внимание!».

3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8--12 раз).

4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).

5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

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

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

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

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

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5--10 раз).

2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2--3 шагов (5--10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5--10 раз).

4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6--12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2--3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3--6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указани:. 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).

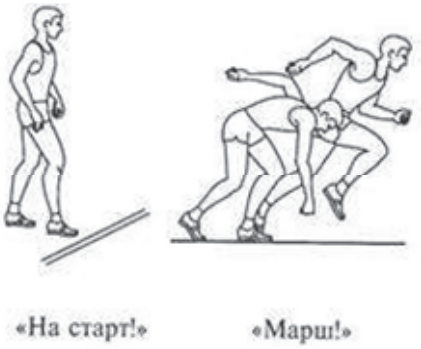


Рис. 2. Высокий старт

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. 5,30²	43 – 45	
1,3 – 1,4	3,6 – 3,8	26 – 28	4,20² - 4,40²	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.
1.	Смешанное передвижение: чередование бега слабой интенсивности с ходьбой	16 мин.	20 мин.
2.	Смешанное передвижение: чередование бега слабой интенсивности с ходьбой	12 мин.	20 мин.
3.	Равномерный бег слабой интенсивности	12 мин.	15 мин.
4.	Переменный бег. При беге слабой интенсивности сделать ускорения средней интенсивности	16 мин. 5 х 1 мин.	20 мин. 5 х 2 мин.
5.	Переменный бег (3 мин. средне + 2 мин. слабо)	2 раза	4 раза
6.	Равномерный бег средней интенсивности	15 мин.	20 мин.
7.	Повторный бег (каждые 300 м. – 1 мин., 500 м. – 2 мин.)	5 х 300 м.	6 х 300 м.
8.	Переменный бег по пересеченной местности (3 мин. сильно + 4 мин. слабо)	2 раза	3 раза
9.	Повторный бег со скоростью превышающей соревновательную каждые 300 м. по	3 х 300 м. 54 сек.	5 х 300 м. 60 сек.
10.	Повторный бег с соревновательной скоростью каждые 500 м.	3 х 500 м. по 100 сек.	4 х 500 м. 110 сек.
11.	Переменный бег. При беге слабой интенсивности сделать ускорения с соревновательной скоростью	12 мин. 4 х 200 м.	20 мин. 6 х 200 м.
12.	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 вокруг за преподавателем.	«Внимание! заходим в каждый угол».
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 полом с прыжком через скакалку	8 –10 раз	Прыжки на двух ногах, приземляться мягко
7.	И.п. – стойка, руки вверх, скакалка вчетверо 1 – наклон к правой 2 – наклон вниз 3 – наклон к левой 4 – и.п.	5-6 раз	Скакалкой коснуться пола ноги не сгибать
8.	И.п. — присед, руки вверх, скакалка вдвое. Прыжки в скакалку – с вращением вперед – с вращением назад	По 8-10 раз в каждую сторону	Прыжки выполнять подряд, спина прямая

9.	И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка вчетверо за спину. 1 – наклон назад, руки назад вверх 2 – и.п.	6-8 раз	Максимально прогнуться, Руки поднять высоко, Руки не сгибать
10.	Прыжки в скакалку, с двойным вращением скакалки вперед	4-5 подходов	В полетной фазе прыжка дважды прокрутить скакалку
11.	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вниз, скакалка вчетверо. 1-2 – подняться на носки, руки вверх, вдох 3-4 – и.п., выдох	5-6 раз	В медленном темпе. Восстановить дыхание.

Упражнения с гимнастической палкой

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

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

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

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

Упражнения с обручем

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

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

- перекаты обруча по полу с последующим пролезанием в обруч, не касаясь его руками.

Общеразвивающие упражнения на снарядах

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

Упражнения у гимнастической (шведской) стенки

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

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

Таблица 4

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

№п/п	**Содержание**	**Дозировка**	**Методические указания**
1.	И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – подняться на носки 2 – упор стоя, прогнувшись 3 – пружинящий наклон вперед 4 – и.п.	6-8 раз	Движения выполнять четко под счет, колени не сгибать
2.	И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – прыжок двумя на первую рейку 2 – и.п.	8-10 раз	Выполнять мягкое приземление на рейку и на пол
3.	И.п. – стоя спиной к стенке, хват снизу на уровне пояса 1 – полуприсед 2 – наклон вперед 3 – присед 4 – и.п.	5-6 раз	Спина прямая

4.	И.п. – стойка правым боком, правую в сторону на 4-5 рейку, руки в стороны 1 – наклон вправо, коснуться двумя руками стенки 2 – и.п. 3 – наклон влево, руки вверх 4 – и.п. 5-8 – то же левым боком	по 5-6 раз правым и левым боком к опоре	Наклон выполнять точно в сторону, с максимальной амплитудой
5.	И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – мах правой назад 2 – и.п. 3-4 – то же левой	8-10 раз	Во время маха вперед не наклоняться
6.	И.п. – вис спиной к стенке 1 – вис углом 2 – и.п.	8-10 раз	Ноги поднимать параллельно полу. Дыхание не задерживать
7.	И.п. – упор лежа спиной к стенке, ноги на первой рейке. Сгибание рук в упоре	8-10 раз	Руки сгибать максимально, не прогибаться
8.	И.п. – стойка спиной на шаг от стенки, руки вверх 1-2 – наклон назад 3-4-и.п.	5-6 раз	Колени прямые, дыхание не задерживать
9.	И.п. – стойка лицом к стенке, хват на уровне груди 1 – присед 2 – прыжок выпрямившись 3 – присед 4 – и.п.	5-6 раз	Прыжок выполнять с помощью опоры о стенку
10.	И.п. – вис спиной к стенке	30 с	Расслабить ноги

Практическое занятие № 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.

1. 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.

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

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

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

5. 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 проворотом 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).

Контрольно-аттестационный норматив №2

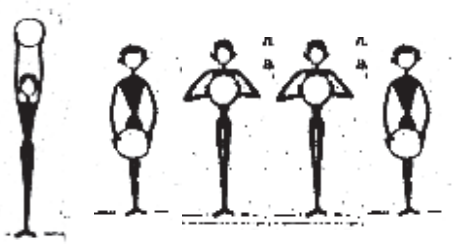
№	Комплекс общеразвивающих упражнений	Дозировка
	Грудь	
1 2 3	Разведение двух рук с гантелями в стороны, в положении лежа Поднятие рук с гантелями из-за головы, лежа Жим снаряда, расположившись на скамье	2х8 2х5 3х5
	Живот	
1. 2. 3.	Лежа на спине поднимать туловище, наклоняя вперед, касаться головой колен Вися на перекладине поднимать ноги вверх, зафиксировать Поставив ноги на ширину плеч, делать наклоны в стороны со штангой на плечах	25 6 2х5

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.

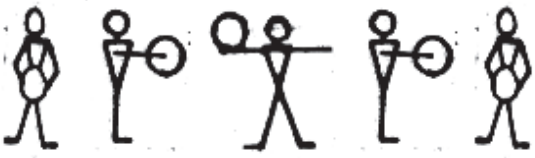
Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (примеры описания)



<u>I. Упражнения для рук и плечевого пояса</u>

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,

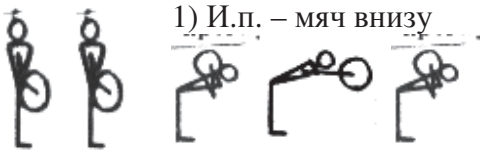


мяч внизу
1 – мяч вперед
2 – руки в стороны,
мяч на правой руке
3 – мяч вперед
4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

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

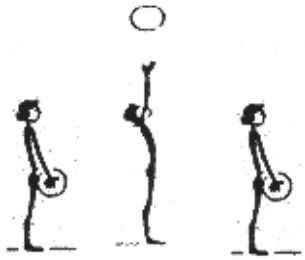
1 – правую руку на пол
2 – левую руку на пол
3 – правую руку на мяч

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

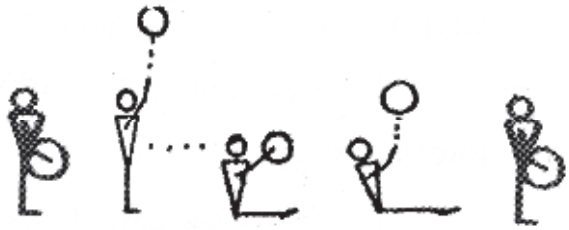
2) И.п. – стойка на коленях,
мяч на грудь
1-4 – наклон назад,
положить мяч

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

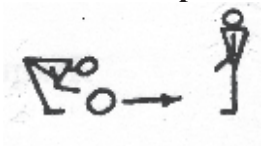


и.п. 1-2 3-4
2) И.п. – мяч внизу
1-2 – бросок мяча вверх,
сесть и поймать мяч
3-4 – бросок мяча вверх,
встать и поймать мяч
и.п. 1 – 2 3 – 4

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.

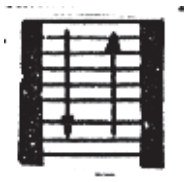
И.п. – мяч на груди у одного из партнеров
1-2 – толчком двумя перебросить мяч партнеру
3-4 – пауза
5-8 – тоже выполняет второй партнер

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

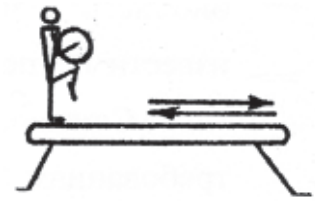
I. Гимнастическая стенка

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

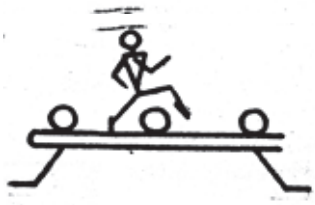


1-4 – залезть в вертикальном направлении
5-8 – спуститься вниз в и.п.

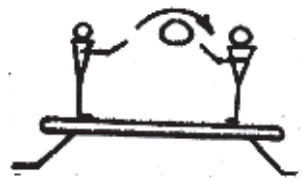
II. Гимнастическое бревно



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

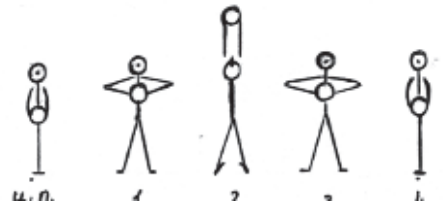
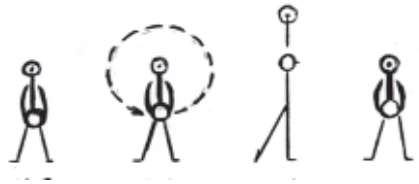
правой, так и левой рукой. Это особенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеет особо важное значение.

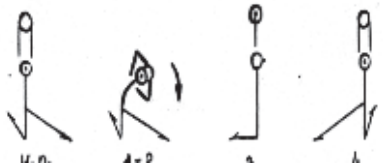
Так как наиболее трудным движением является ловля, то прежде всего овладеть техникой этого упражнения.

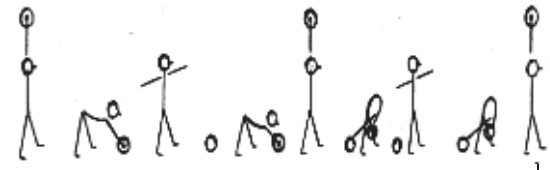
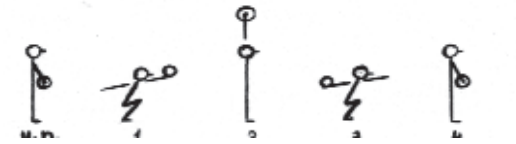
Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

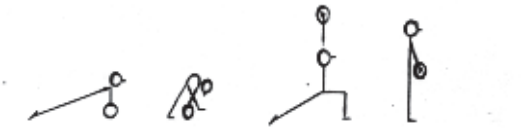
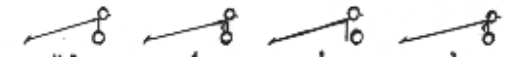
1. Изменения объема и веса бросаемых предметов;
2. Увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
3. Увеличение расстояния полета бросаемых предметов;
4. Изменения исходных положений (например, стоя, сидя, лежа, стоя на коленях);
5. Сочетание метаний и ловли с движениями руками, ногами и туловищем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

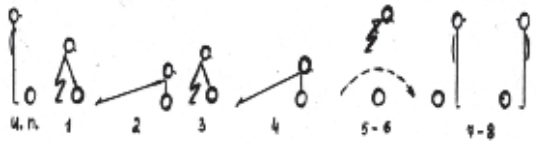
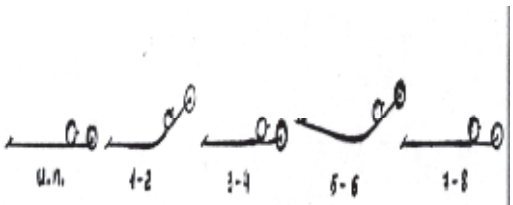
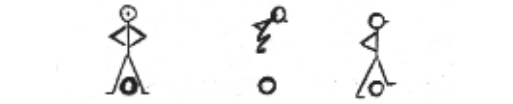
Примерный комплекс ору с набивным мячом

№ 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	4-6 р.		Движения плавные, руки не сгибать, следить за положением свободной руки

	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	2-4 р. 4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать от пола, прогнуться в спине, поворот туловища амплитуднее
IV.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову 1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п. 5 – наклон 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	
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-	4-6 р.		Прогнуться в спине и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже,

	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.		 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	Положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать
VI I.	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.			Круг тазом амплитудное, стараться держать мяч, не уронив его, руки точно в стороны
VI II.	2 × «8» - тоже вправо		 и.п. 1-4 5-7 8	
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			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.		 и.п. 1 2 3 4	Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше
	И.п. – мяч внизу 1 – выпад левой, мяч вверх 2 – с поворотом туловища налево, упор			Выпад глубже,

XI.	стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч 3 – упор лежа с опорой руками о мяч 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч 5 – тоже, что 3 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч 7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх) 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой		и.п. 1 2 3 4 и.п. 1 2 3 4	при упоре стоя выпрямить колени, в упоре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед Держать осанку, равновесие, не прогибаться, смотреть вперед, махи выше
XII.	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	Смотреть вперед, перед прыжком плечи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одновременно руками и ногами
XIII.	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	Ноги не сгибать, стараться не уронить мяч, движения плавные
XIV	И.п. – сед, мяч зажат стопами 1-2 – перекатом		 4 5 6 7 8	

V.	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	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. 1-2 3-4 5-6 7-8	
V.	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	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.

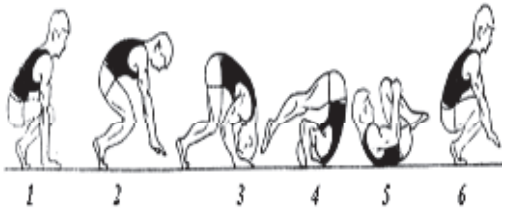
Задачи: Совершенствовать упражнения на гимнастических матах. Совершенствовать акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», выполнить комплекс упражнений по карточкам.

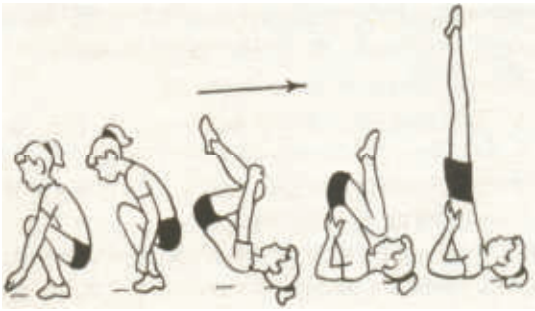
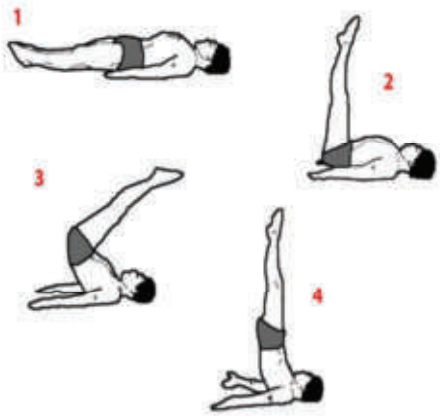
Самостоятельная работа на отдельных этапах урока, формировать умения анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, развивать умения аргументировать и доказывать своё мнение, умение планировать свою деятельность, в

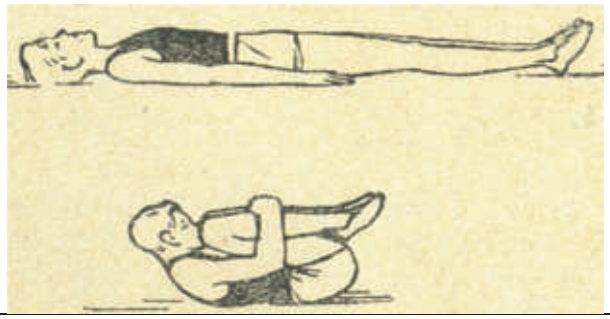
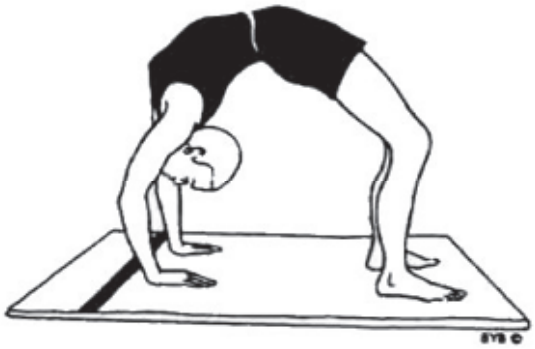
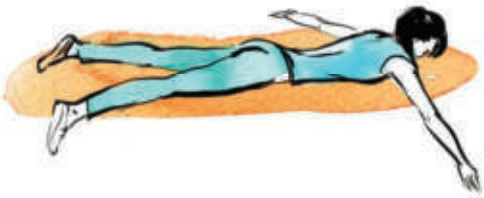
процессе выполнения заданий с проблемными и другими вопросами развивать интеллектуальные способности, координационные способности, физические качества (скорость, точность, согласованность движения, гибкость). Формировать правильно осанку.

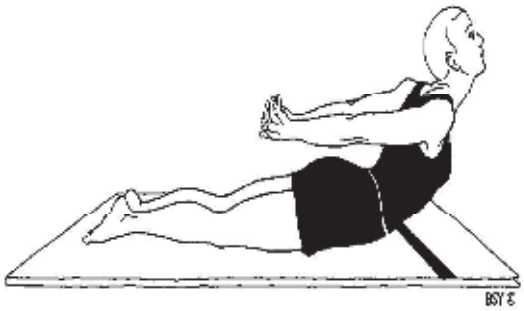
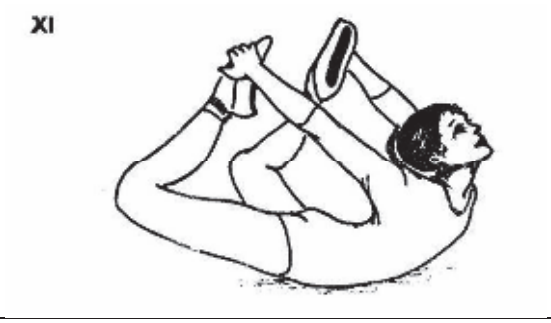
Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успехи деятельности; исполнительности, внимательности, ответственности, работоспособности. Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность творческой деятельности; активность, целеустремлённость, сообразительность, самостоятельность. Воспитание личностных 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.

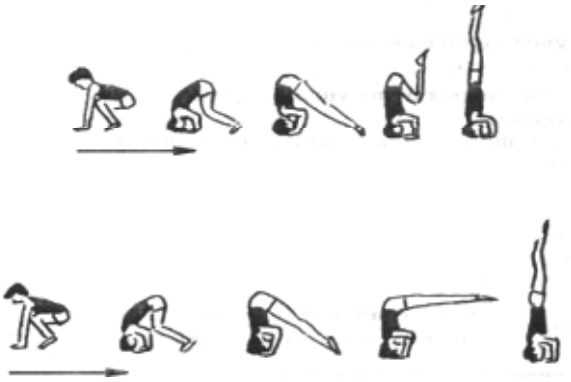
И. п. – основная стойка, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вверх – вперёд и ловля его руками. Бросок мяча выполняется прямыми ногами в прыжке с заключительным движением стопами вверх.

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:

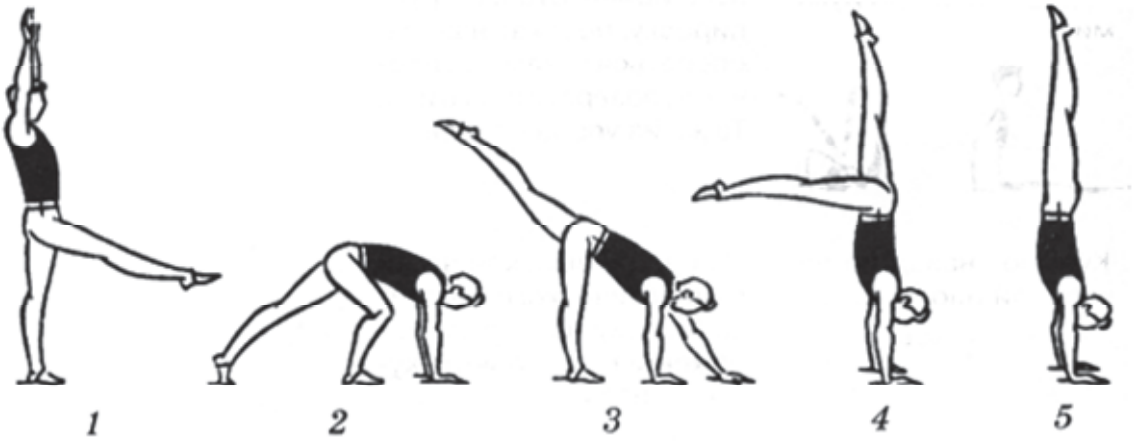
- Неправильное положение рук и головы.
- Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
- Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперёд (когда руки поставлены слишком близко к ногам); либо назад (когда руки 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.

Объяснение показ техники, иллюстрация.



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***?

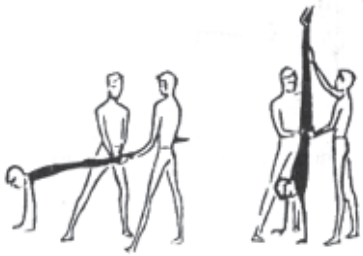
- Выполнять стойку на голове.

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.

Контрольно-аттестационный норматив №1.

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

Раздел 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.

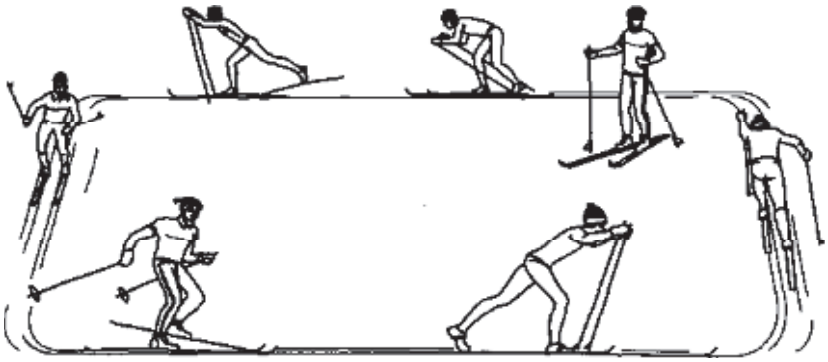


Рис. 18.1. Учебная площадка

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.

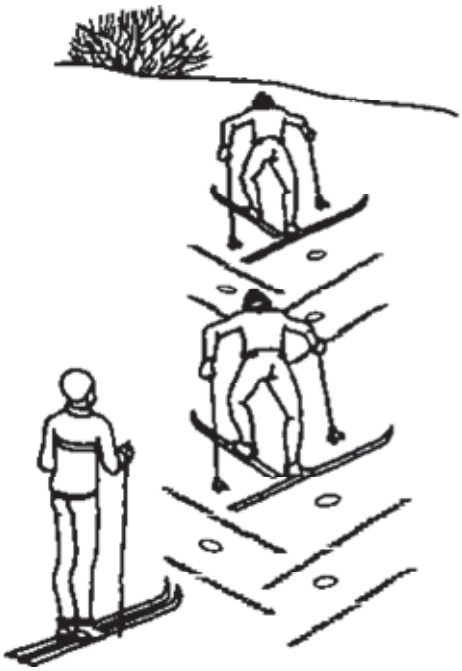


Рис. 18.2. Обучение подъему в гору на лыжах Рис. 18.3. Обучение спуску с горы на лыжах

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.

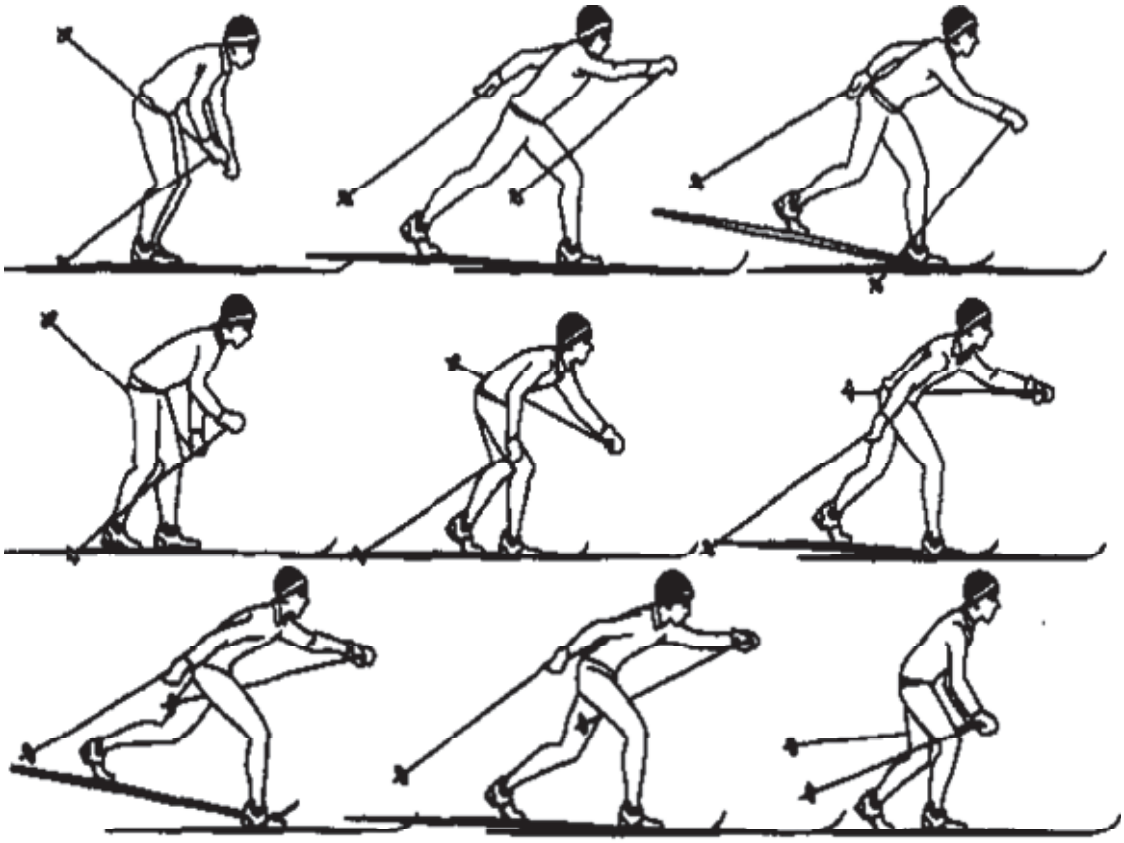


Рис. 18.5. Обычный шаг

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.

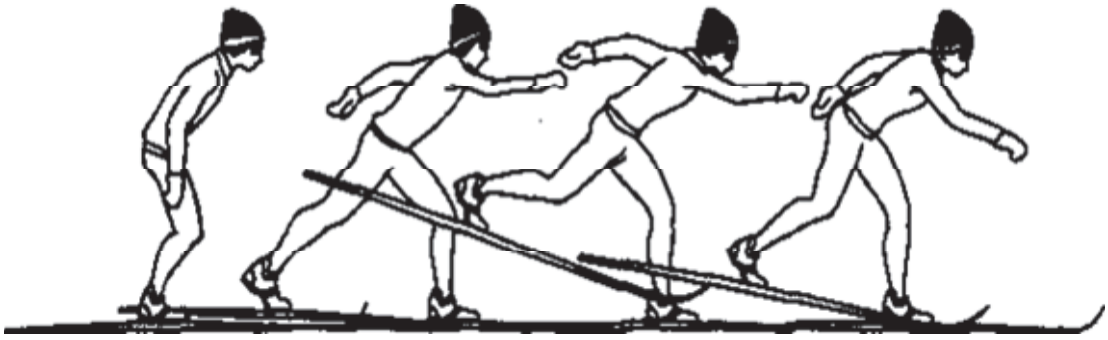
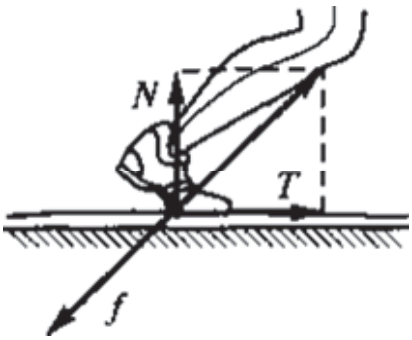


Рис. 18.6. Скользящий шаг



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

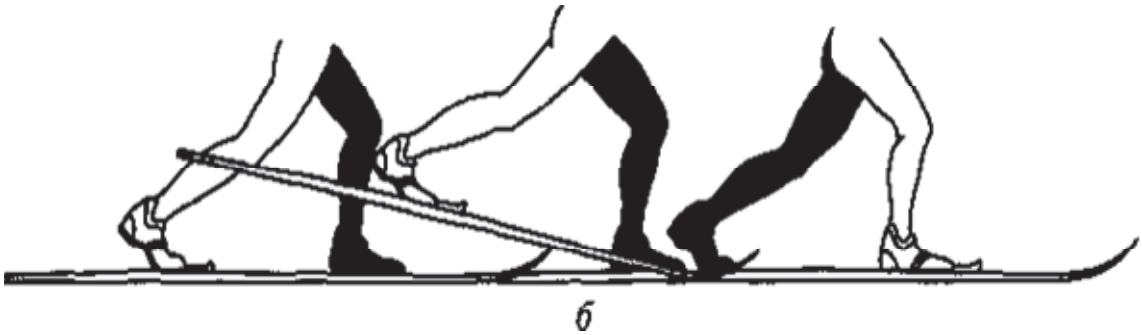


Рис. 18.8. Функции ноги в скользящем шаге:

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.

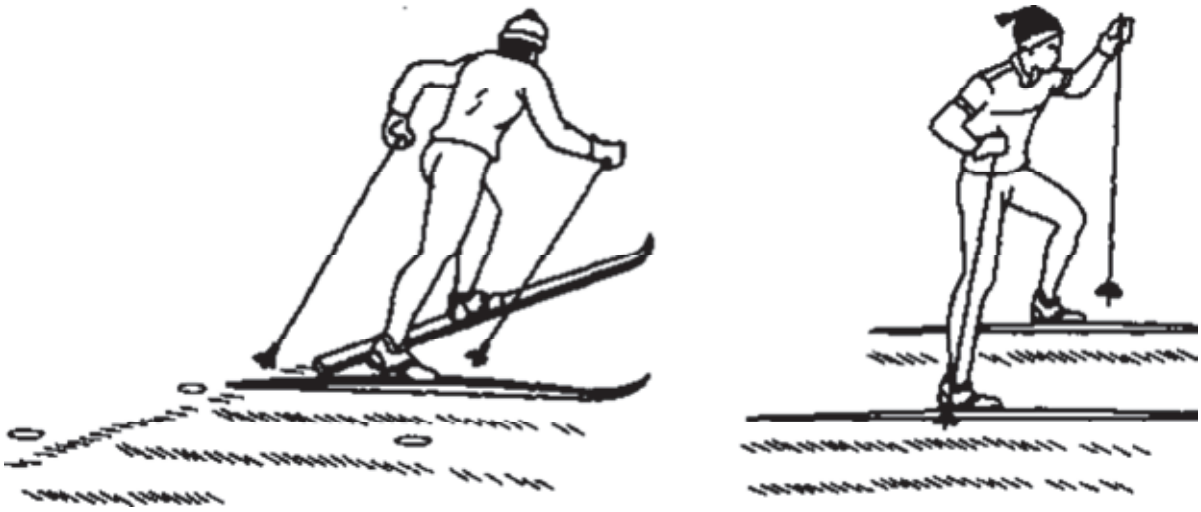


Рис. 18.9. Подъем «полу-елочкой» Рис. 18.10. Подъем «лесенкой»

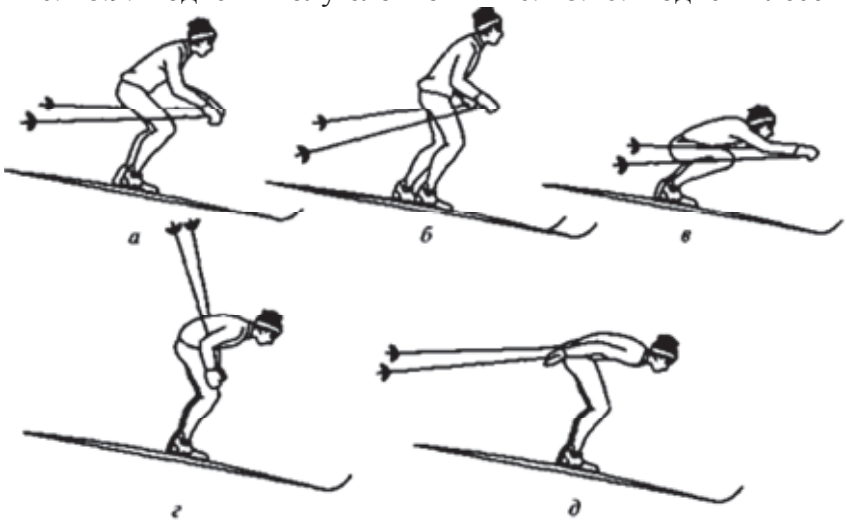


Рис. 18.11. Стойка при спуске на лыжах:

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.

Контрольно-аттестационный норматив №3.

П/П	Наименования упражнений	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 60 м (с)	10.0	11.0	12.0	12.5	13.5
2	Бег на 500 м (с)	1.65	1.75	1.85	1.95	2.00

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

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

Контрольно-аттестационный норматив №4

П/П	Наименования упражнений	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Приседание на 2х ногах (кол-ва раз за 30 сек)	25	22	20	17	14
2	Прыжки на скакалке (Кол-во раз за 1 мин)	120	115	110	107	100

Раздел 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);

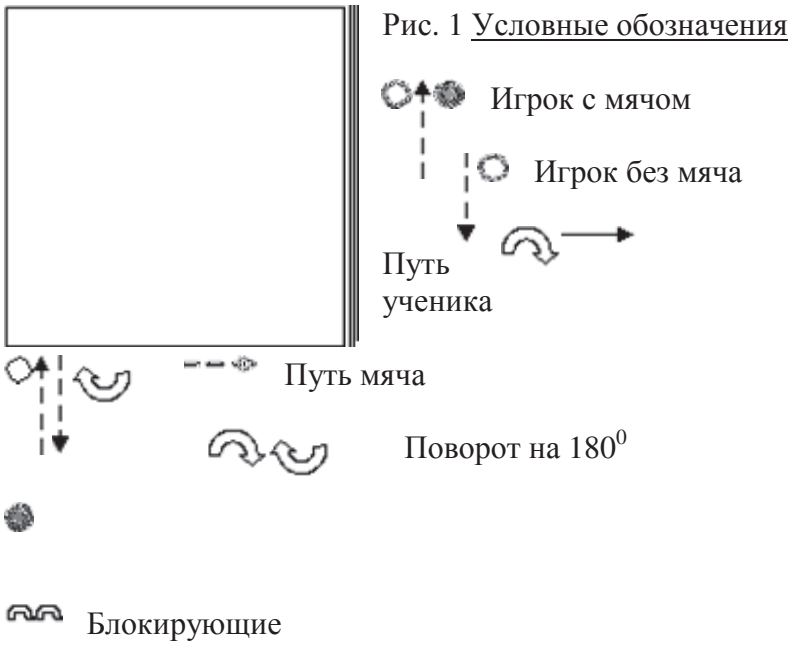


Рис. 1 Условные обозначения

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

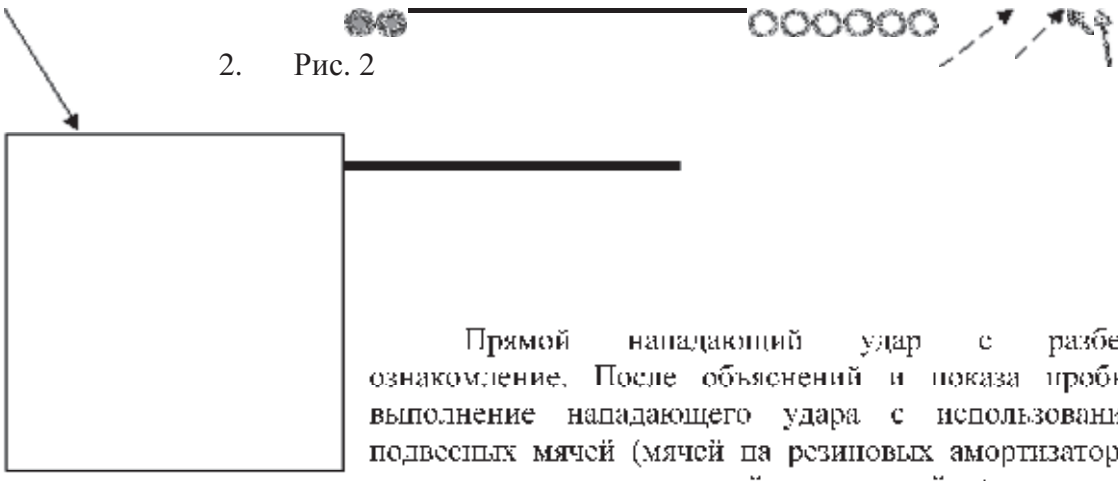
Прием мяча двумя мячами снизу, отскочившего от нижнего края сетки: разучить прием.

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.

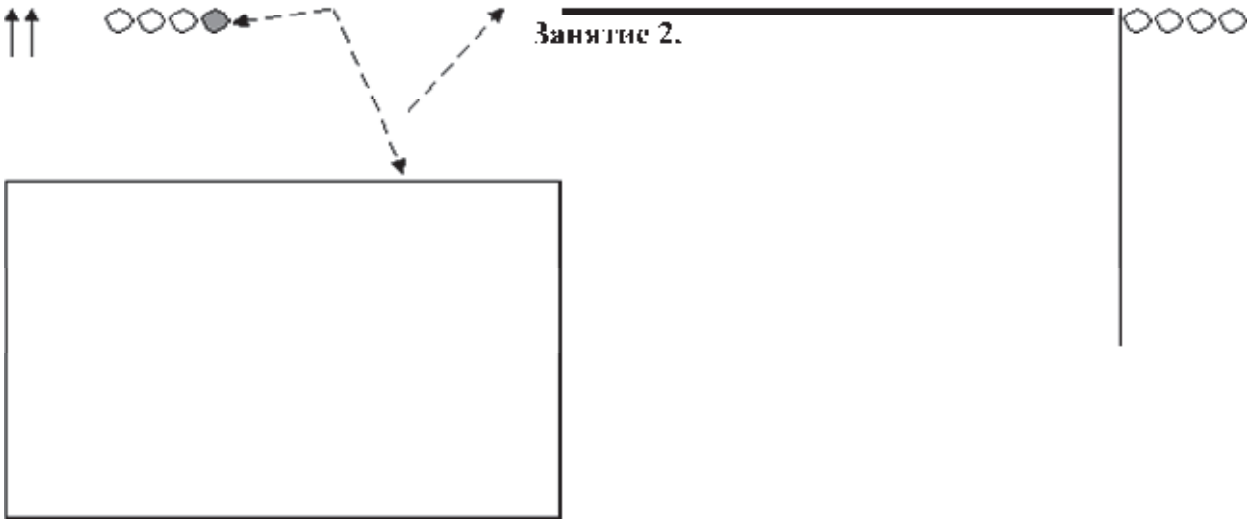
2. Рис. 2



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



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;

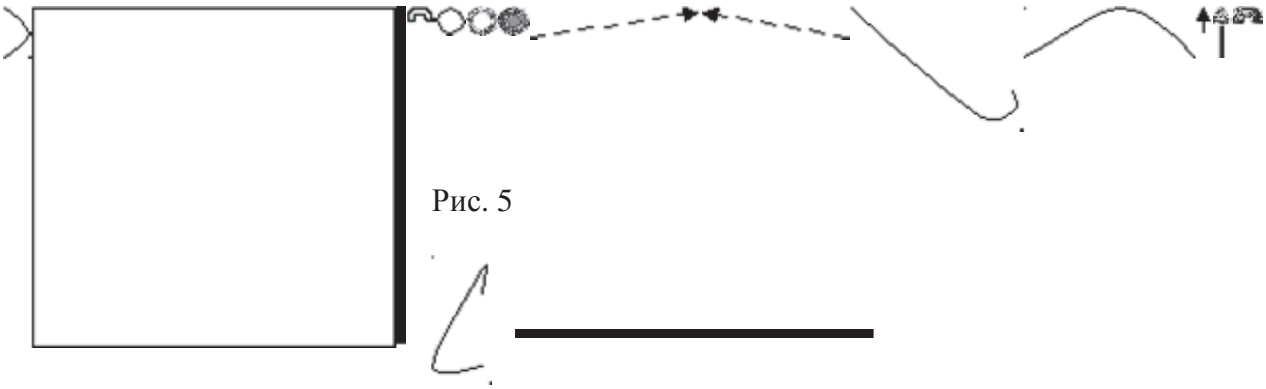


Рис. 5

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

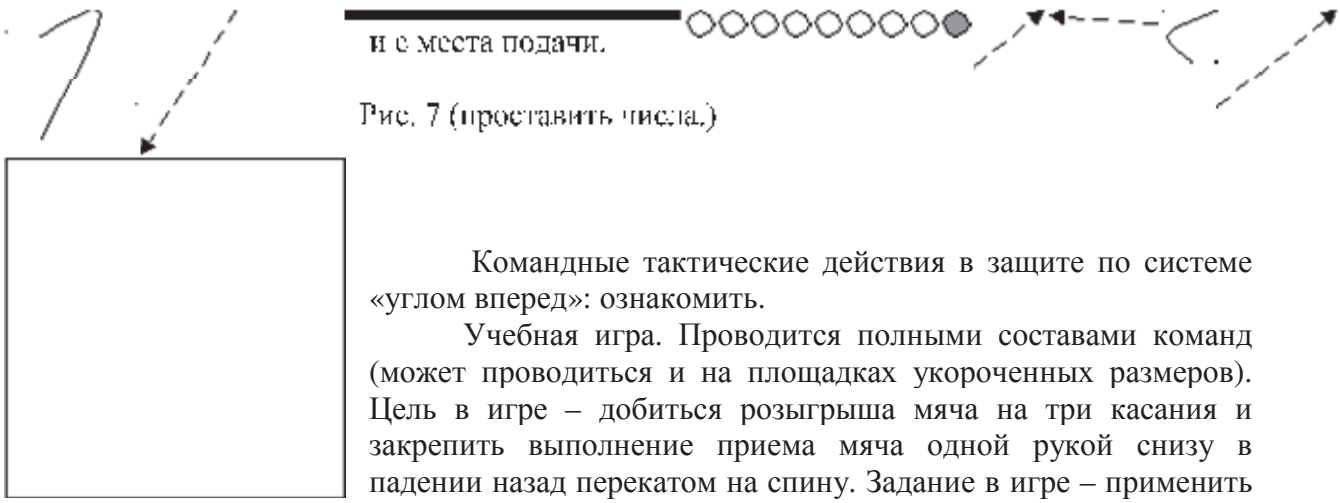
Рис. 6

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).

Нормативы по волейболу для студентов 1 курса:

	Юноши			**Девушки**		
	«5»	***«4»***	***«3»***	***«5»***	***«4»***	***«3»***
Верхняя передача мяча на точность	**10/10**	**9/10**	**7/10**	**10/10**	**9/10**	**7/10**
Верхняя передача мяча в определенную зону игровой площадки через сетку	**5/5**	**4/5**	**3/5**	**5/5**	**4/5**	**3/5**
Подача нижняя прямая в пределы площадки	**10/10**	**9/10**	**7/10**	**10/10**	**9/10**	**7/10**
Подача нижняя прямая на точность	**10/10**	**9/10**	**7/10**	**10/10**	**9/10**	**7/10**
Верхняя прямая подача в пределы площадки	**10/10**	**9/10**	**7/10**	**10/10**	**9/10**	**7/10**
Прямой нападающий удар	**10/10**	**9/10**	**7/10**	**10/10**	**9/10**	**7/10**
Нападающий удар на точность	**5/5**	**4/5**	**3/5**	**5/5**	**4/5**	**3/5**
Блокирование атакующего удара	**7–8/8**	**6/8**	**5/8**	**7–8/8**	**6/8**	**5/8**
Прием подачи	**10/10**	**9/10**	**7/10**	**10/10**	**9/10**	**7/10**

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.

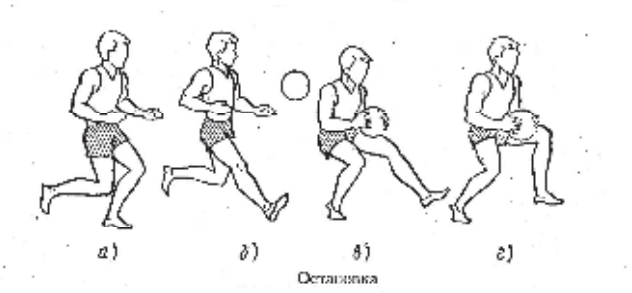
Ошибки:

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

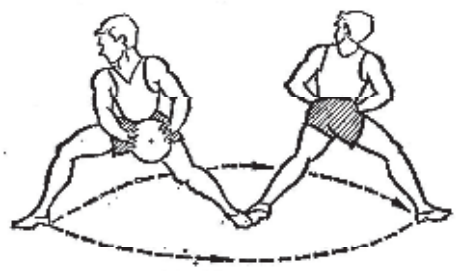
Остановки- прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг- стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравновешиванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться 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

Ошибки:

1. недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка.
2. потеря равновесия- результат того, что другая нога на выполнила стопорящего движения.



Повороты на месте

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

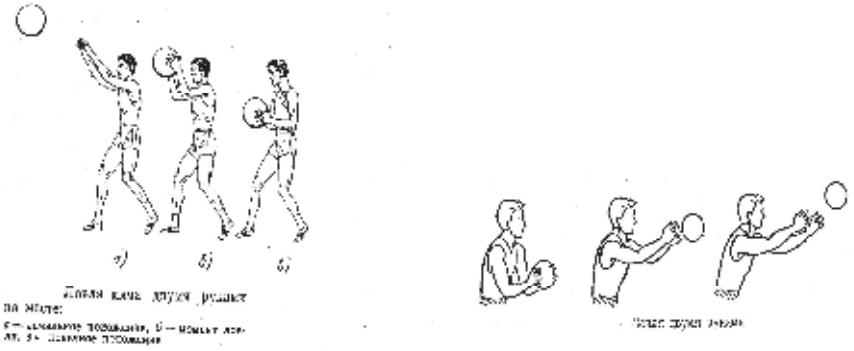
Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

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 - 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.

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- 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:

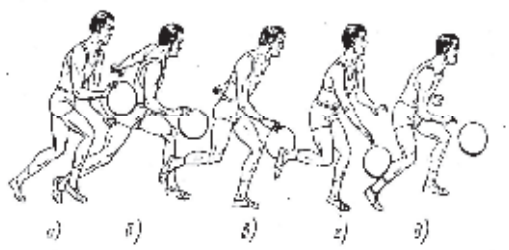


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, б и в — моменты толчка, г — момент полета мяча для удара о пол, д — момент возвращения мяча после отскока

- 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.

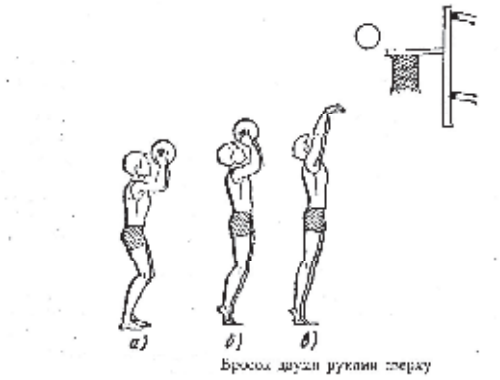
Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем.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

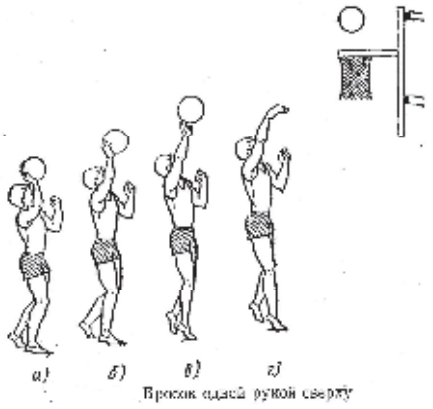
Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находиться в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.



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:



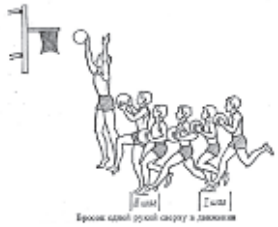
Бросок одной рукой сверху

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:

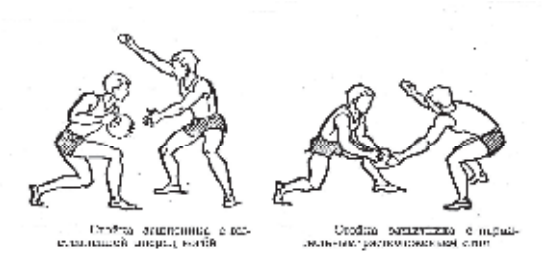
- встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок
- то же выполнить с мячом
- с мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок
-ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И. п. для броска, 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.



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.

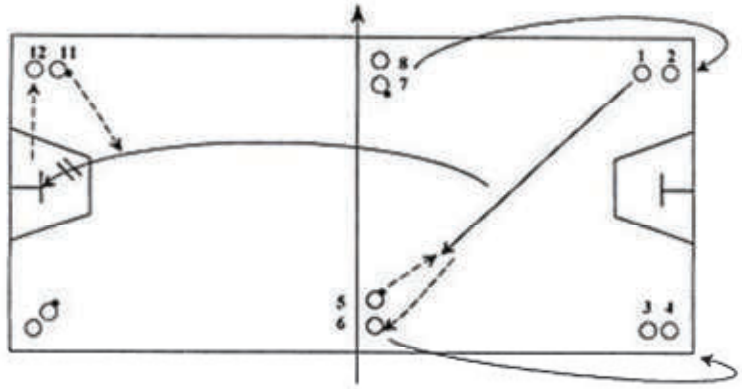


Рис. 23

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».

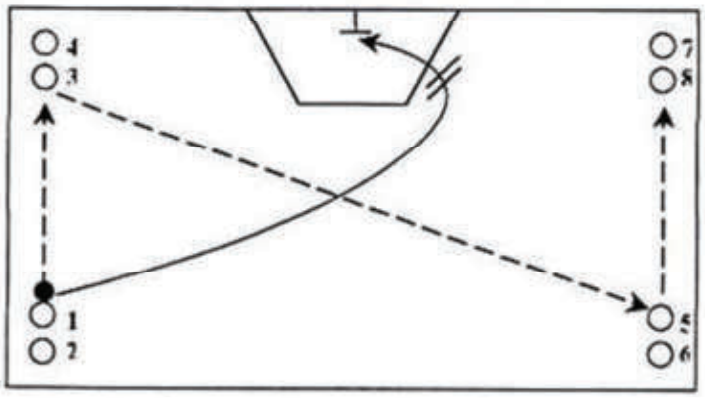


Рис. 24

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.

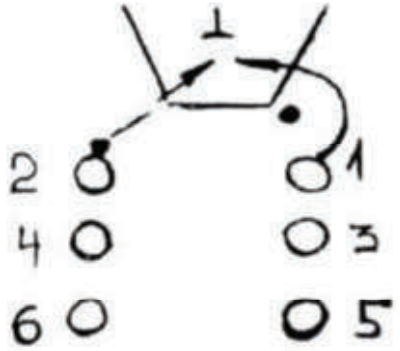


Рис. 18

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.

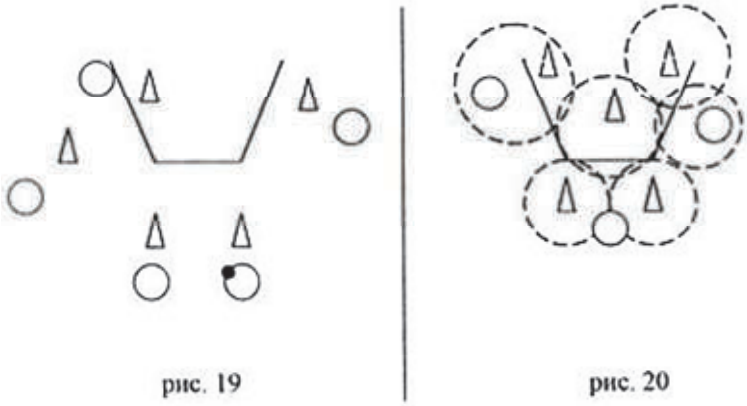


рис. 19 личная защита

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.

Контрольно-аттестационный норматив №6

БАСКЕТБОЛ	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
3. Бросок в прыжке	Техника					

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.

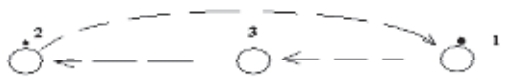


Рис. 1 Передача мяча на месте в тройках

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.

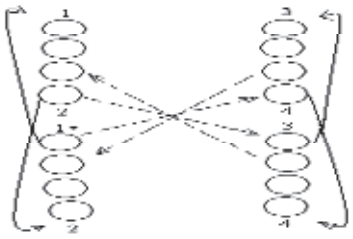


Рис. 3 Передача мяча по диагонали во встречных колоннах.

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.

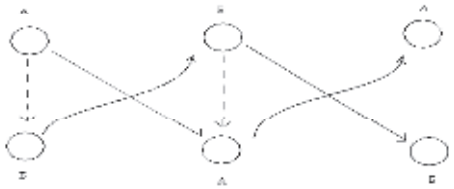


Рис. 4 Передача мяча в движении в парах со сменой мест.

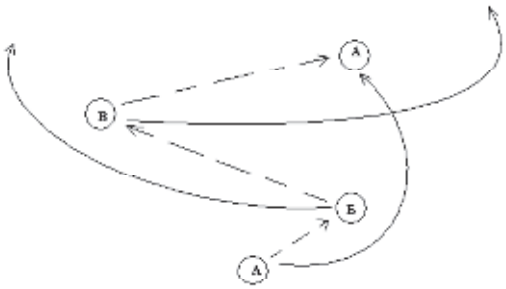


Рис. 5 Передача мяча в тройках со сменой мест

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.

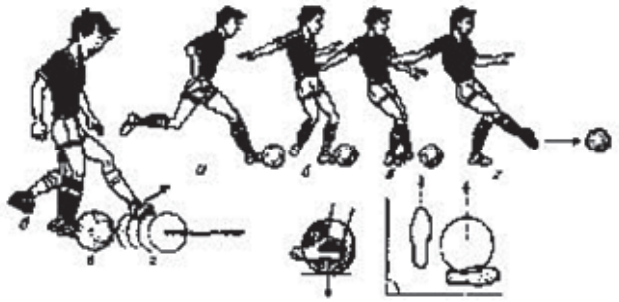
Обучение ударам по мячу ногами

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.

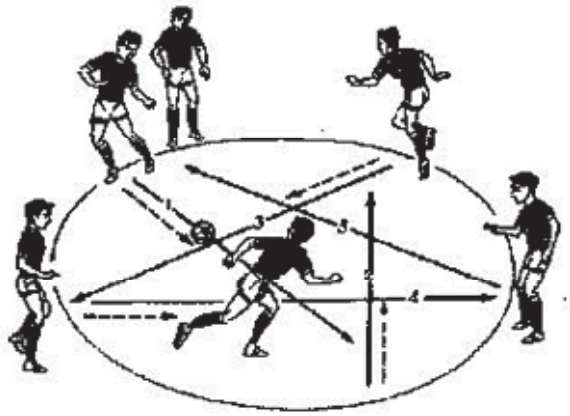
4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

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).

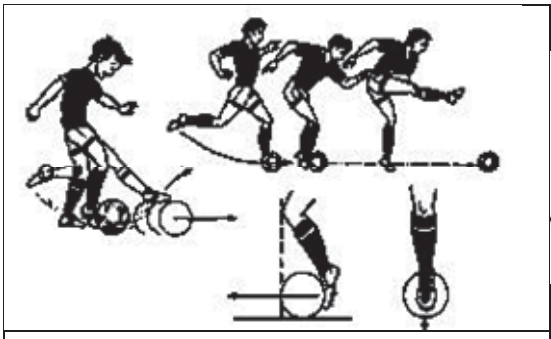
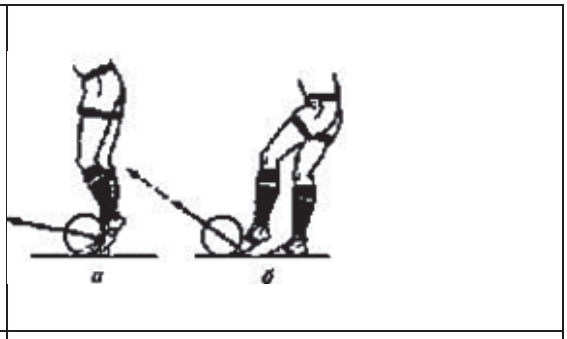
	

Рис. 25	Рис. 26

Практическое занятие № 2
Техника безопасности игры.
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

Цели:

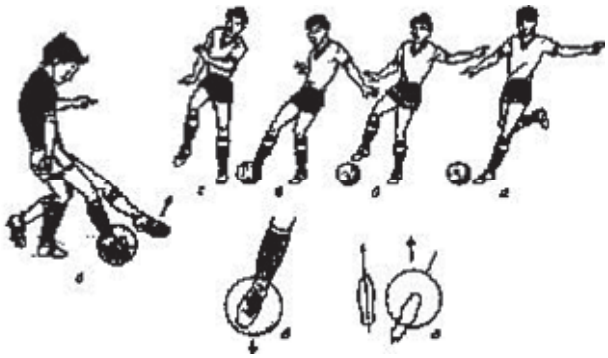
1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

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-

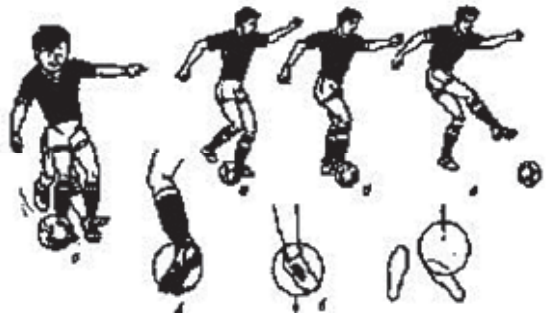
за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8-10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на 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

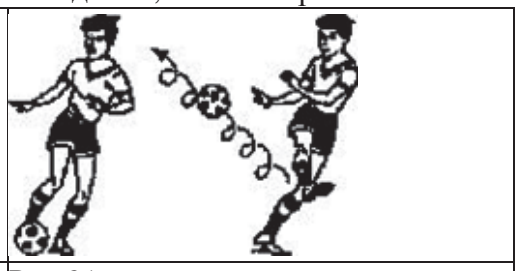


Рис.31

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.

Контрольно-аттестационный норматив №5

Верхняя передача мяча на точность:

a) обучающийся должен совершить верхнюю передачу мяча в определенную зону игровой площадки;

b) обучающийся должен совершить верхнюю передачу мяча в определенную зону игровой площадки через сетку;

Подача нижняя прямая:

a) обучающийся должен подать мяч в пределы площадки;

b) обучающийся должен подать мяч в определенную зону игровой площадки;

Верхняя прямая подача:

a) обучающийся должен подать мяч в пределы площадки;

b) обучающийся должен подать мяч в определенную зону игровой площадки;

Прямой нападающий удар:

a) обучающийся должен совершить атаку через сетку;

b) обучающийся должен совершить атаку через сетку в определенную зону игровой площадки;

Блокирование нападения: обучающийся должен заблокировать мяч нападающего;

Прием мяча: обучающийся должен совершить прием мяча.

Распределение заданий по возрастным категориям:

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.

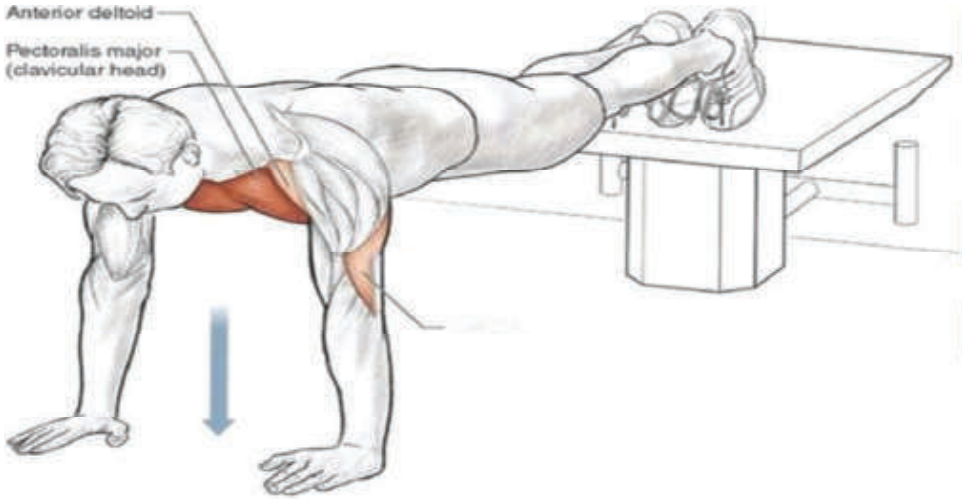
Инвентарь и оборудование: массажные коврики и простые коврики - по количеству обучающихся в группе.

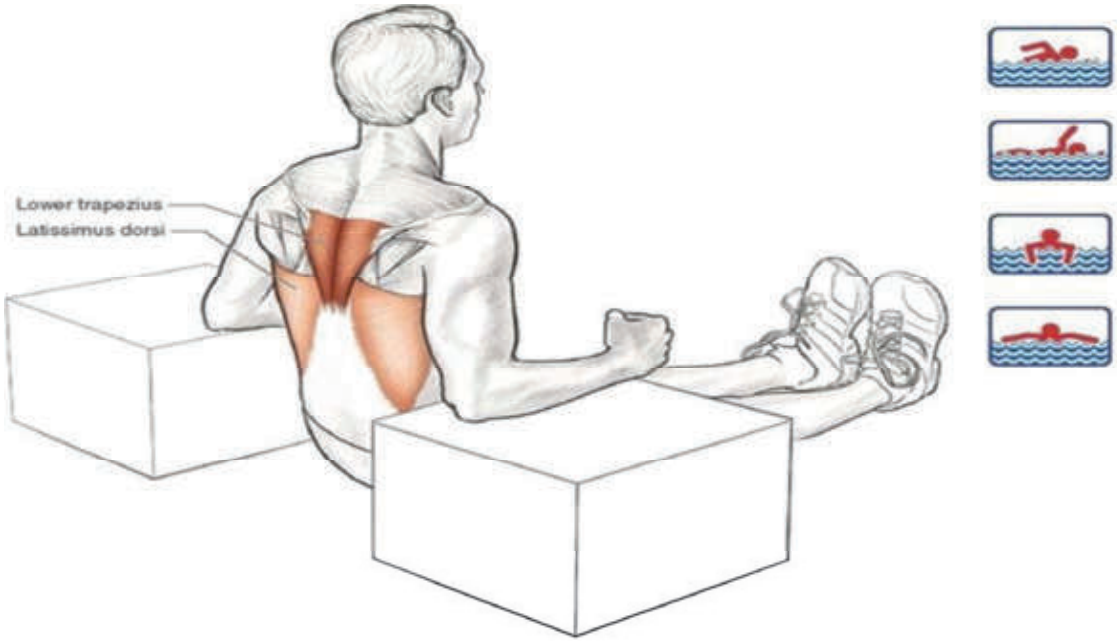
«Сухое плавание»:

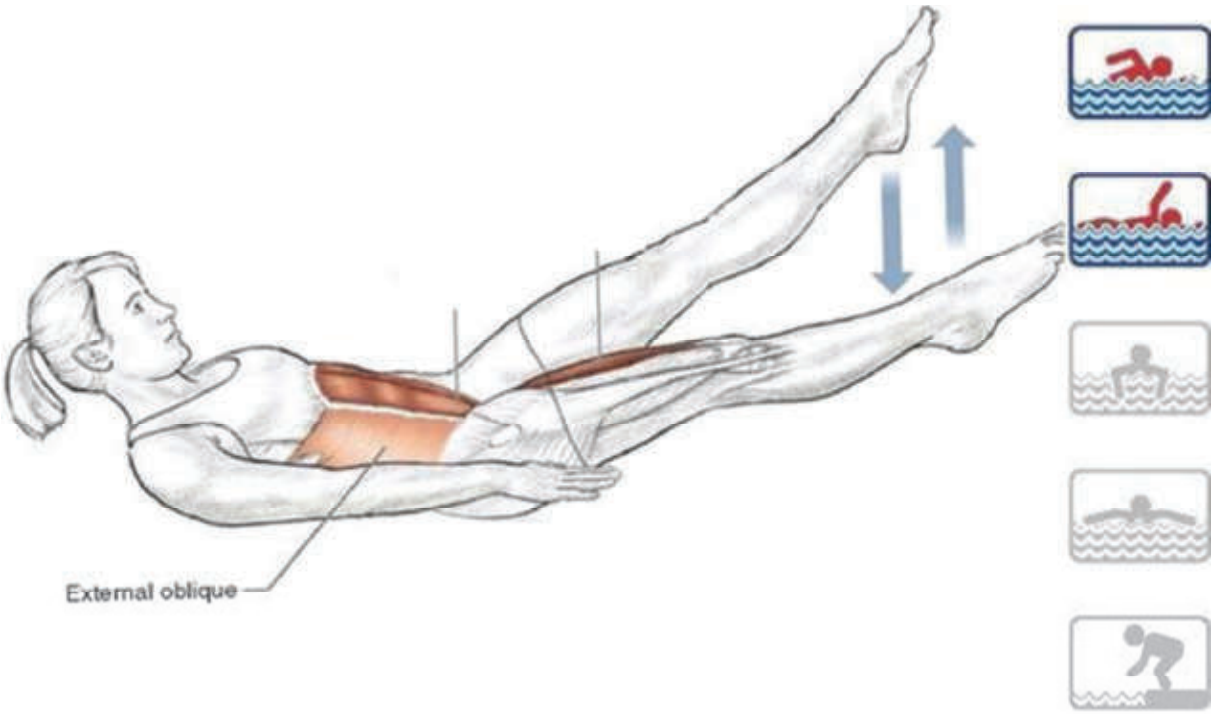
Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют «сухим плаванием». Для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

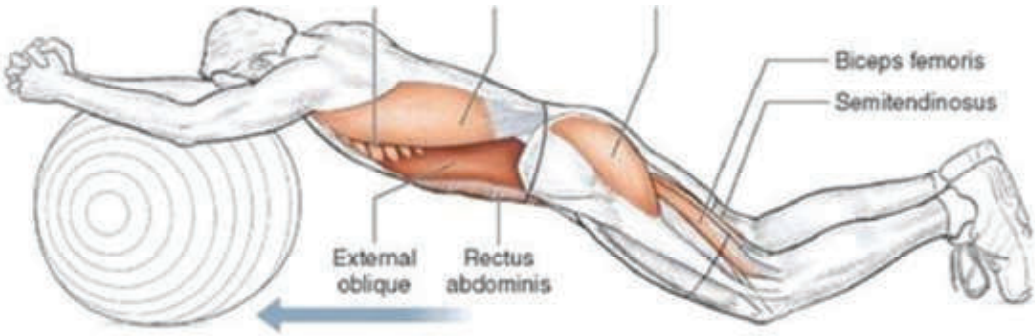
1. Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца.
2. Пловцы лишены опоры 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.

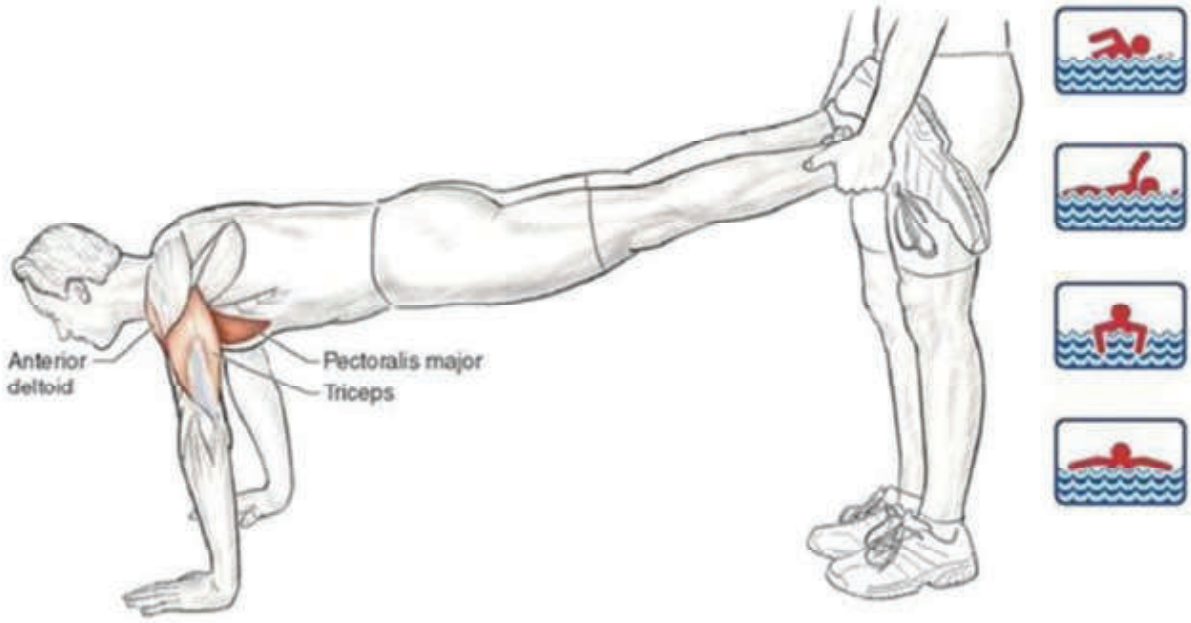

Anterior deltoid
Pectoralis major
(clavicular head)


Lower trapezius
Latissimus dorsi

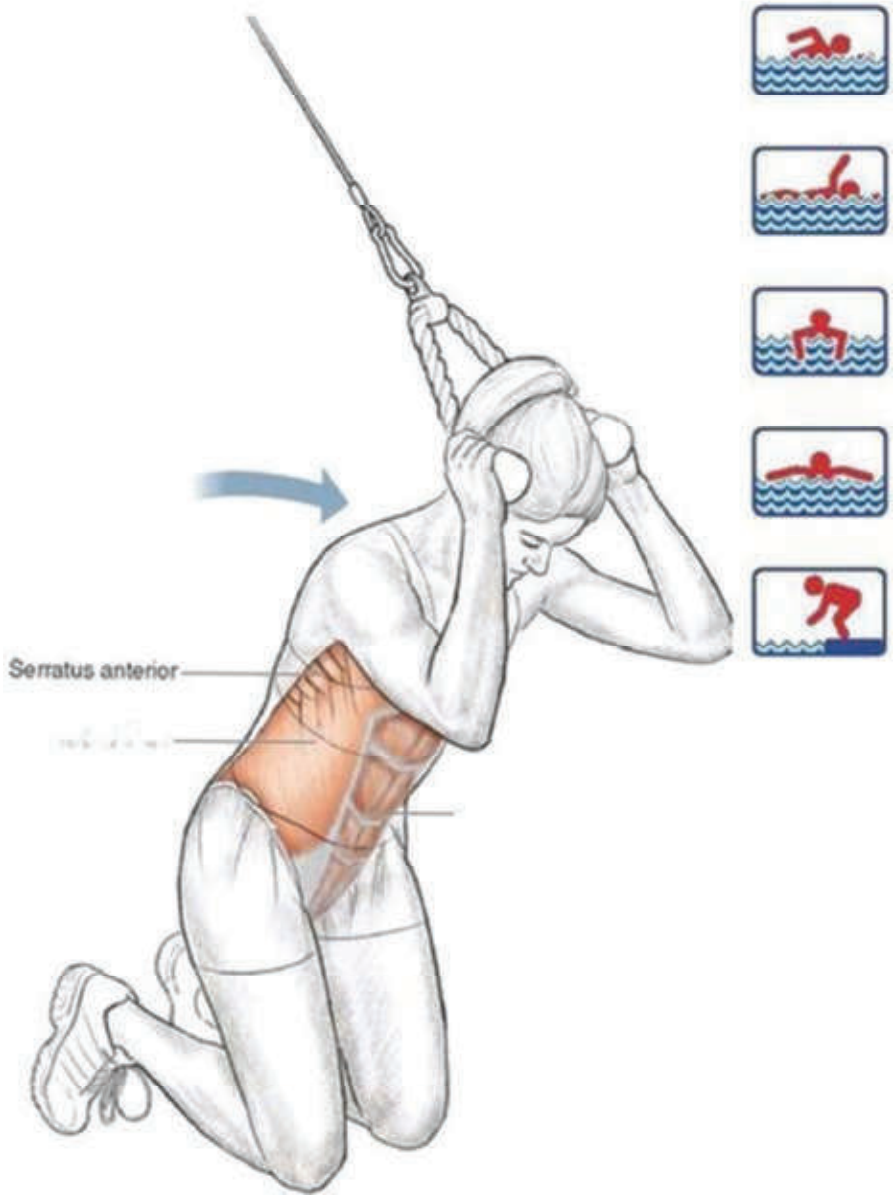

External oblique

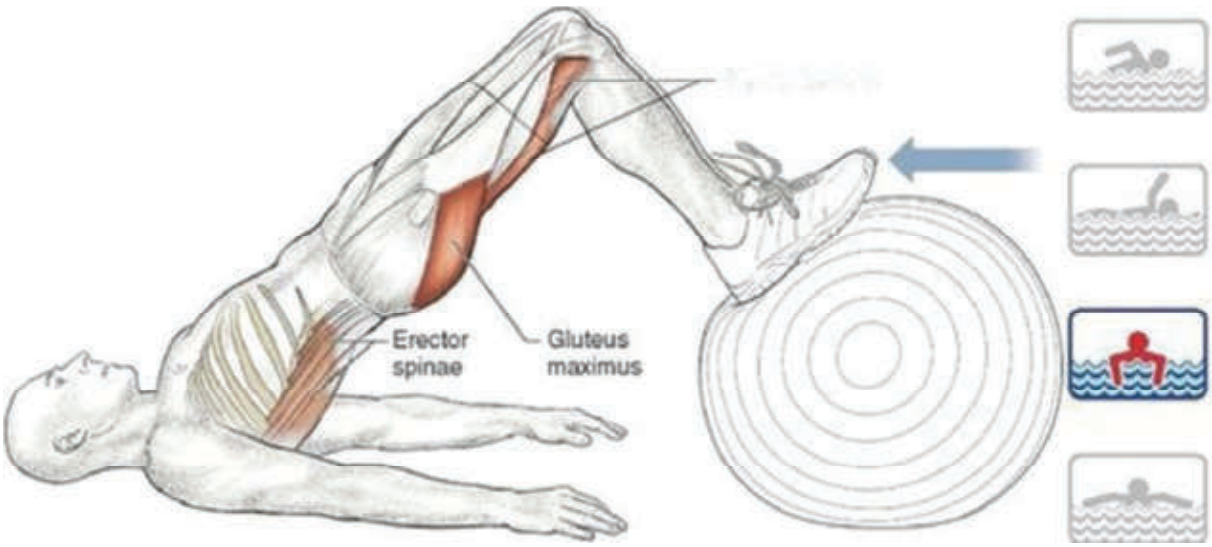

Biceps femoris
Semitendinosus
External oblique
Rectus abdominis

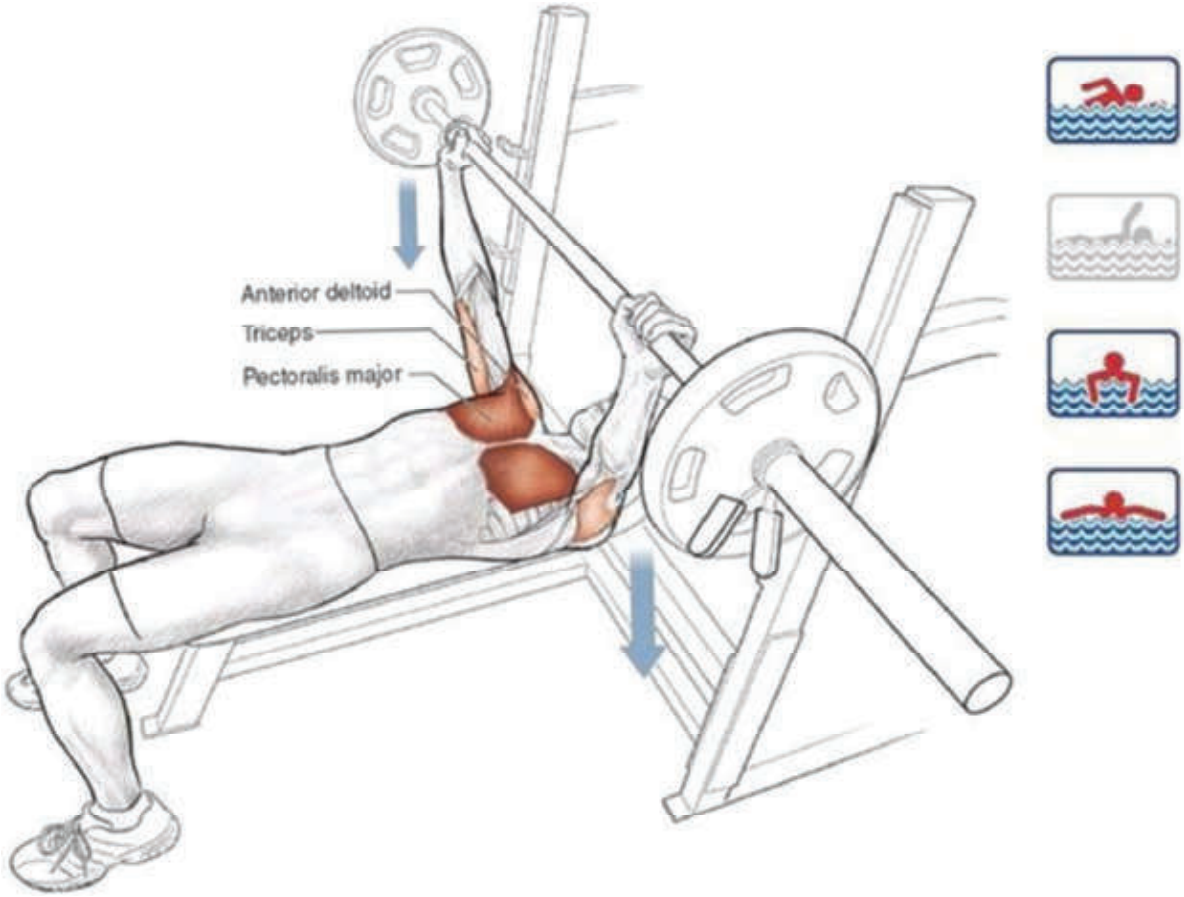
Anterior deltoid
Triceps
Pectoralis major (clavicular head)

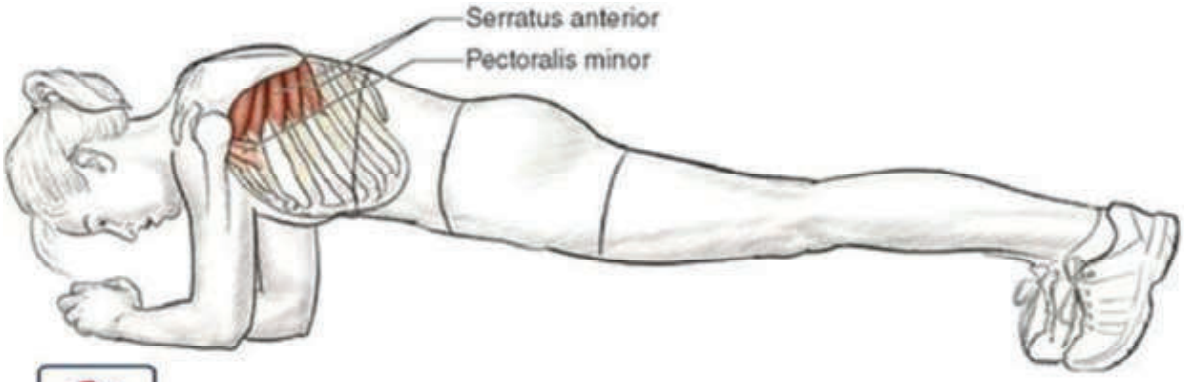

Anterior deltoid
Pectoralis major
Triceps

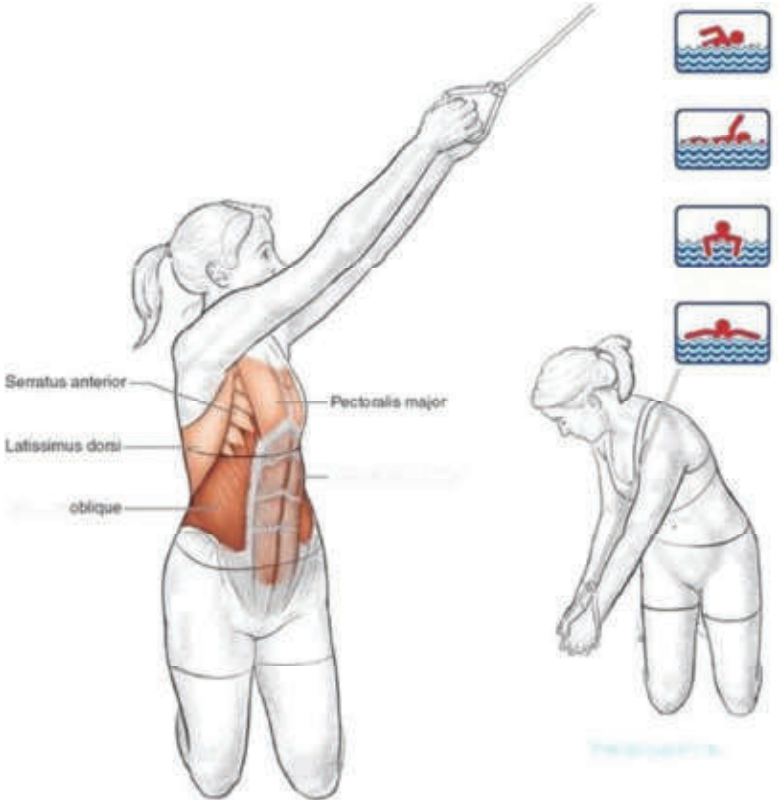
deltoid
Brachialis
Biceps
medius
Biceps femoris

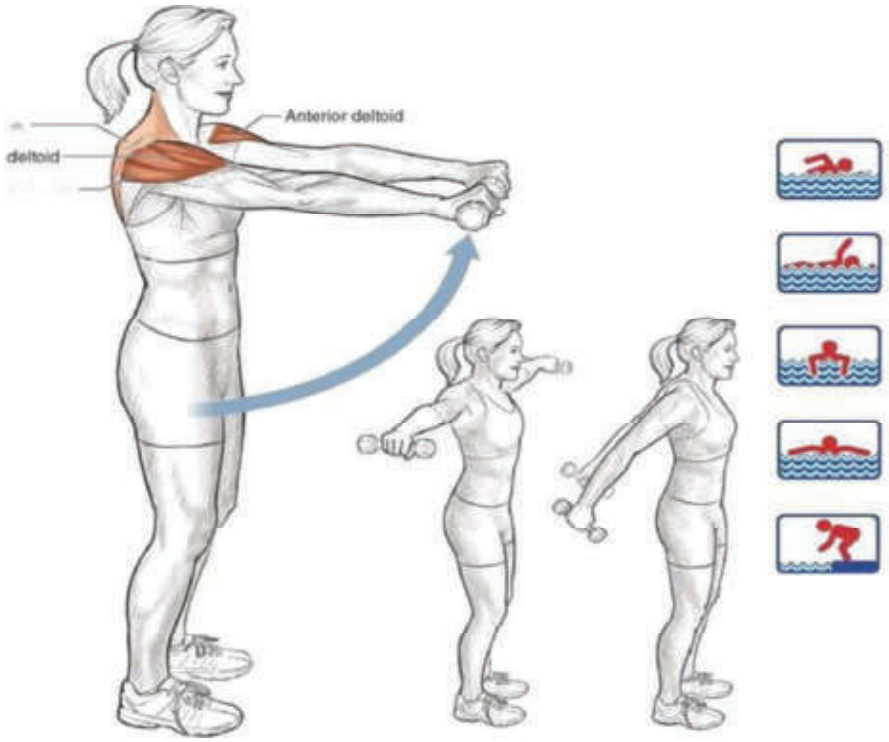

Serratus anterior

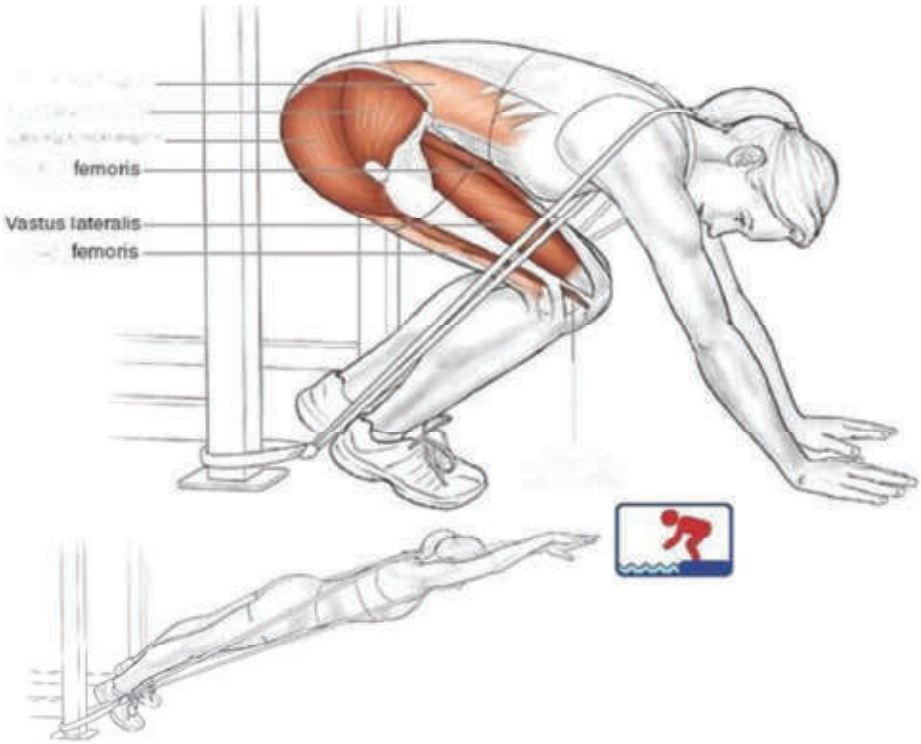

Erector
spinae
Gluteus
maximus

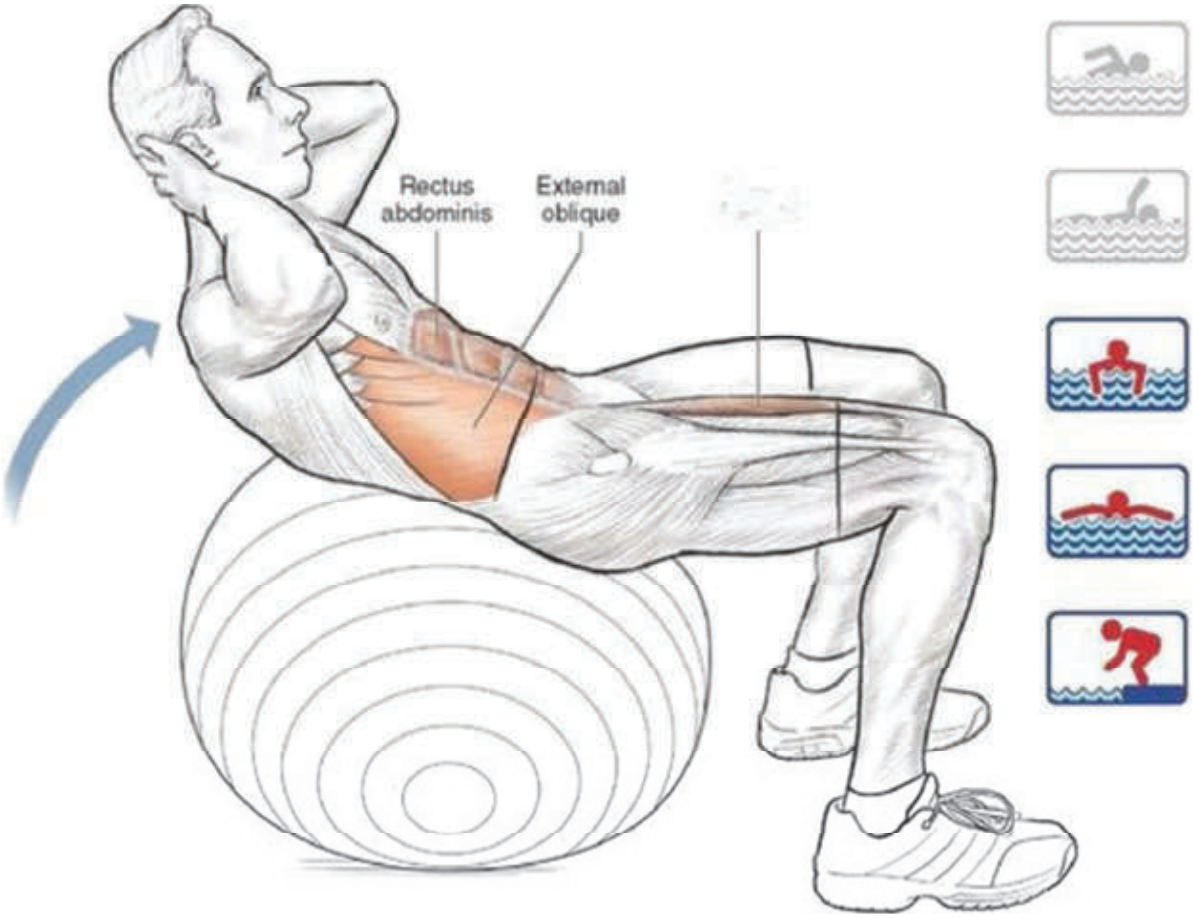

Anterior deltoid
Triceps
Pectoralis major

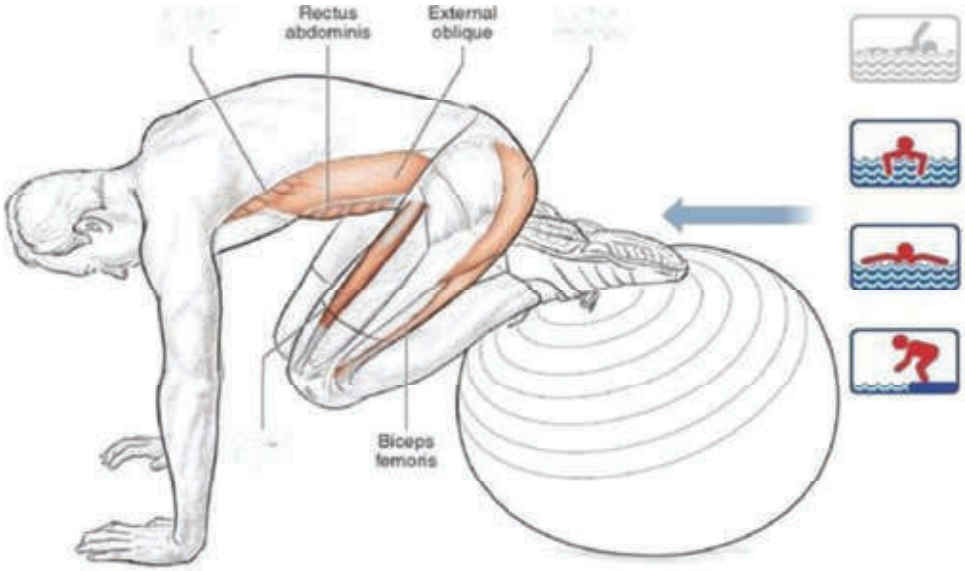

Serratus anterior
Pectoralis minor

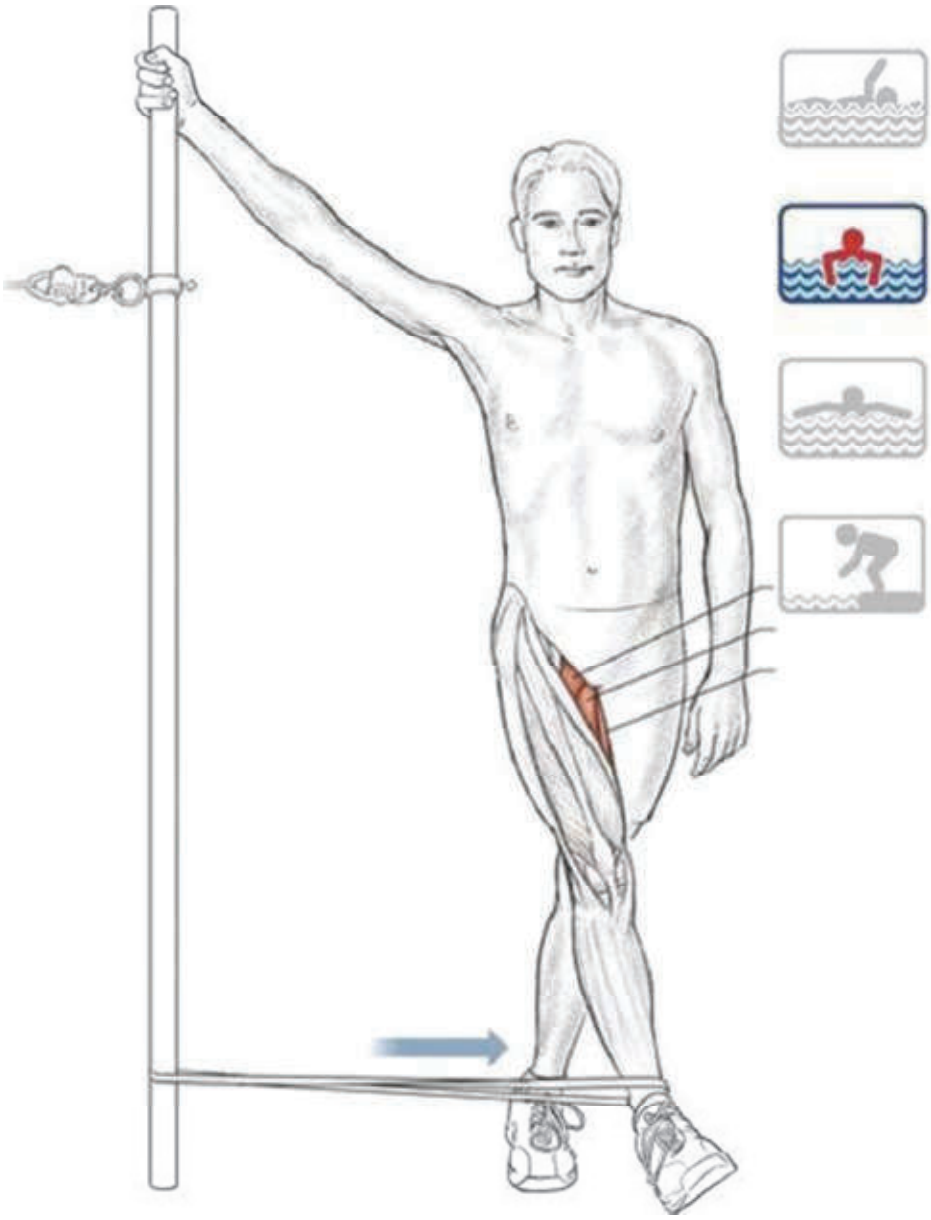

Serratus anterior
Pectoralis major
Latissimus dorsi
oblique

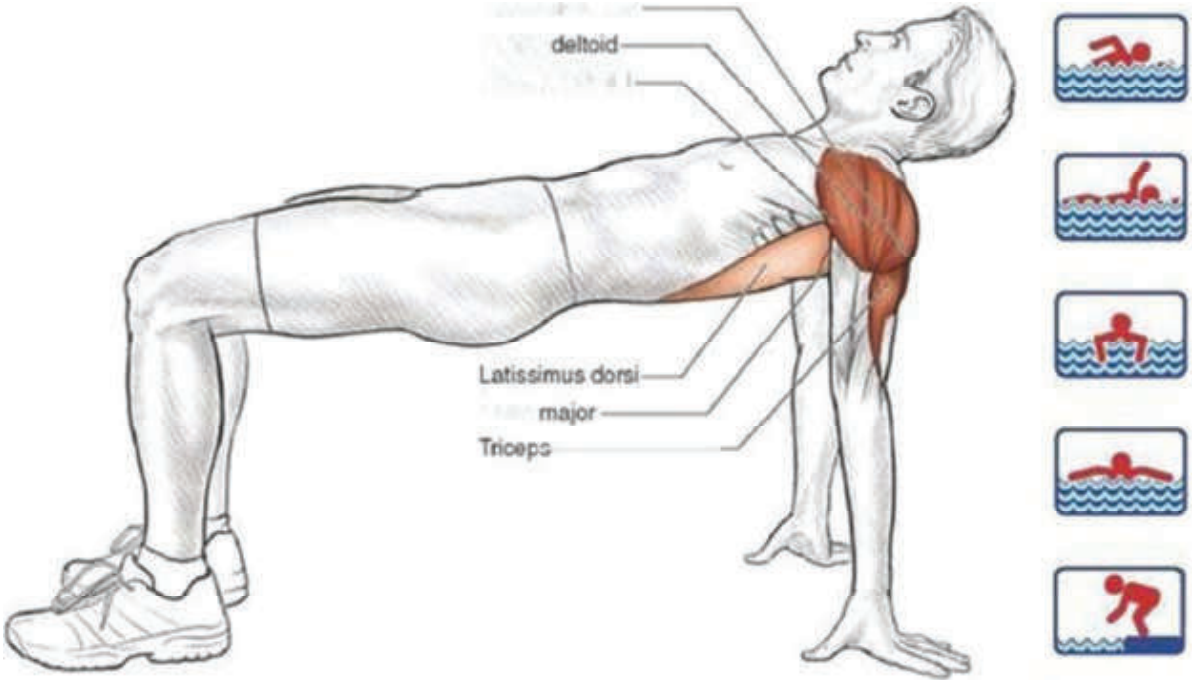

Anterior deltoid
deltoid

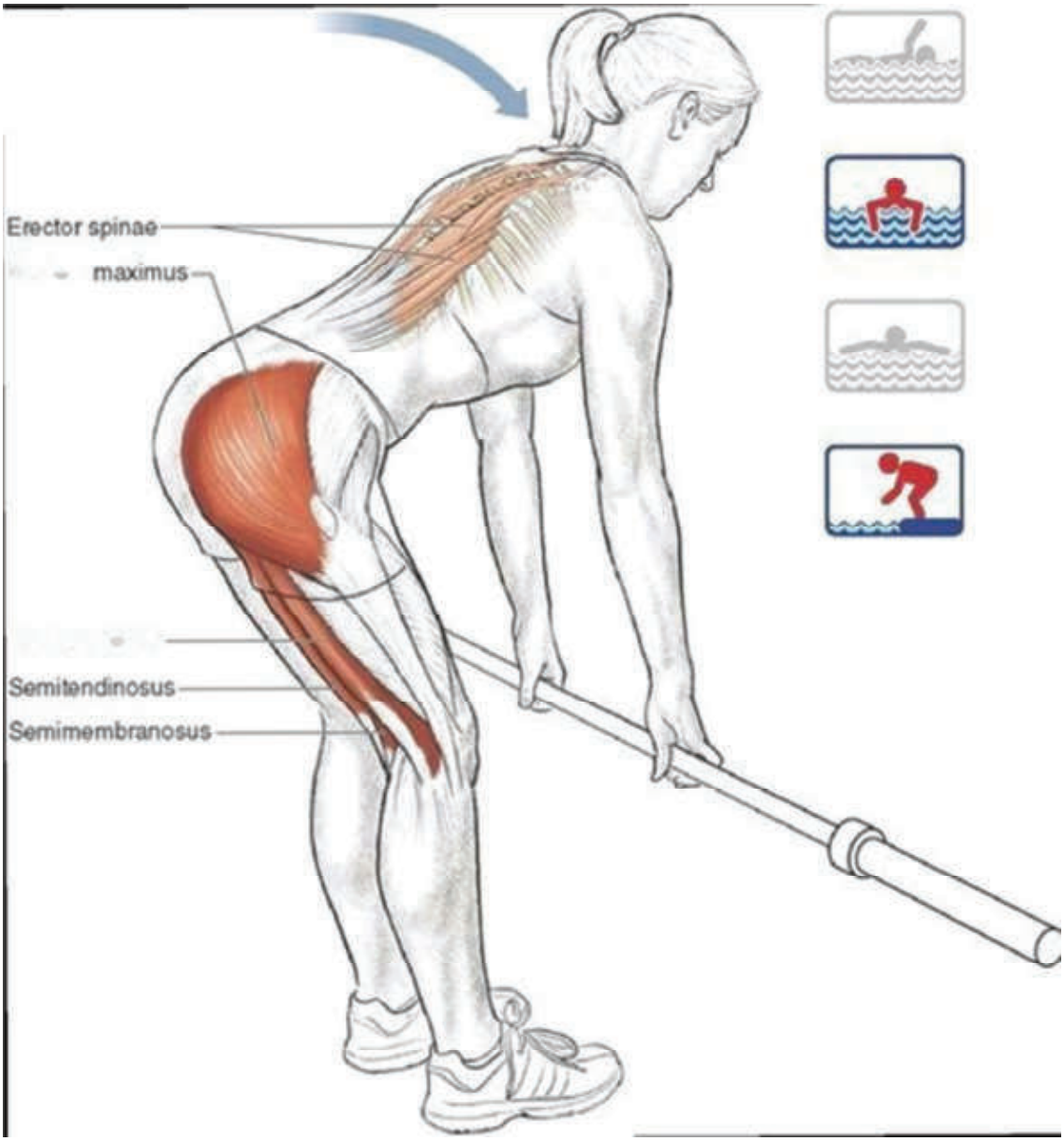

femoris
Vastus lateralis
femoris

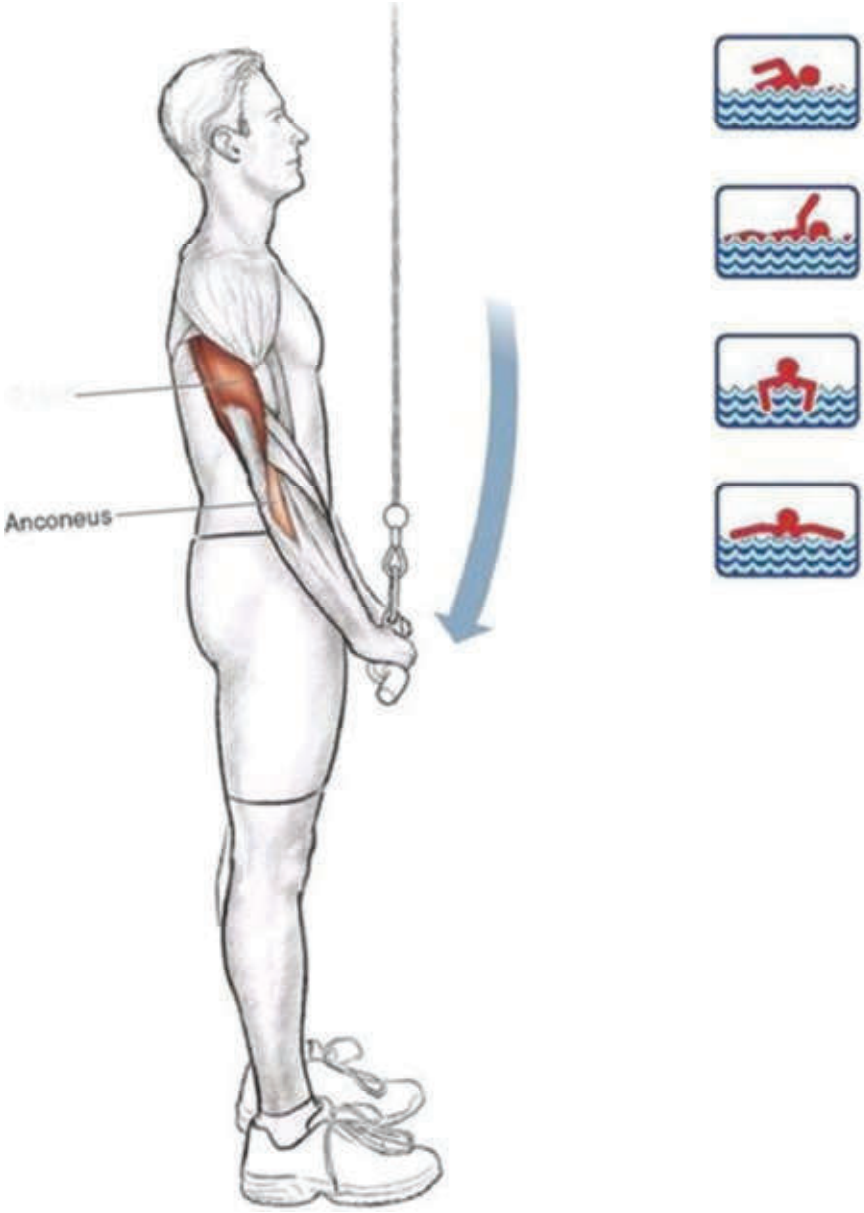

Rectus abdominis
External oblique

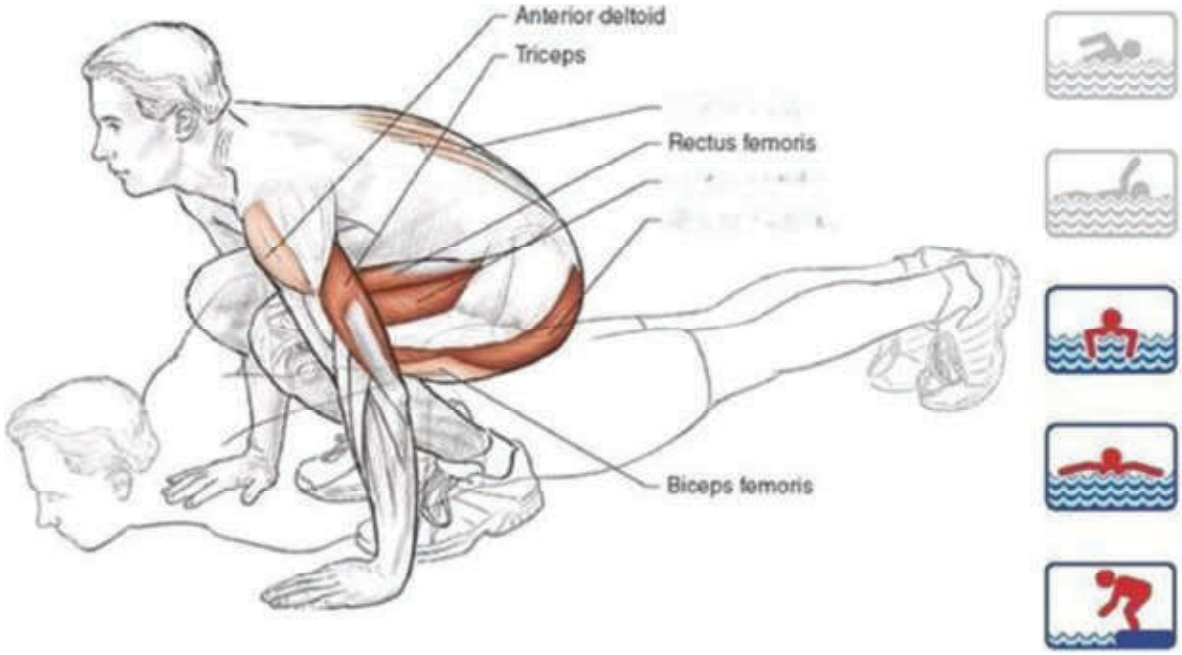

Rectus abdominis
External oblique
Biceps femoris

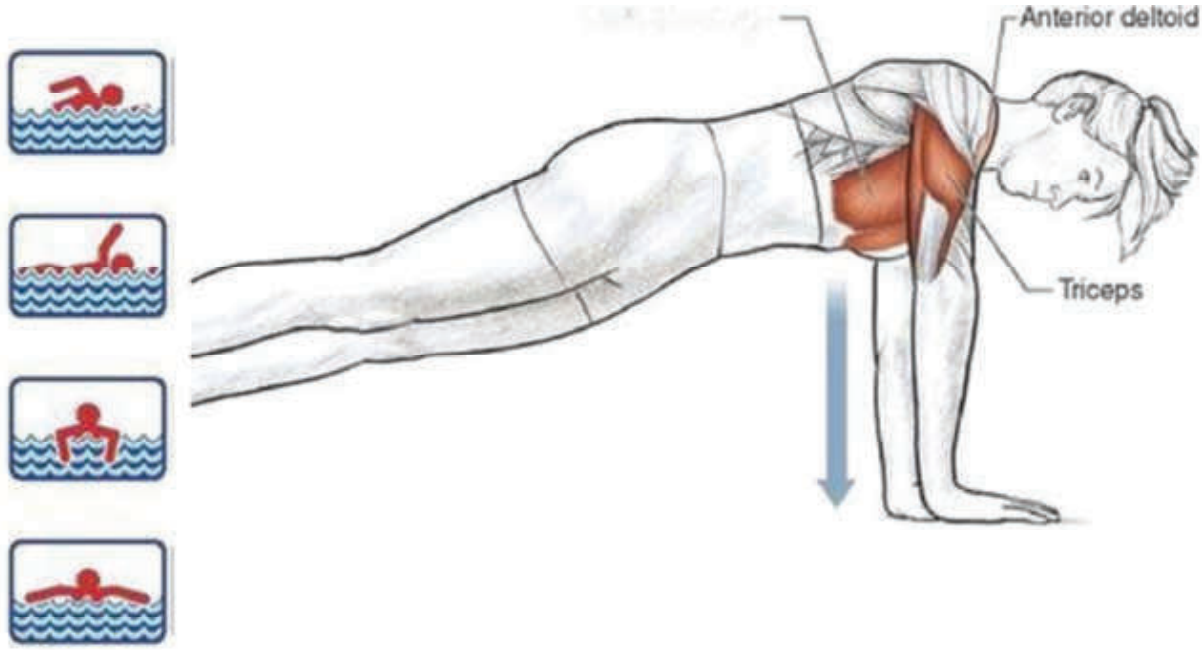


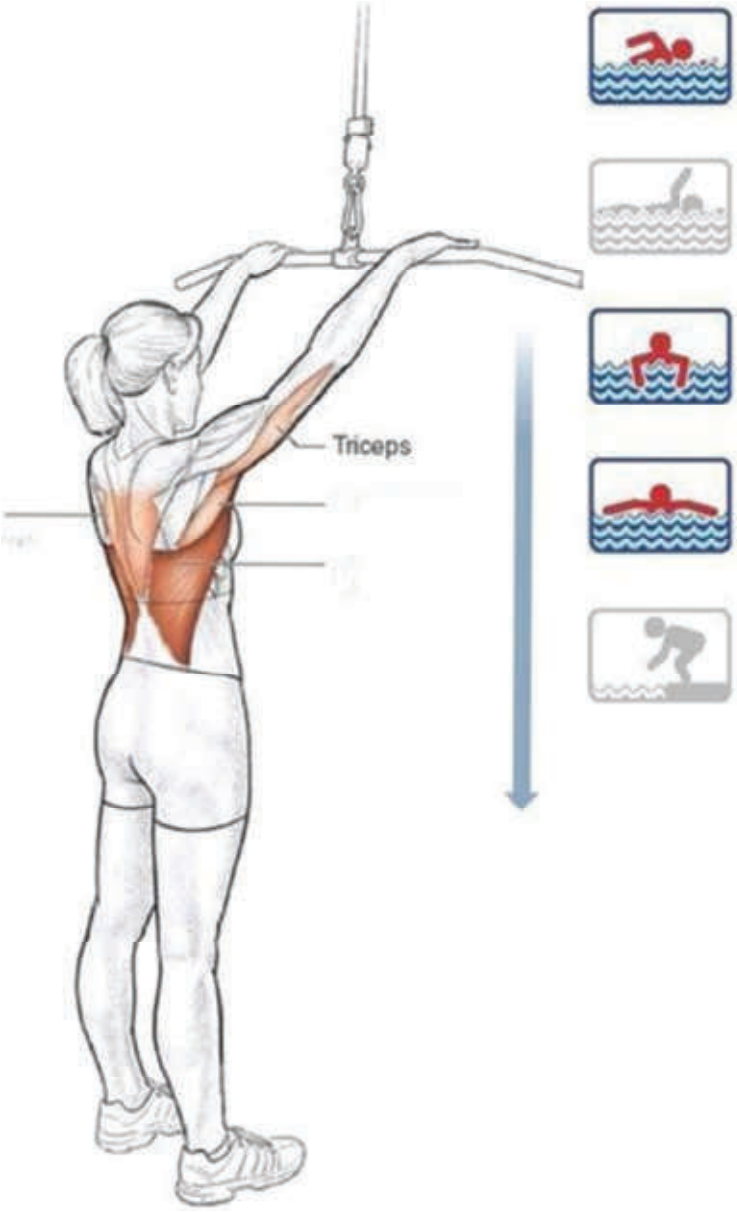

deltoid
Latissimus dorsi
major
Triceps


Erector spinae
maximus
Semitendinosus
Semimembranosus

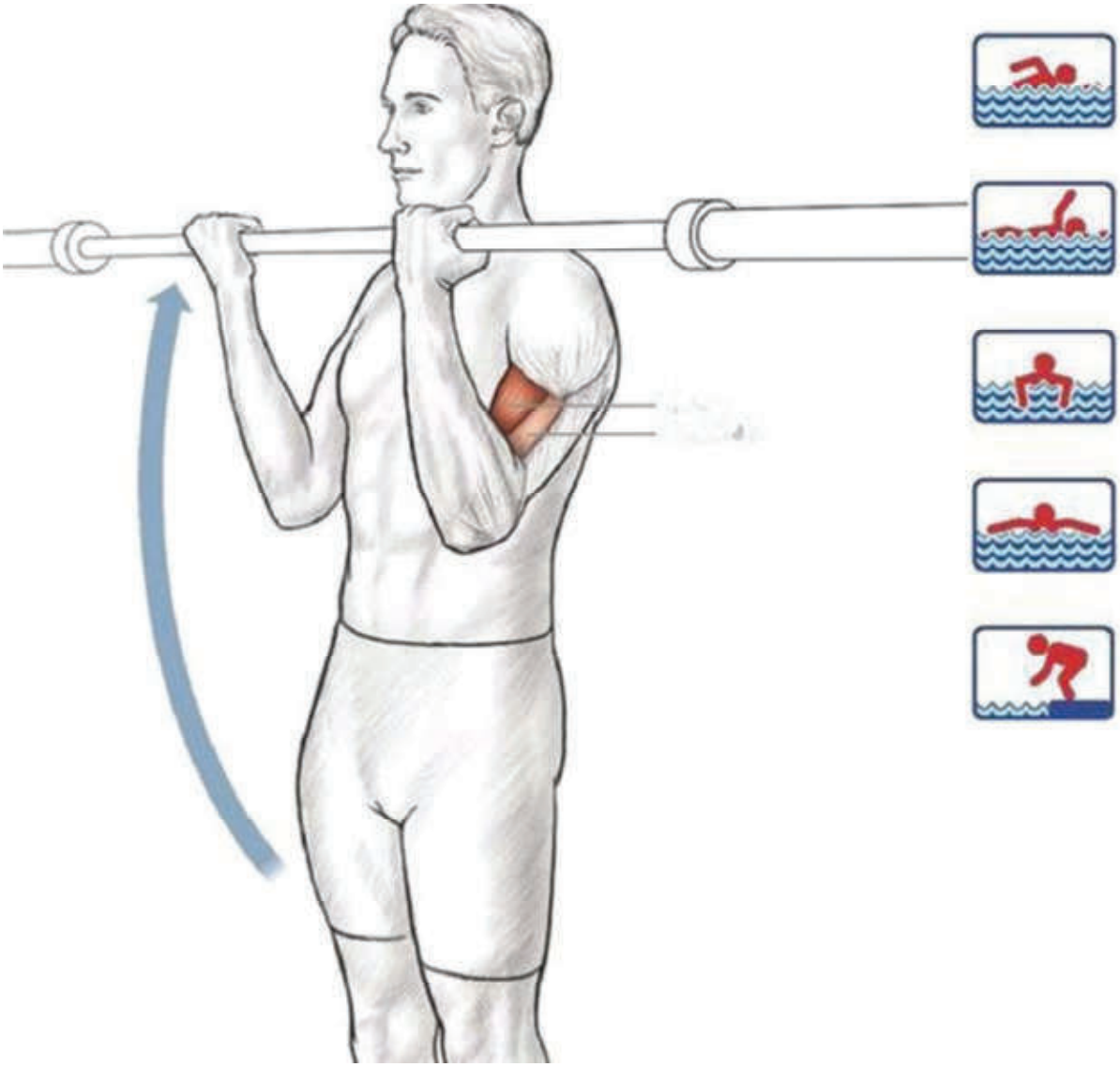

Anconeus

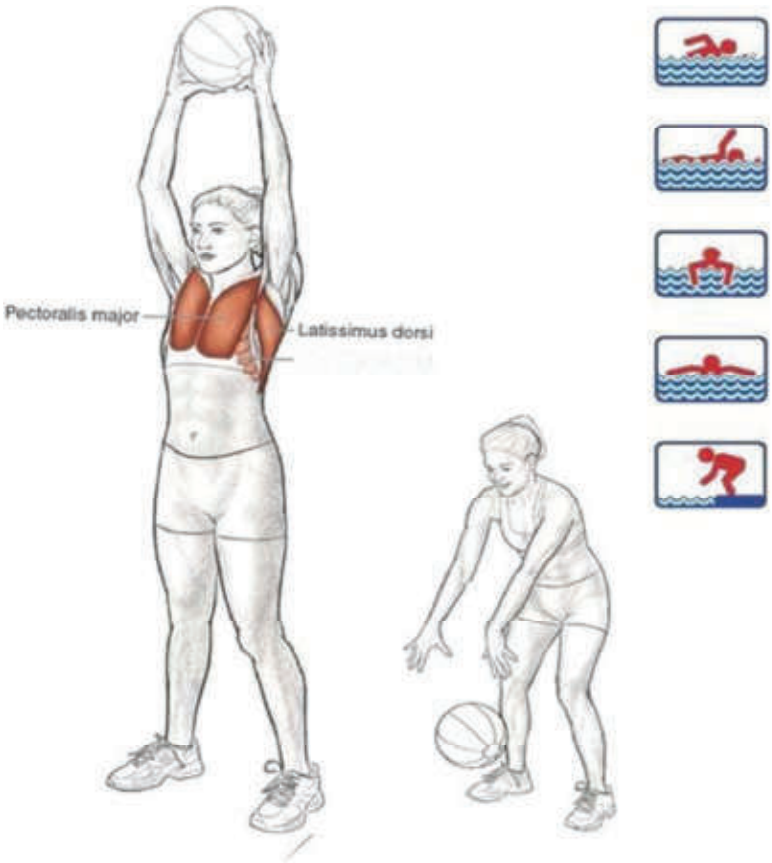

Anterior deltoid
Triceps
Rectus femoris
Biceps femoris

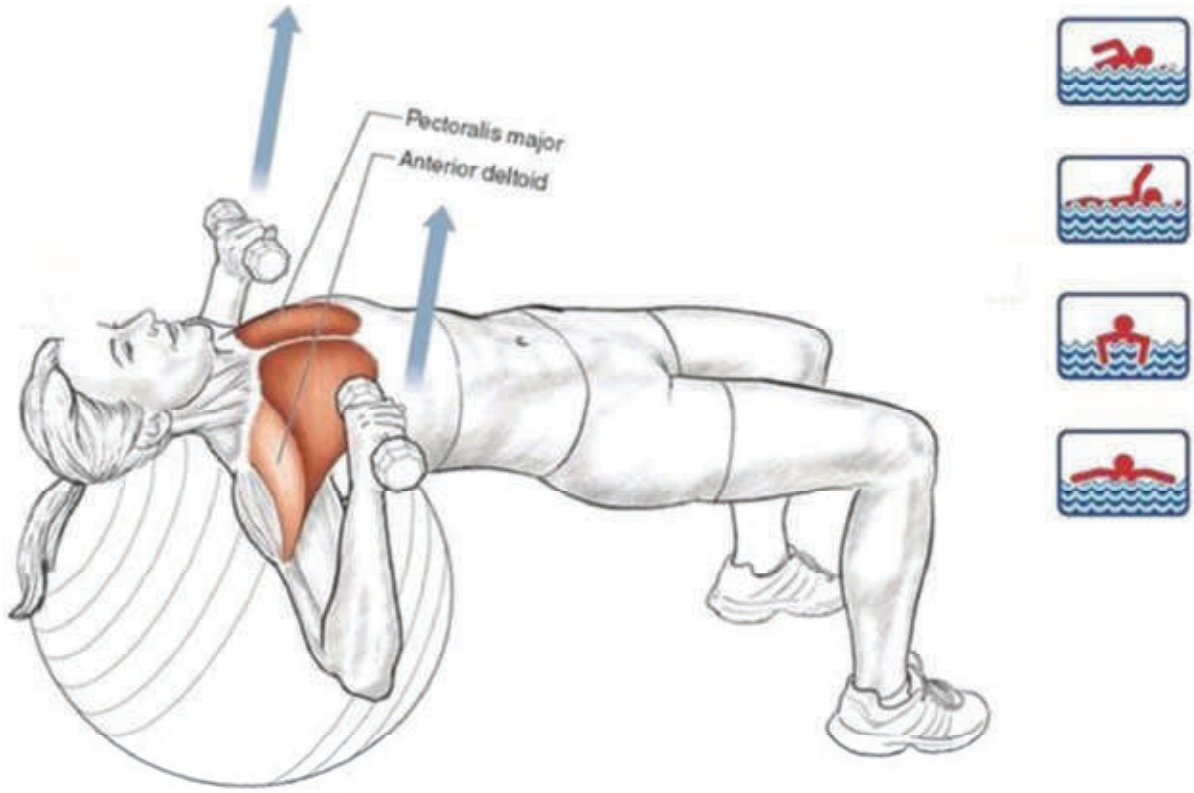

Anterior deltoid
Triceps

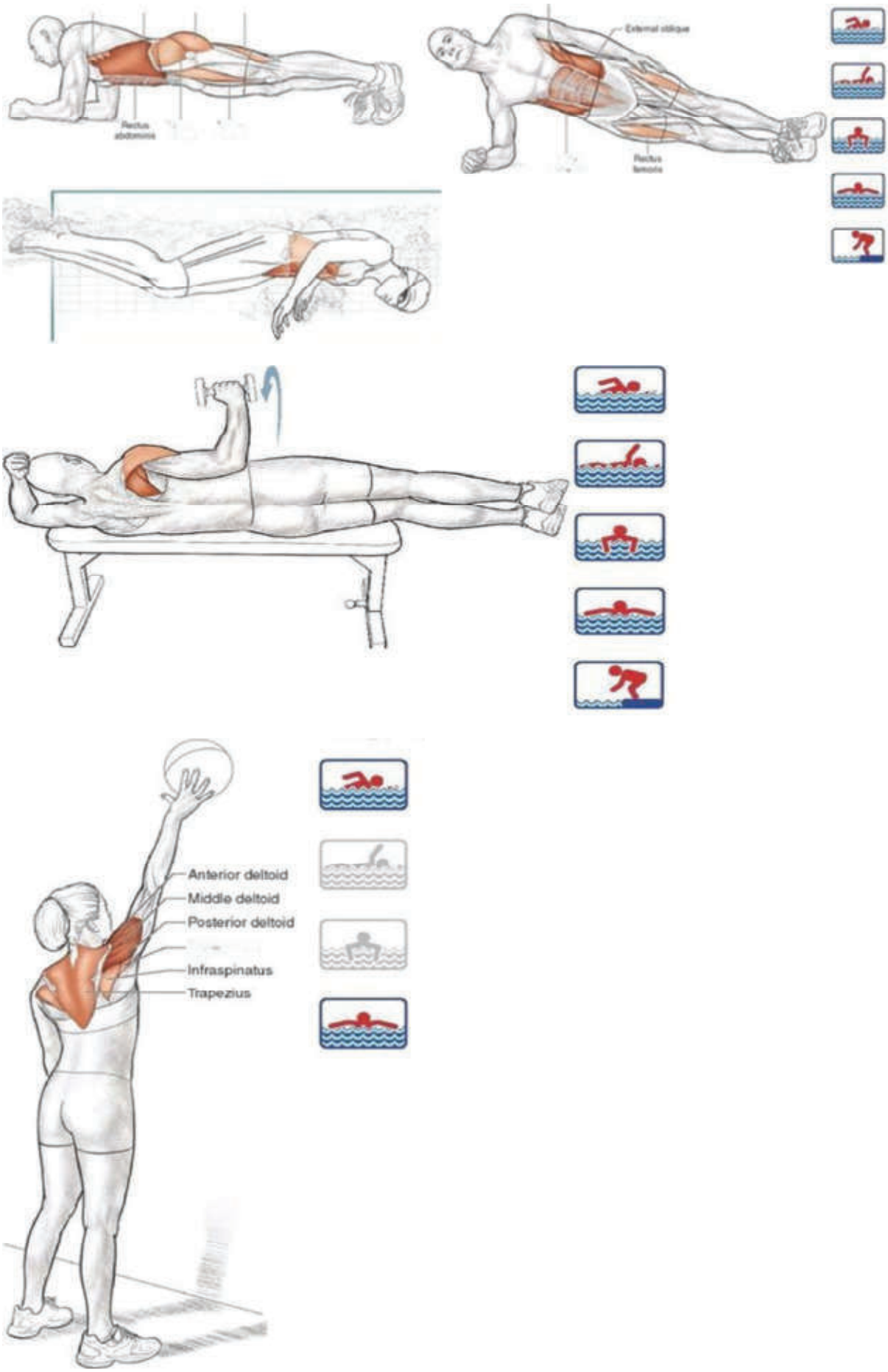

Triceps

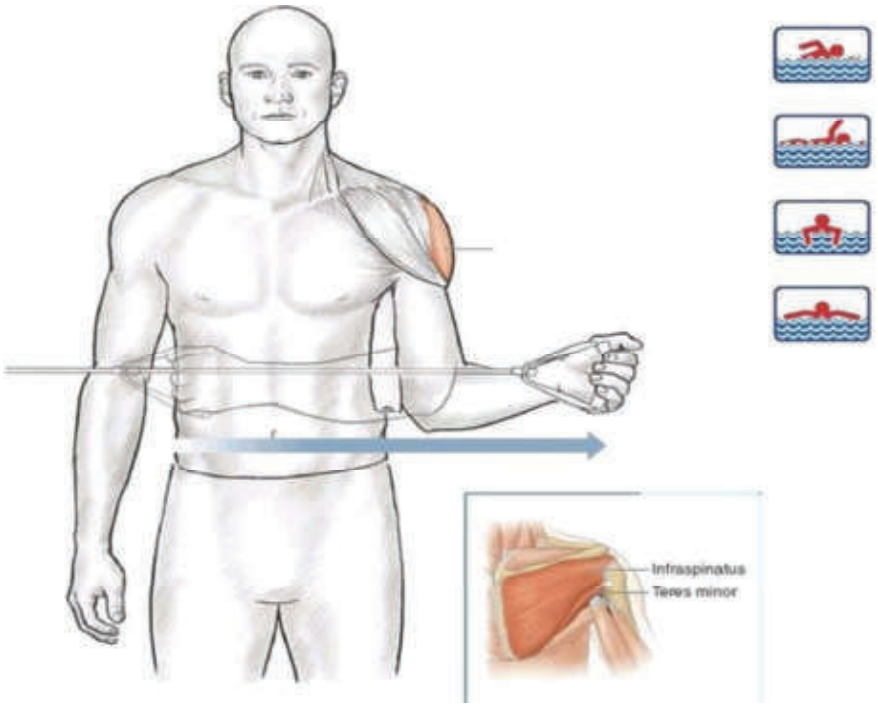
Trapezius
Posterior deltoid
Rhomboid major
Teres major
Latissimus dorsi

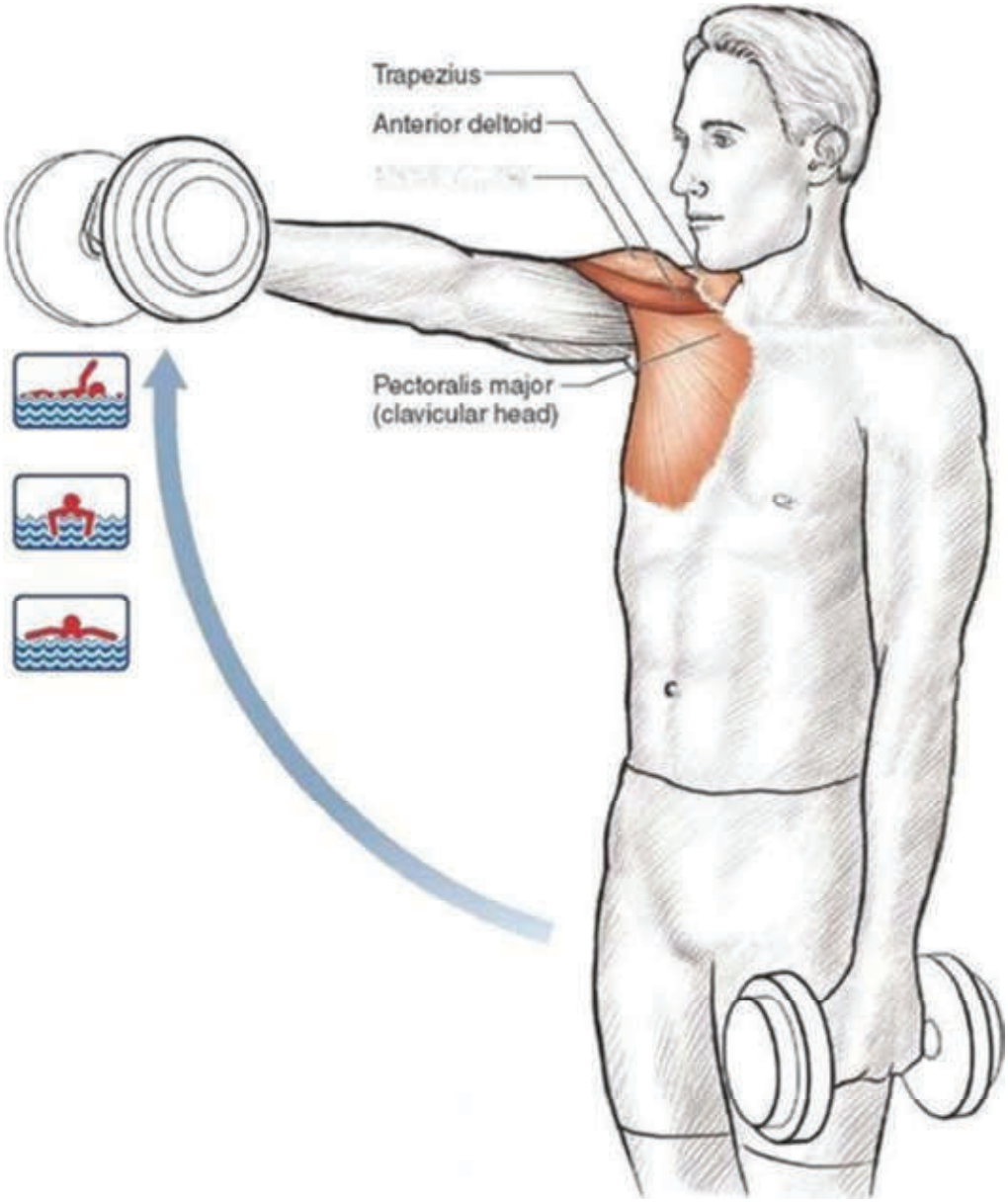


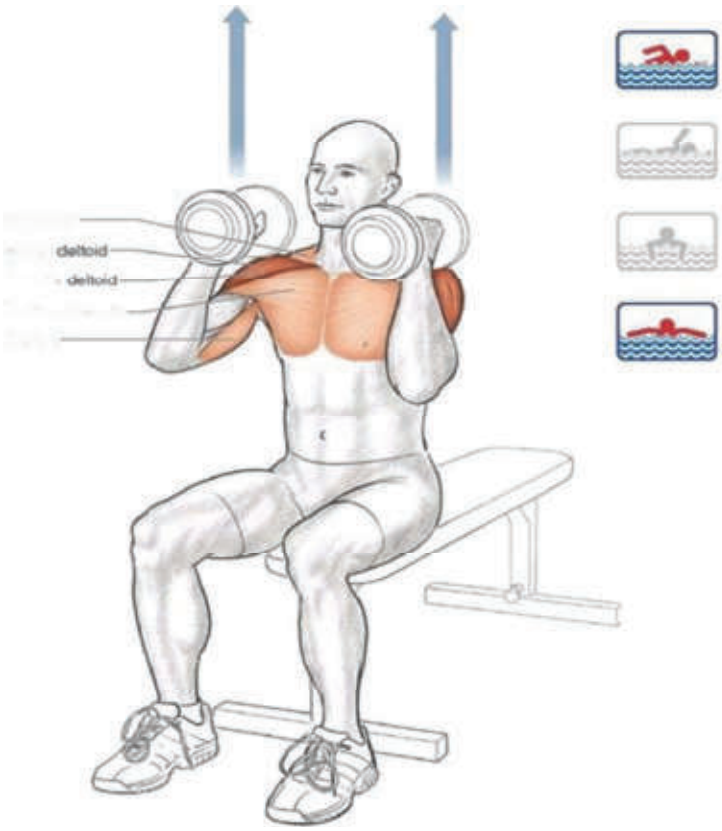

Pectoralis major
Latissimus dorsi

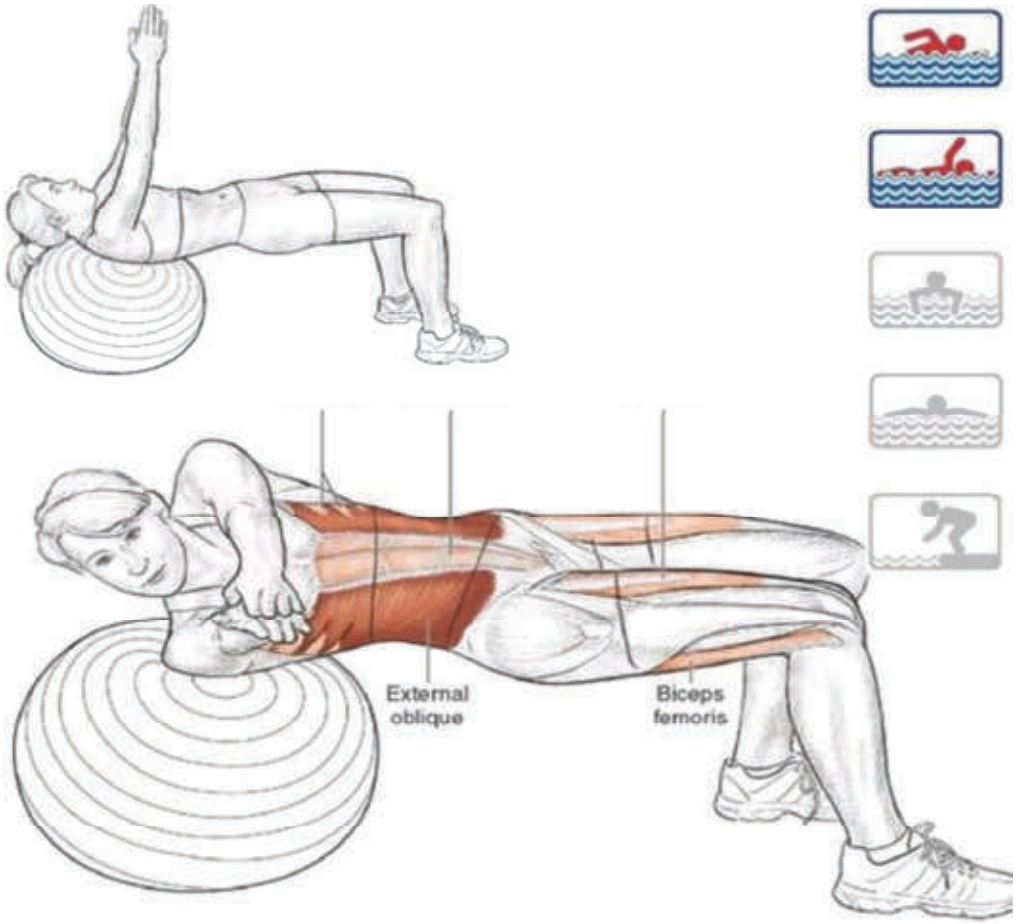

Pectoralis major
Anterior deltoid

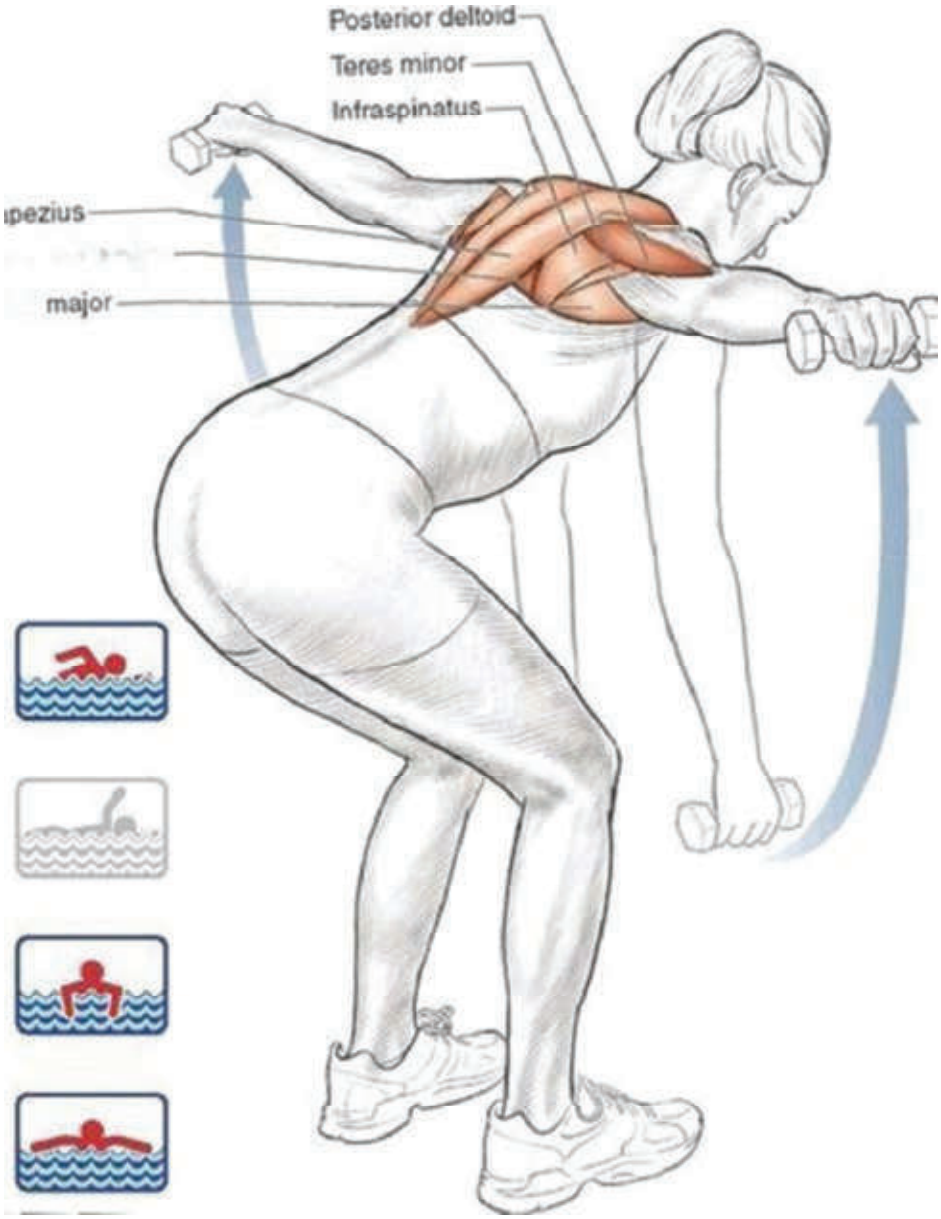

Anterior deltoid
Middle deltoid
Posterior deltoid
Infraspinatus
Trapezius

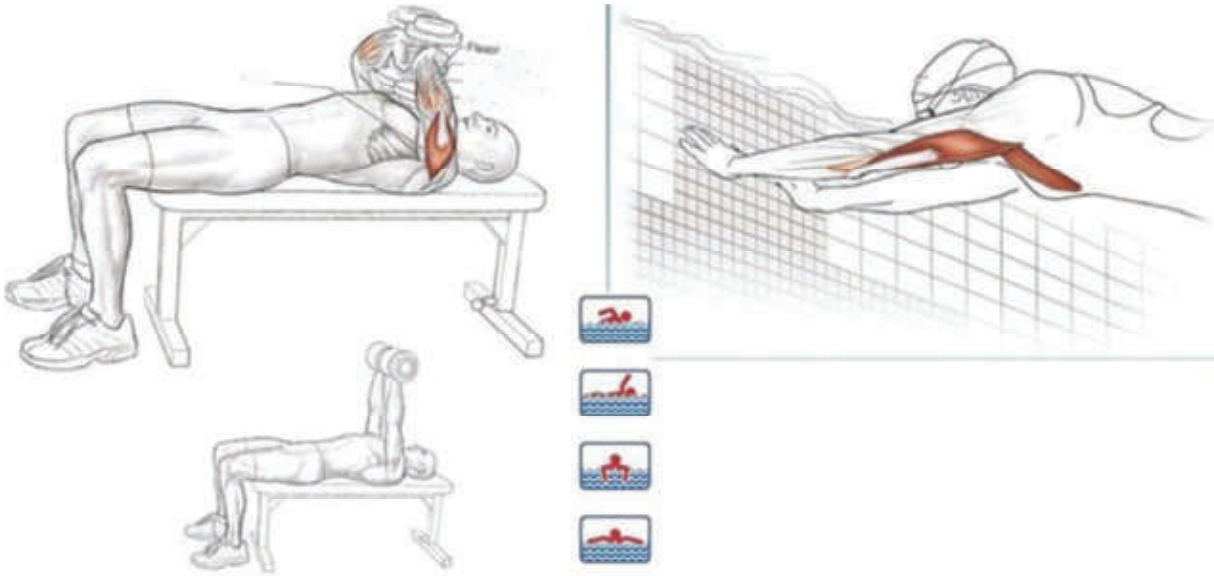

Infraspinatus
Teres minor

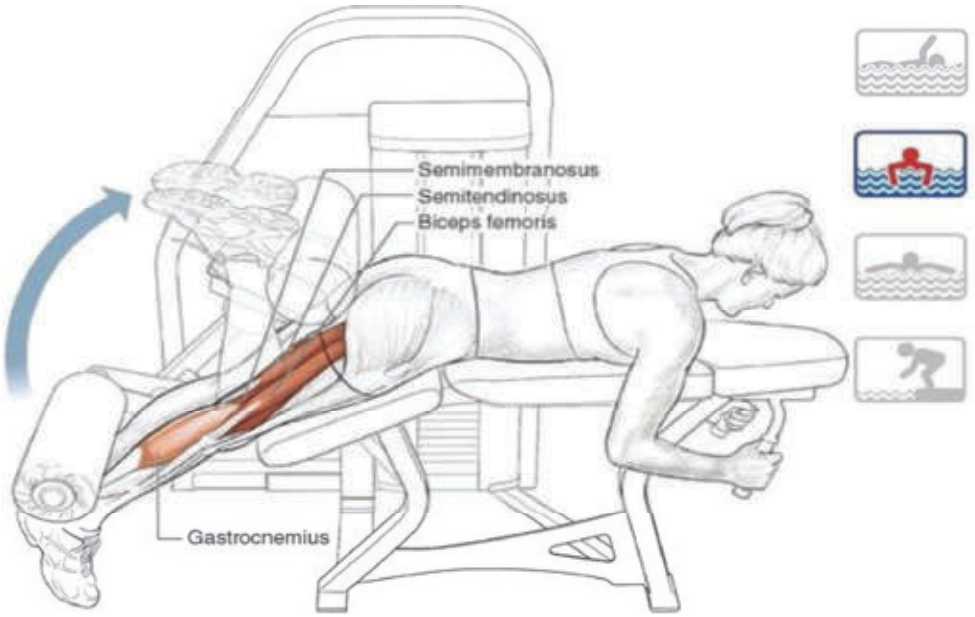

Trapezius
Anterior deltoid
Pectoralis major
(clavicular head)

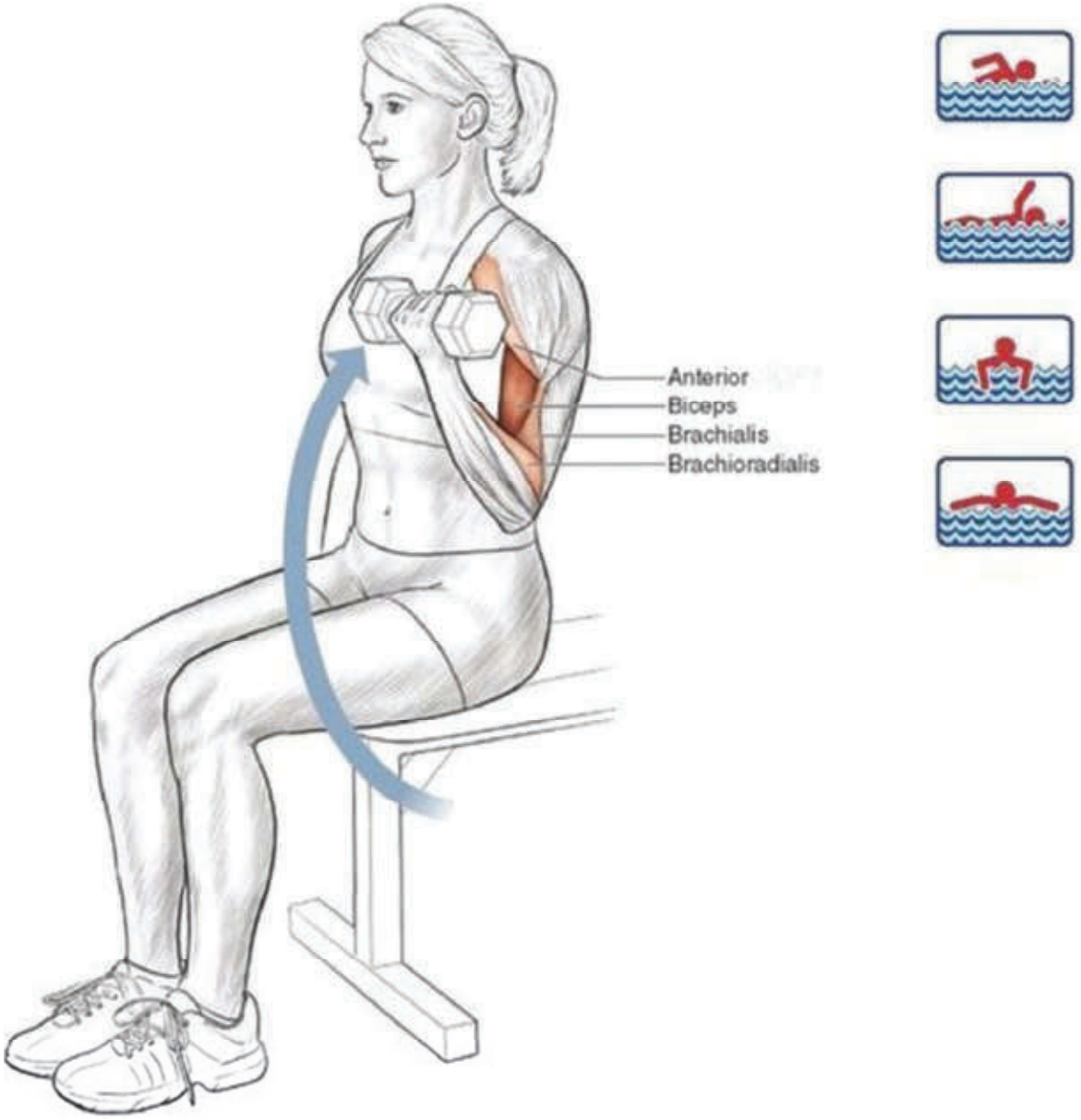

deltoid
deltoid

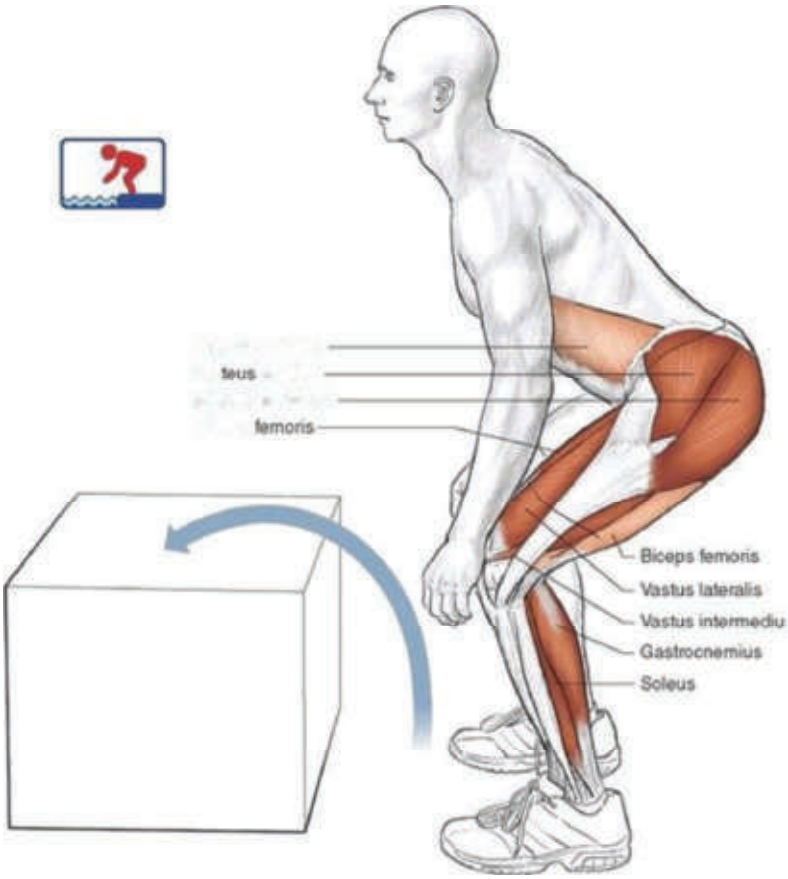

External
oblique
Biceps
femoris

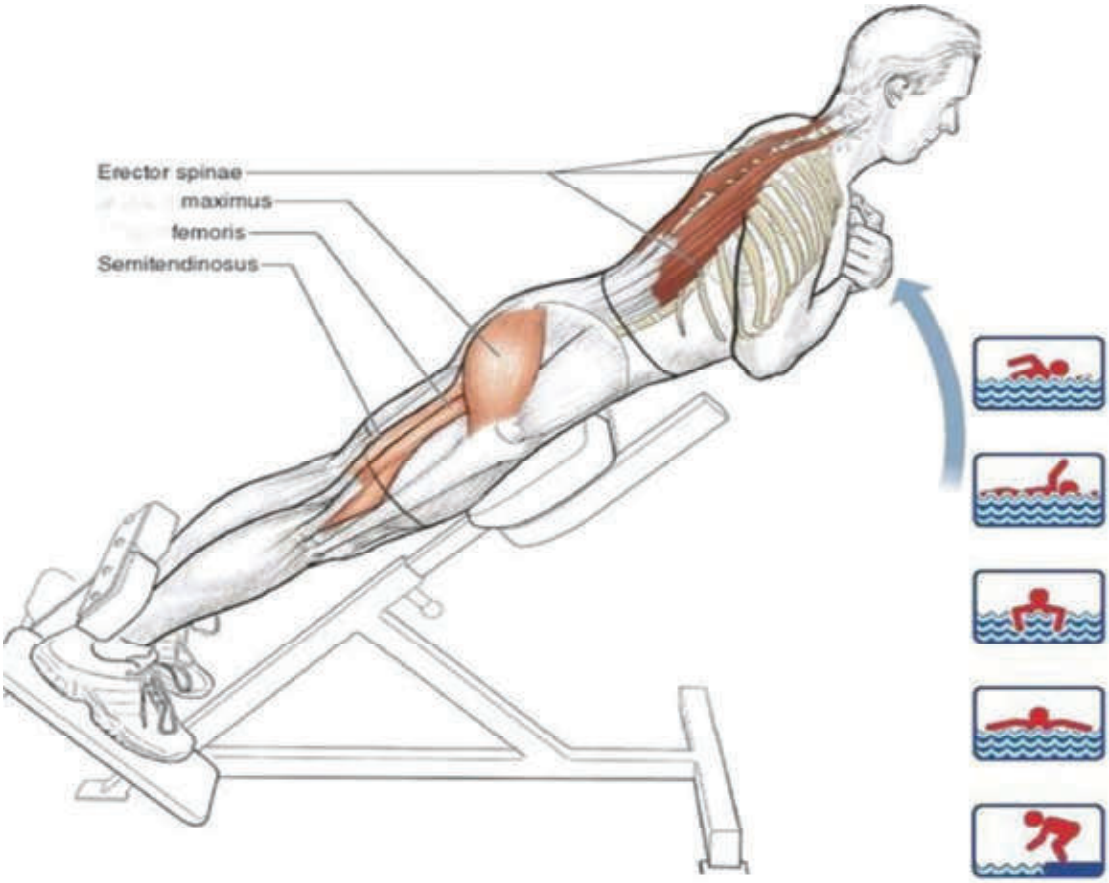

Posterior deltoid
Teres minor
Infraspinatus
pezius
major

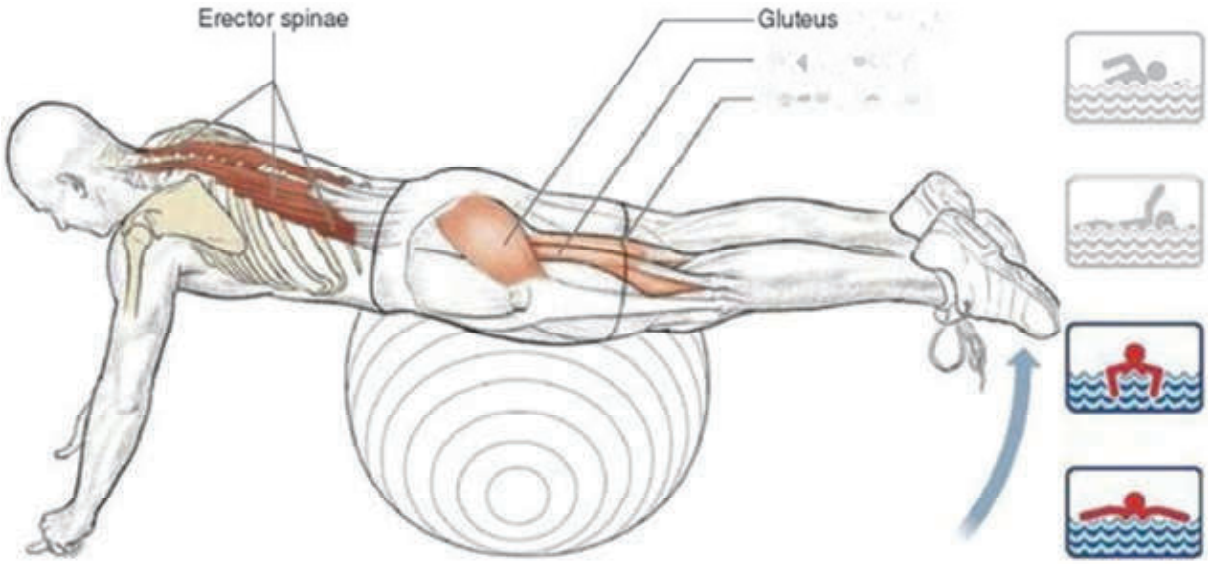



Semimembranosus
Semitendinosus
Biceps femoris
Gastrocnemius


Anterior
Biceps
Brachialis
Brachioradialis

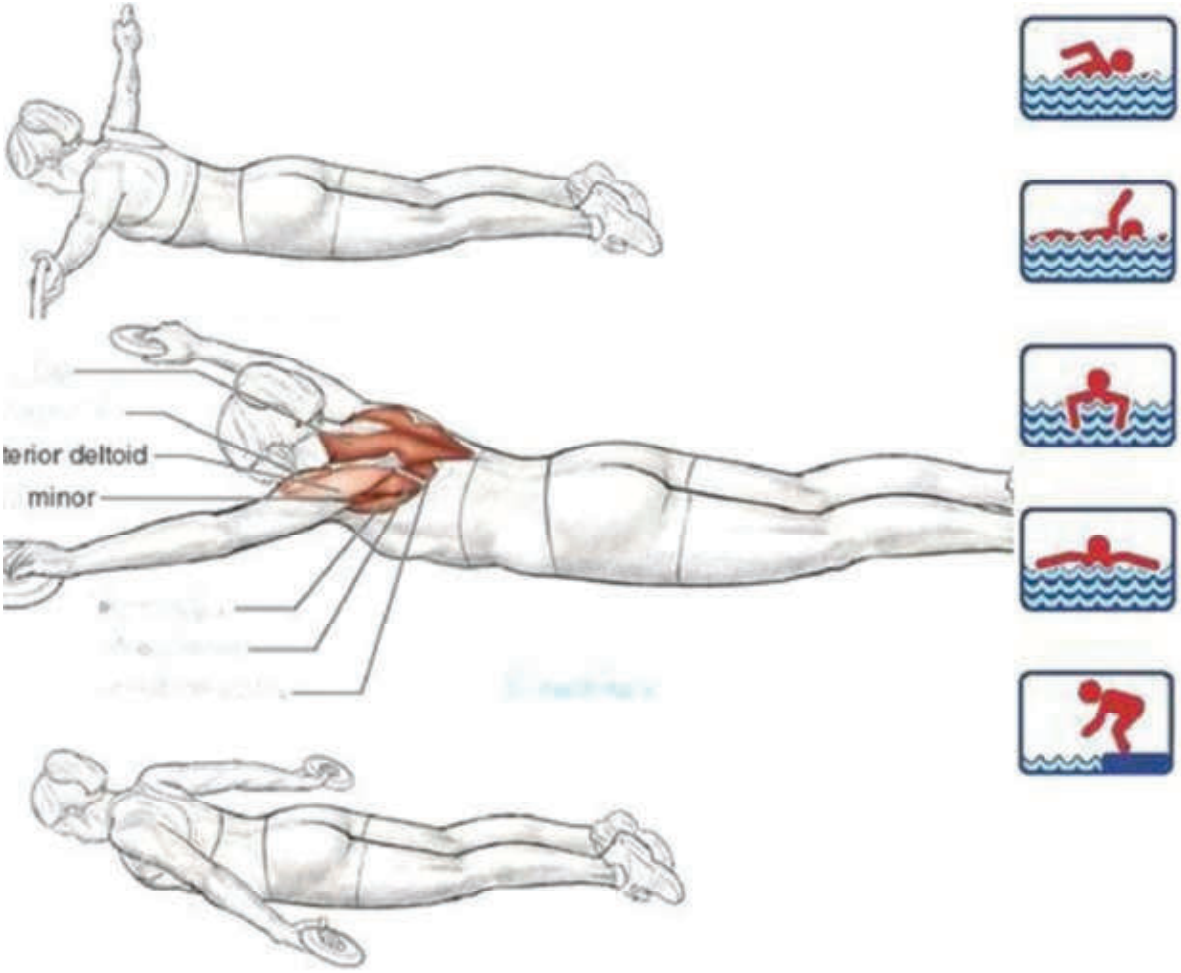

teus
femoris
Biceps femoris
Vastus lateralis
Vastus intermediu
Gastrocnemius
Soleus

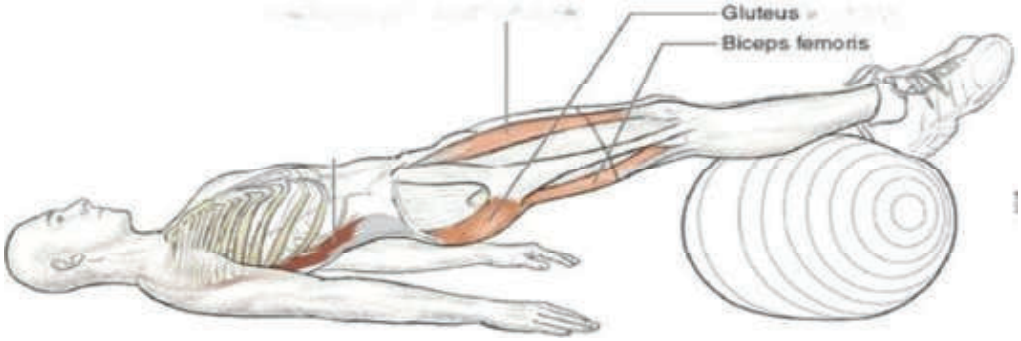

Erector spinae
maximus
femoris
Semitendinosus

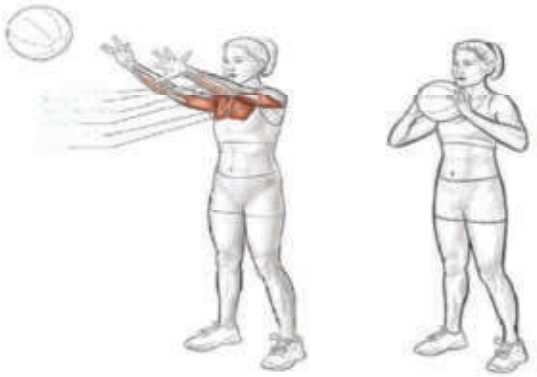

Erector spinae
Gluteus

femoris
Vastus intermedius

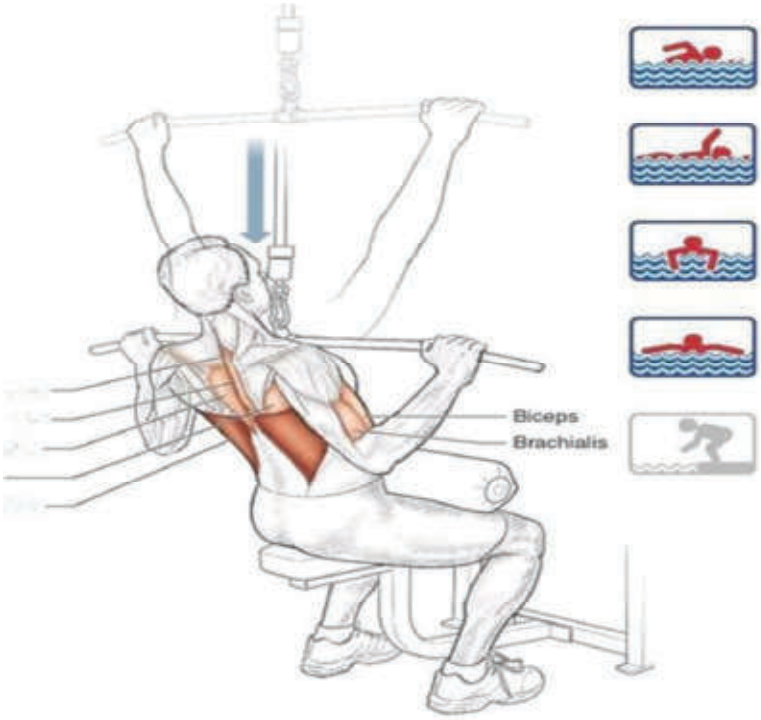
medius
femoris
Gluteus

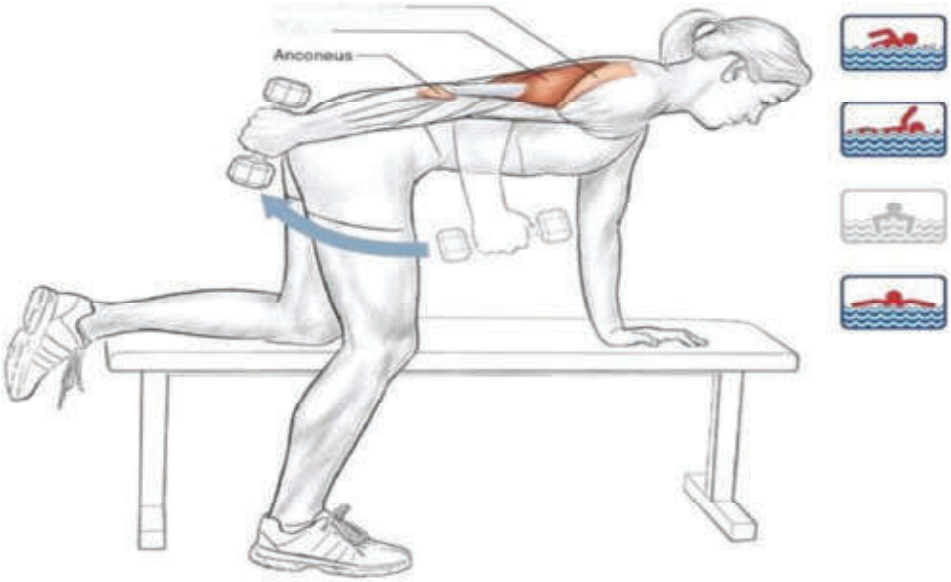

terior deltoid
minor

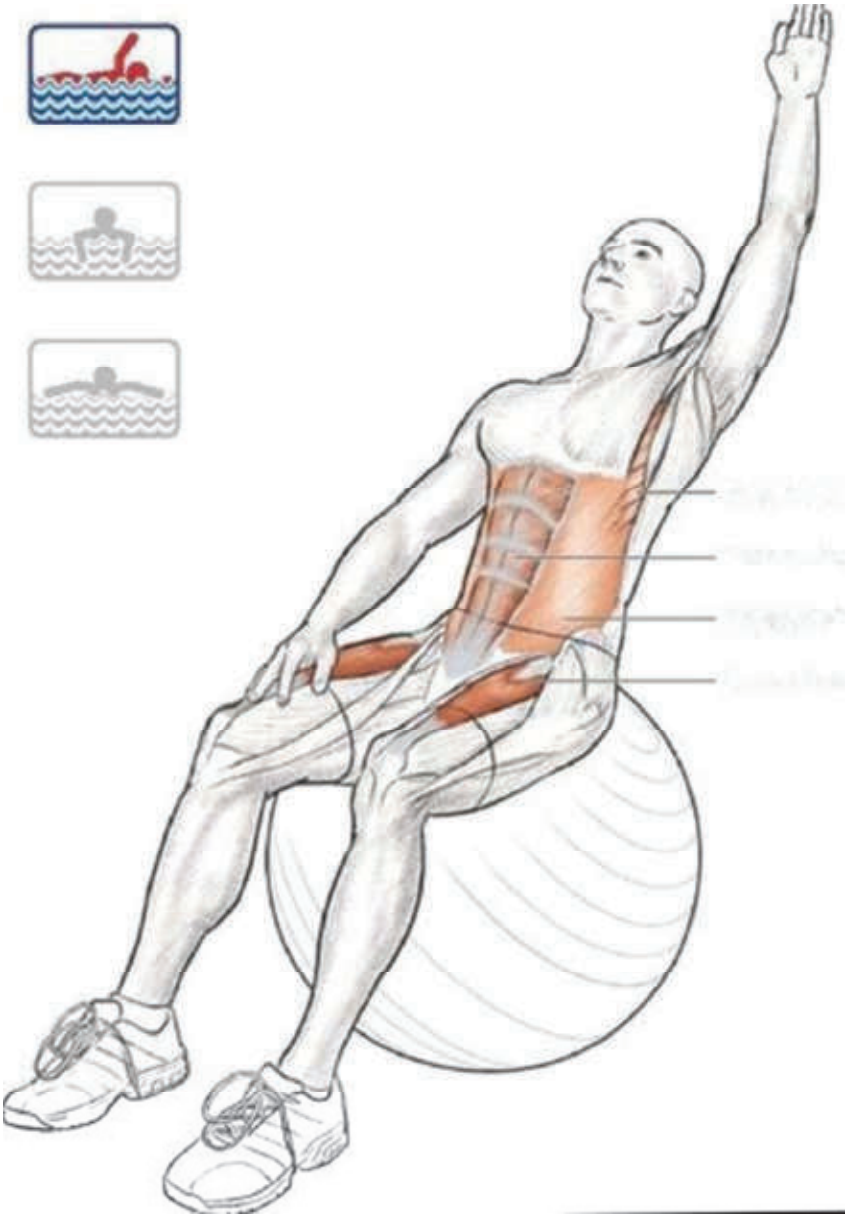


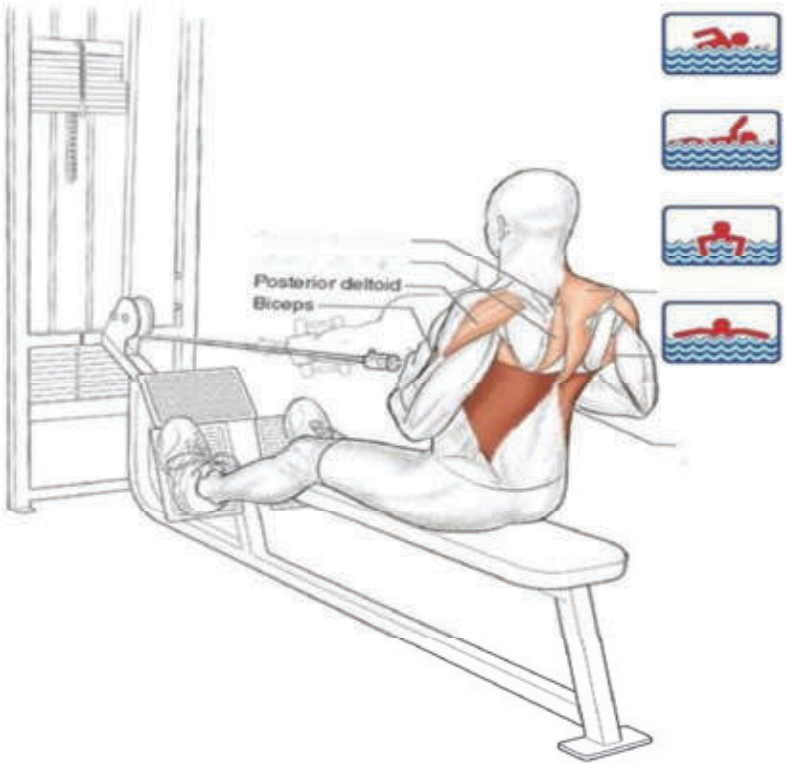


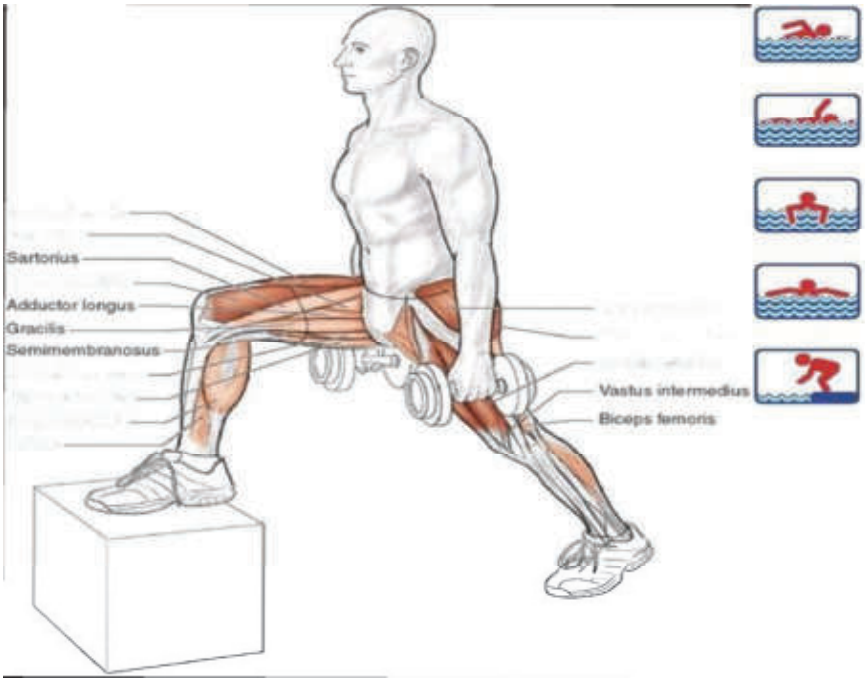
Start position.



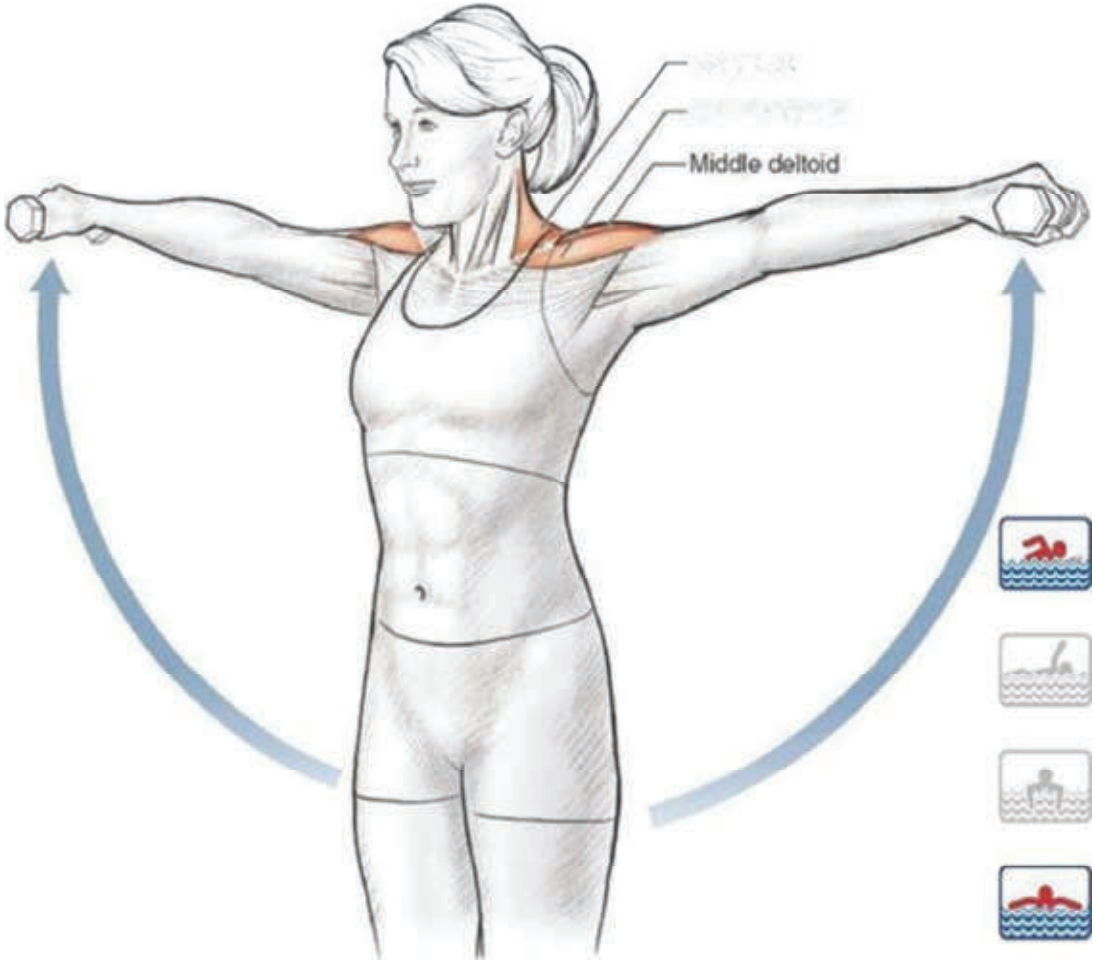

Anconeus

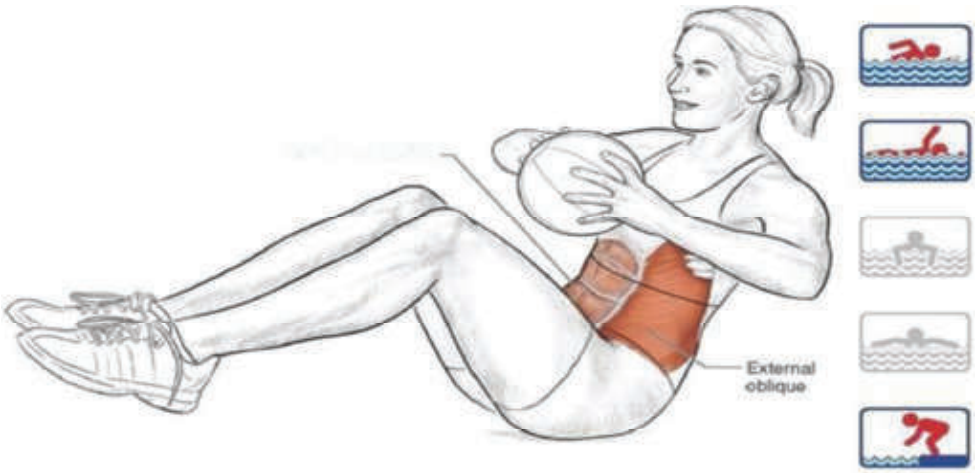



Posterior deltoid
Biceps

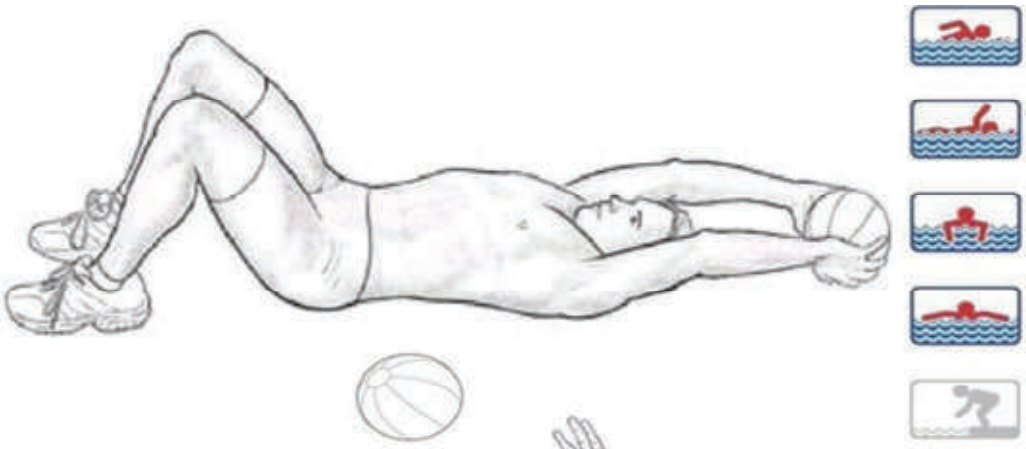

Sartorius
Adductor longus
Gracilis
Semimembranosus
Vastus intermedius
Biceps femoris

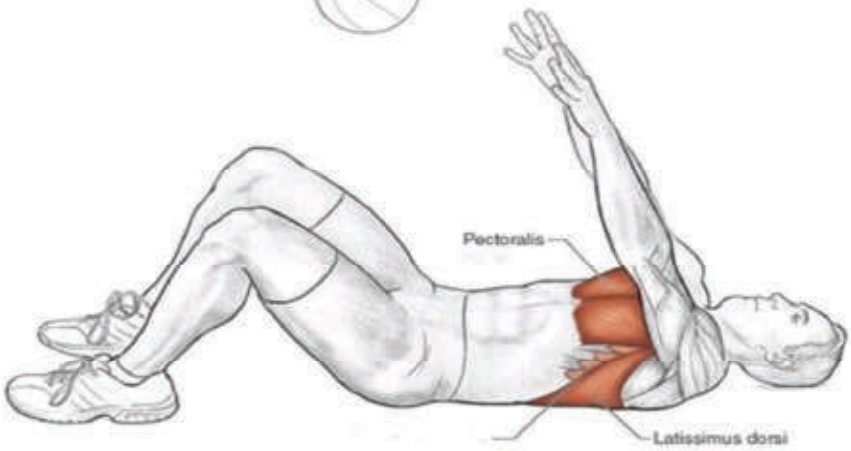
medius

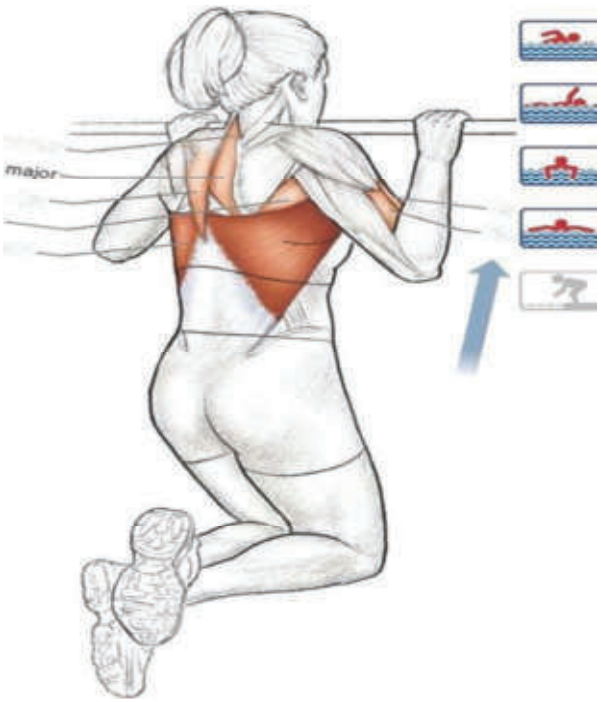

Middle deltoid

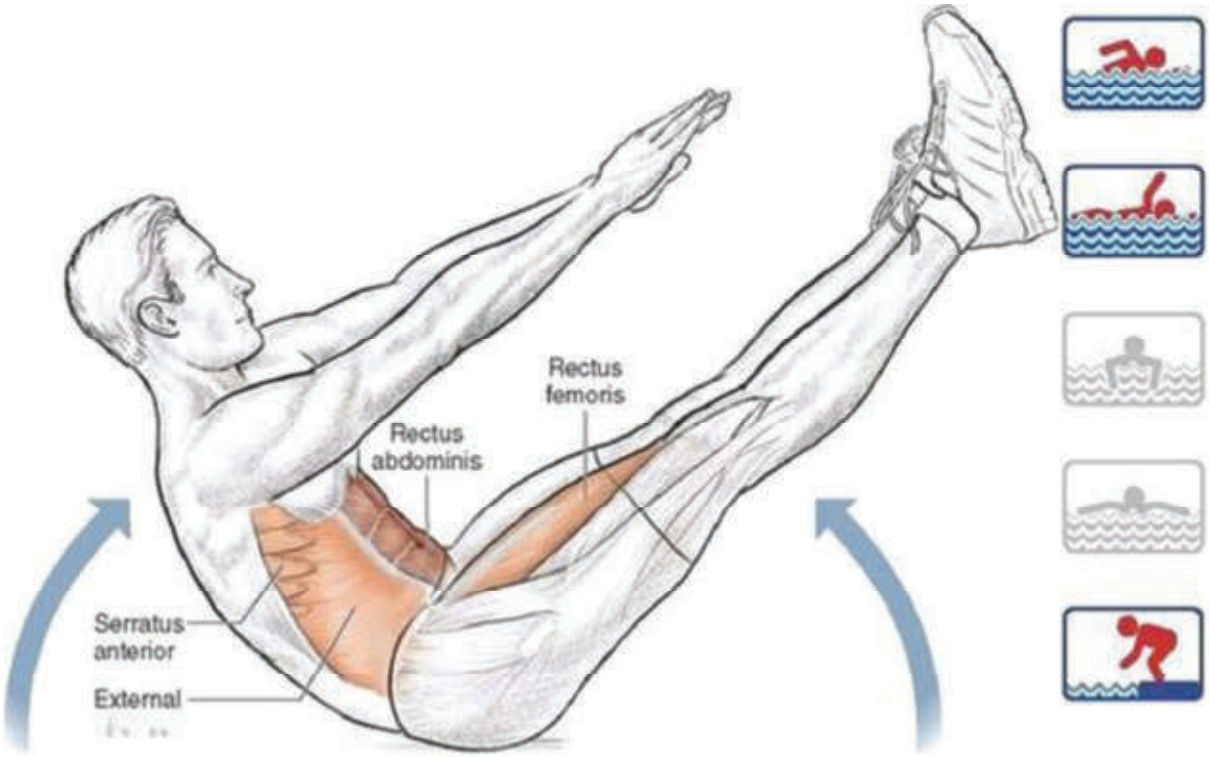


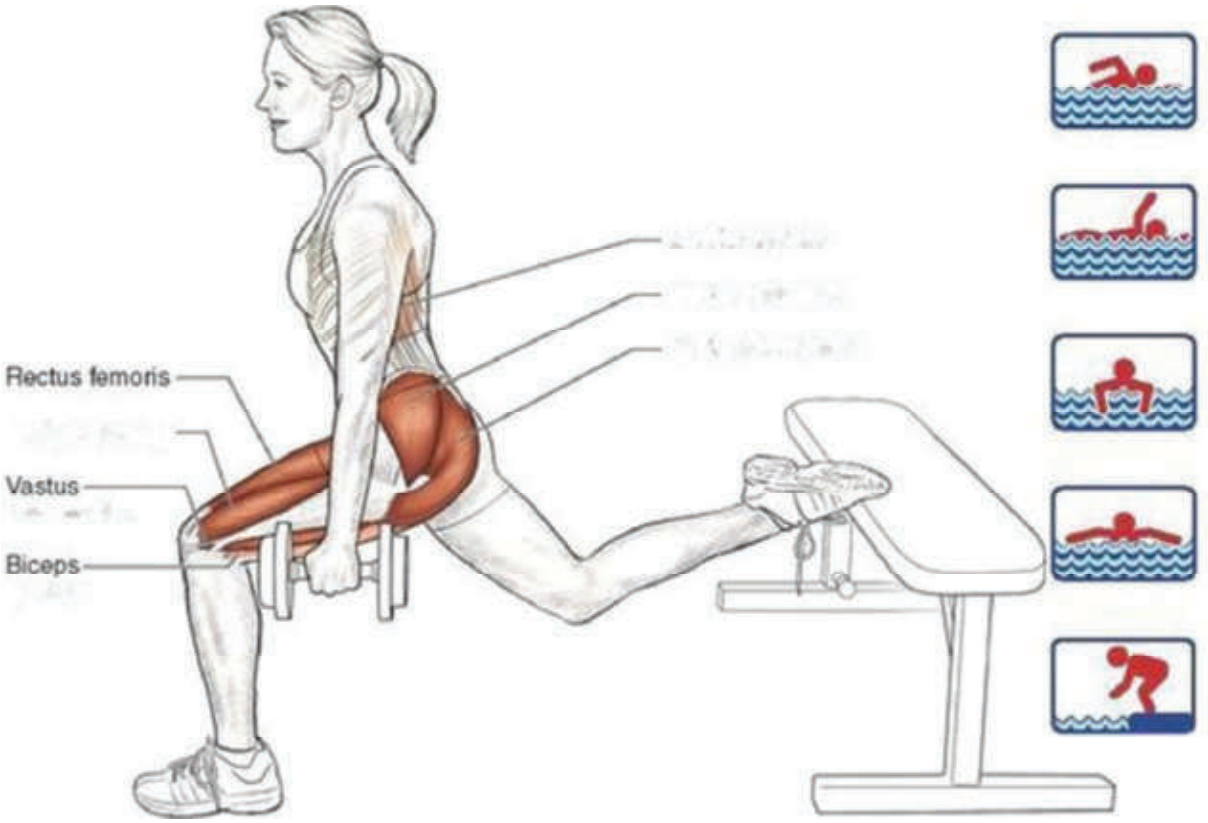
Finish position.

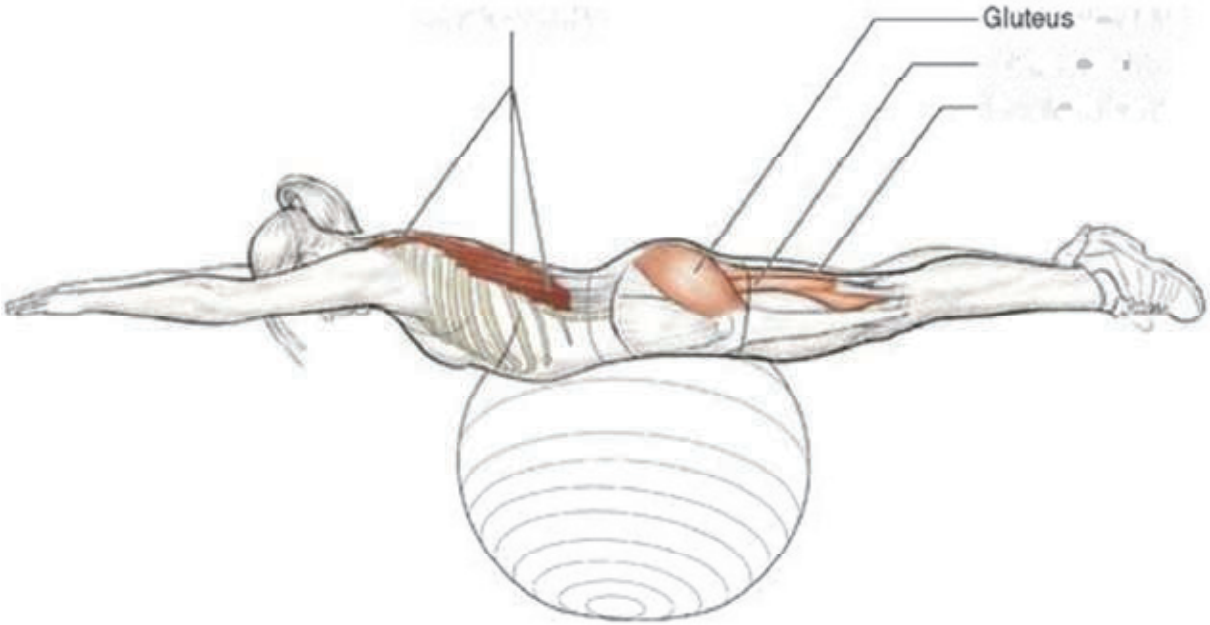


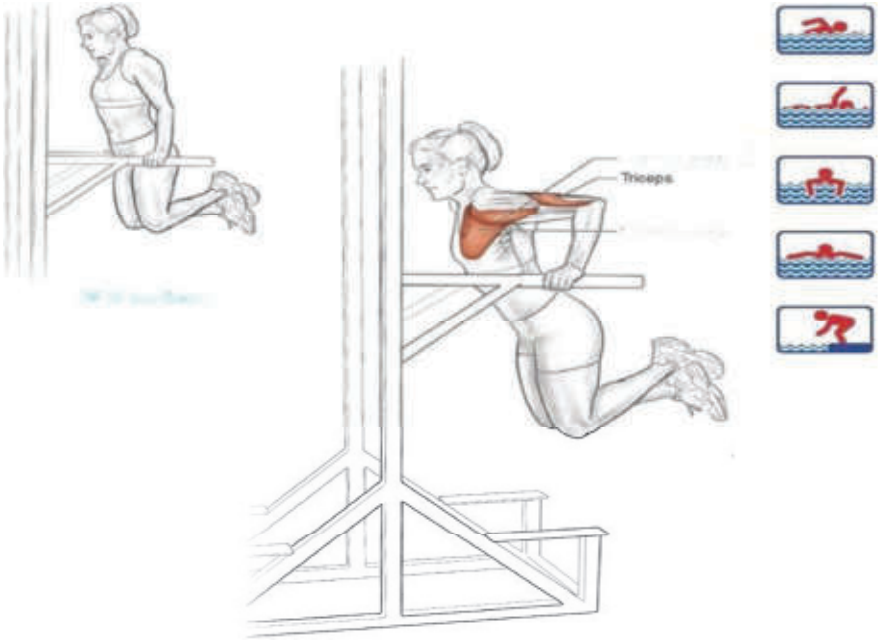


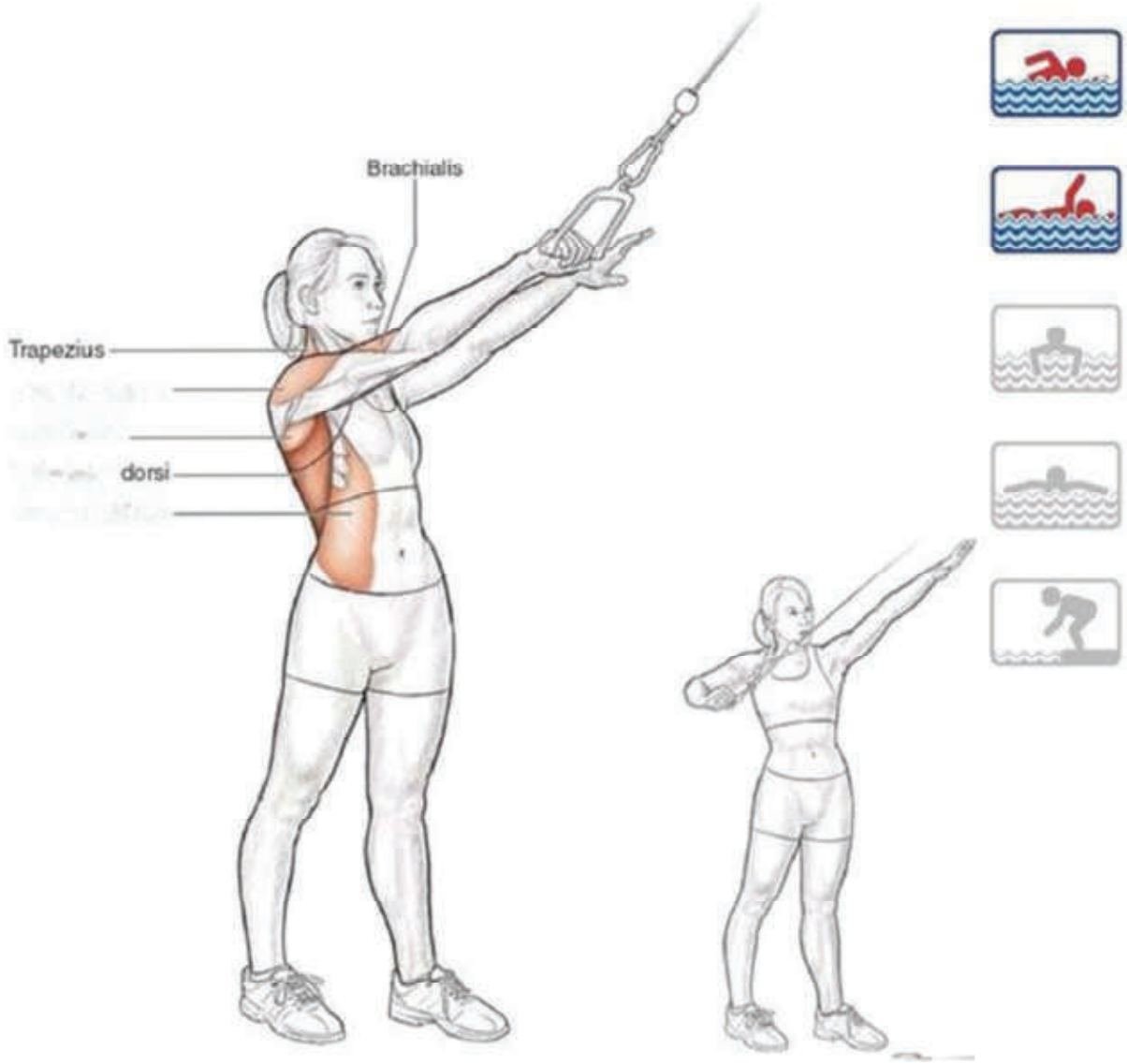

major

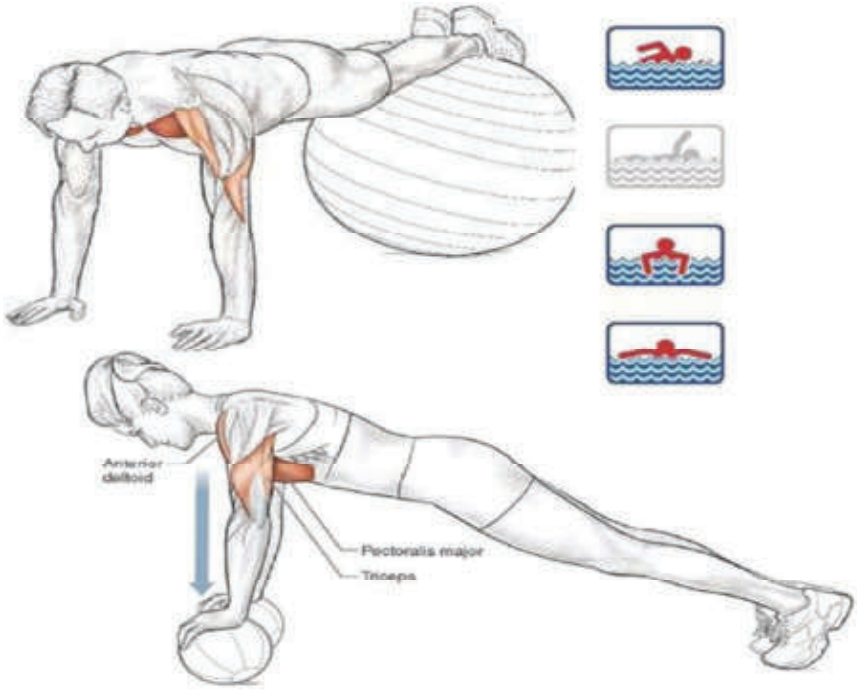

Rectus
femoris
Rectus
abdominis
Serratus
anterior
External

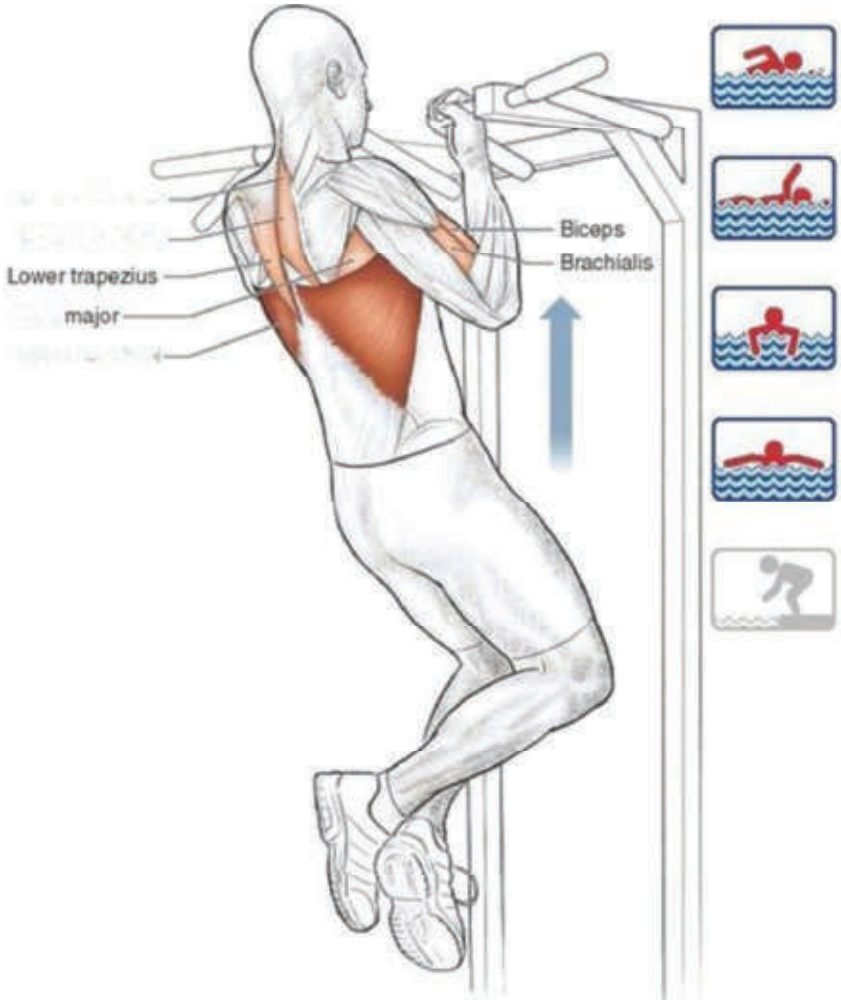

Rectus femoris
Vastus
Biceps


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.

Контрольно-аттестационный норматив №7.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	***Девушки***
Быстрота	Бег 30м. (не более 5,1с.)	Бег 30м. (не более 5,7с.)
	Челночный бег 5х6 м. (не более 11,0 с.)	Челночный бег 5х6 м. (не более 11,5 с.)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м.)	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,0 м.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см.)

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		Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.

	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.		
4.3	Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. **1упр.** И.п. – ноги шире плеч, руки 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.**	5 мин. 8 раз 8 раз на 8 счетов на 16 счетов 4 раза 4 раза на 8 счетов 16 счетов 8 раз 4 раза 8 счетов	

	*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*		
5	**Основная часть**	**40 мин.**	
5.1	<u>Аэробная часть</u> **1блок** 1-4 – V-step с правой ноги 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;	16 мин.	Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных 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

	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		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 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	20 мин. 16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 4 раза держать 16 счетов 8 раз 16 раз 16 раз 8 раз	Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители Используем утяжелители Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице

	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 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.** 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	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
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

Рис. 1 Наклоны вправо и влево

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.

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

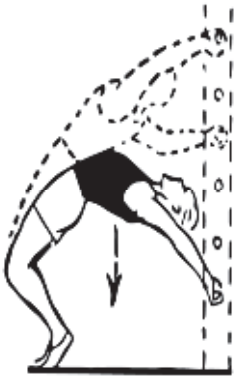
Упражнение 13 (Рис. 13).

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

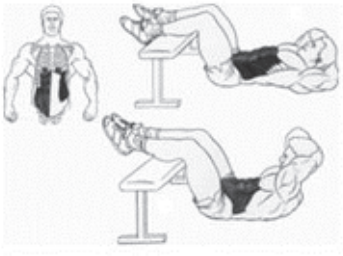


Рисунок 1 - Подъемы корпуса

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.

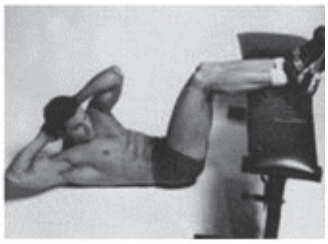


Рисунок 2 - Подъемы корпуса с поворотом

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.

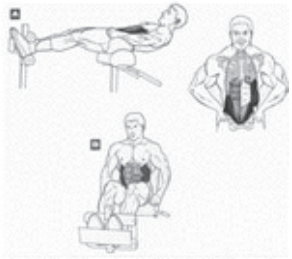


Рисунок 3 - Скручивания на римском стуле

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.

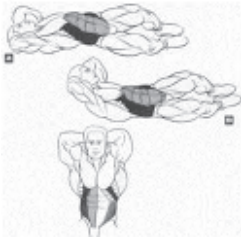


Рисунок 10 - Подъемы корпуса к согнутым ногам на боку

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.

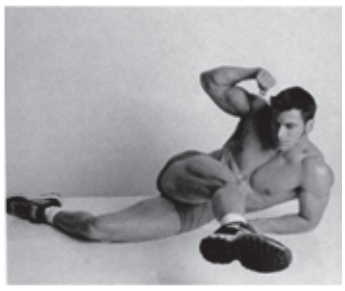
Цель упражнения: Для косых мышц живота и межреберных мышц.

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.

Особое внимание следует уделить обучению юношей элементам страховки и самостраховки. Педагог должен напомнить им, что страховка при выполнении бросков направлена на то, чтобы юноша:

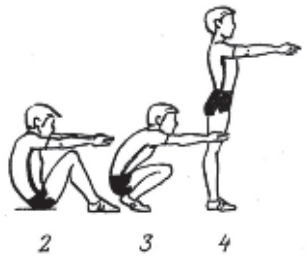
а) поддерживал падающего партнера, смягчая удар его тела о борцовский ковер;

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.

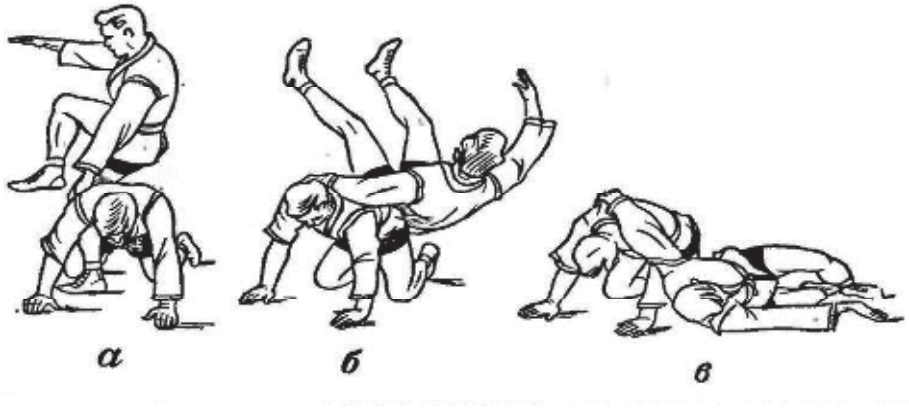


Рисунок 1

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.

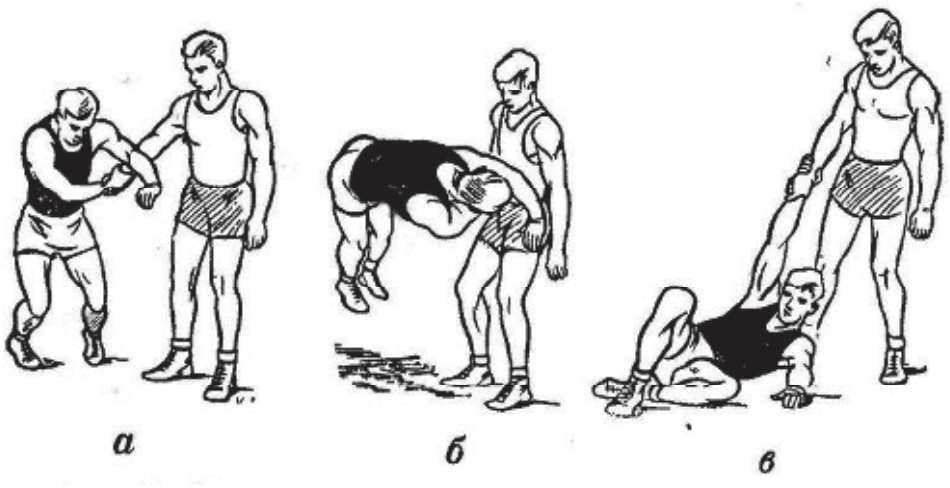


Рисунок 3

Практическое занятие № 3
Силовые упражнения и единоборства в парах.

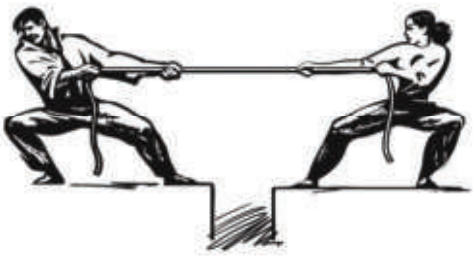
Цель: обучить техническим действиям в партере.

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.

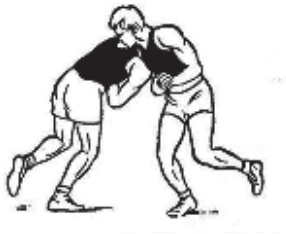
4. Борьба на руках лежа на животе. Обучающиеся разбиваются на пары. Партнеры, лежа на животе, лицом друг к другу, ставят правую (левую) руку на локоть (на одну линию), при этом захватывая кисть своего партнера. По команде партнеры борются на руках до касания кистью мата. Побеждает тот, кто поборет руку 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.

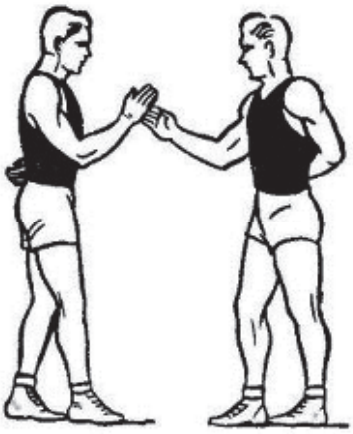
Стоя лицом к своему партнеру и взявшись за руки, по команде, пытаются наступить на ноги своего соперника наибольшее количество раз (за 1 мин.), при этом активно двигаясь и помогая себе руками (подтягивая или отталкивая партнера). Побеждает тот, кто наступит на ноги своего партнера большее количество 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.

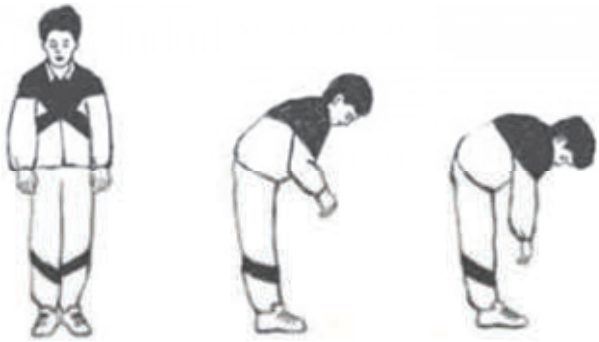
В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

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.

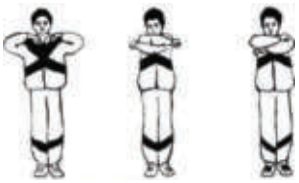
4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

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:

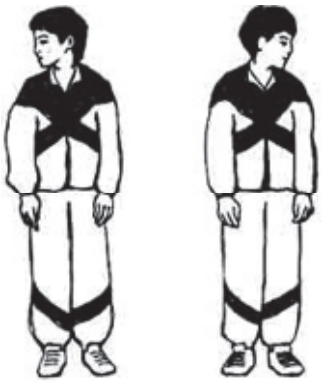
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

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»

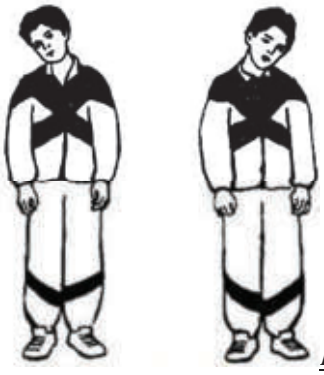


И.п. – стоя, уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голово посередине не останавливается, не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

8. Упражнение «ушки»

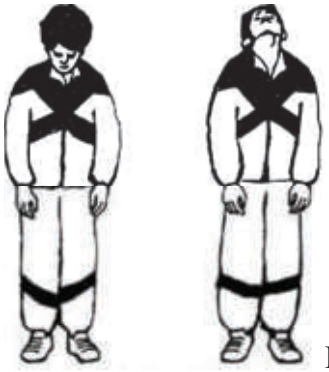


И.п. – стоя, уже плеч. Легкий наклон головы вправо, к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

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)

Контрольно-аттестационный норматив № 8.

	Подготовительная группа	
№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 12 раз	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, до угла 90°, руки за головой, ноги прямые – 30 раз/мин
2	Отжимание на параллельных брусьях – 12 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке – 10 раз
3	Поднимание туловища, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах на тренажере – 30 раз
4	Поднимание ног лежа на наклонной доске (на III рейке) – 40 раз	Отжимания в упоре лежа на скамейке – 15 раз
5	Прыжки со скакалкой – 1,5 мин	Прыжки со скакалкой – 1,5 мин
	Основная группа	
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

Критерии оценки:

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровень подготовленности	**Оценка**	**Показатели**
Высокий	*«отлично»*	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	*«хорошо»*	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	*«удовлетворительно»*	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	*«не удовлетворительно»*	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Критерии оценки:

Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровень подготовленности	**Оценка**	**Показатели**
Высокий	*«отлично»*	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	*«хорошо»*	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	*«удовлетворительно»*	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	*«не удовлетворительно»*	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Комплект самостоятельных работ

Раздел 1. Введение.

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

Самостоятельная работа:

1. Изучение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цели:

– развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности;

– воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах самостоятельной подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения.

Задачи:

– освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями государственных требований ВФСК ГТО;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови-тельной и спортивно-

оздоровительной деятельности, самостоя-тельной организации занятий физическими упражнениями, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе связанных с подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО и организацией недельного двигательного режима, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Инвентарь:

1. турник навесной;
2. гимнастическая скамья 2,5 м.;
3. лыжный инвентарь;
4. пневматическая винтовка или электронный тир;
5. теннисные мячи;
6. мячи для метания 150 г.;
7. снаряд для метания 500 г.;
8. снаряд для метания 700 г.;
9. гиря 16 кг.;
10. перекладина четверная;
11. секундомер;
12. гимнастические маты

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют *самостоятельные занятия физическими упражнениями.* Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

И человек должен знать, что для нормального функционирования организма каждому необходим определенный минимум двигательной активности. Для этого существуют определенные методы подбора комплекса самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Существуют три главных принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений**:**

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкульт-пауза.
3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Каждое самостоятельное тренировочное занятие физической культурой состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины – 6-8 мин, мужчины -8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Выполнять физические упражнения рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В *основной части* комплекса физических упражнений изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические и волевые качества (быстрота, сила, выносливость). В *заключительной части* выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утреней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10— 15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший

стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1— 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Итак, если рассматривать формы самостоятельных занятий физической культурой поподробнее, можно выделить следующие: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой.

Планирование объема и интенсивности занятий физической культурой

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов Вузов. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 5 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в Вузе. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей

развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.
Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом.
Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий укрепление цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Самостоятельная тренировка по подготовке к выполнению комплекса ГТО

Своеобразным каналом внедрения физической культуры в быт каждого ребёнка являются домашние задания и самостоятельная организация занятий для формирования знаний, умений навыков. Их использование в учебном процессе с последующим контролем выполнения позволяет привлечь школьника к систематическим занятиям по подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Учащиеся хотят показать себя, а также получить один из 3 знаков, это их привлекает больше всего. Но приступать к выполнению норм без подготовки и тренировки нельзя, потому что организм может не выдержать нагрузки. Нормы ГТО не должны быть проверкой на прочность, это некие требования к разносторонней подготовке человека, помогающие не забывать о гармоничном физическом развитии. Это проверка самого обычного физкультурника, самого обычного человека.

Разносторонность в новом комплексе обеспечивается подготовкой к сдаче тестов на силу, гибкость, быстроту и выносливость. Прежде всего, мы должны помнить следующий закон: граница между упражнениями на выносливость и силу зависит от возраста человека. Менее всего школьники любят длительные кроссы. Им проще проделать комплекс силовых упражнений, пробежать стометровку, чем бежать длительную дистанцию.

Как же лучше всего спланировать тренировку в освоении комплекса ГТО и что я предлагаю? Тренировка по подготовке к сдаче норм должна быть комплексной, состоящей

из подбора разнообразных упражнений. На такой тренировке понемногу уделяется время развитию всех качеств. Схема выглядит следующим образом:

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

Такой подход помогает смоделировать сами соревнования (а сдача норм — это не что иное, как соревнования), развивает специальную выносливость (то есть выносливость, необходимую во время выполнения всех тестов), приучает не бояться цифр нормативов. Рассмотрим подробно каждую часть тренировки.

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

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

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

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

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

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

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает **прыжки и выпрыгивания.** Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы

бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед. Во время выпрыгивания нужно помогать руками, выбрасывая их вверх во время прыжка. Именно такой взмах руками поможет при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется сериями от трех до десяти повторений в зависимости от подготовленности. К группе прыжковых упражнений относится и прыжок с доставанием высоко находящегося предмета. Намечается какой-то предмет (древесный лист, подвешенная веревочка) на такой высоте, чтобы, приподнявшись на носки и вытянув вверх руку, до предмета было 15—20 сантиметров. С короткого разбега в три-четыре шага плавным движением уйти в подсед с одновременным замахом руками. Без паузы идет взмах и выпрыгивание вверх. Во время прыжка нужно вытянуться и постараться зависнуть в воздухе, попытавшись коснуться намеченного предмета. Упражнение прекрасно тренирует прыгучесть и ловкость.

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

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

Таким образом, мы разобрали подробно схему самостоятельных тренировочных занятий, то есть весь тренировочный процесс, который подготовит Российского студента к выполнению государственных норм и требований ВФСК ГТО.

Нормативные документы:

1. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

2. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575

3. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «(ГТО)». ПРИКАЗ «1 6» ноября 2015 г . № 1045 О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540

5. Положение о ВФСК «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)» - Москва, 2013 - (http://www.minsport.gov.ru).

6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Самостоятельная работа:

2. Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки

Цель: отследить динамику показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся

Задачи: выполнить расчет индивидуальных показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности каждого обучающегося; составить индивидуальную карту физического здоровья студента.

Материалы и оборудование: раздаточный материал

Личная карточка студента РЭУ им. Г.В. Плеханова (МПЭК)										
Ф.И.О._____ Спейифльность_____ Курс_____										
Тест	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**
1000 м.										
100 м.										
Прыжок с места										
Наклон вперёд										
Сила рук										
Сила пресса										
Челночный бег										

Темы рефератов:

2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Современное состояние здоровья молодежи.
5. Двигательная активность.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
7. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
8. Основные признаки утомления.
9. Факторы регуляции нагрузки.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Самостоятельная работа:

Легкоатлетические кроссы:

1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м.

Цель:

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

Задачи:

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

Комплекс подводящих упражнений:

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. И. п.— стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед:

а) в медленном темпе;

б) в быстром темпе;

в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.

4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).

5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).

6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.

7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Самостоятельная работа:

Легкоатлетические кроссы:

2. Бег на короткие дистанции челночный бег 10*10.

Цель:

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

Задачи:

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

Челночный бег — популярная во всём мире разновидность аэробной кардио нагрузки, направленная на развитие скорости и выносливости атлета. Наиболее известна

техника бега 10х10, при которой бегун должен несколько раз преодолеть дистанцию, достигая поворота и разворачиваясь на 180 градусов. Челночный бег используется для оценки физических характеристик спортсменов, работников МВД и МЧС. Более того, такой вид нагрузки — официально установленный норматив для сдачи ГТО, который внесён в обязательную образовательную программу СПО.

Исходное положение

Стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести стараемся держать над ней. Квадрицепс опорной ноги напряжен, как пружина, корпус наклонен чуть-чуть вперед, спина прямая, руки держим на уровне ребер. Старт должен получиться максимально взрывным и быстрым, чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время. Для действительно взрывного старта нам необходимы сильные и хорошо развитые ноги, поэтому уделяйте больше внимания упражнениям, развивающим взрывную силу квадрицепсов: приседания со штангой с паузой в нижней точке, становая тяга сумо, прыжки на коробку, приседания с выпрыгиванием и т.д.

Скорость бега

Во время самого забега нам нужна максимальная скорость. Для этого после каждого шага следует приземляться не на всю стопу, а только на носок. Чтобы наработать этот навык, замените свое стандартное кардио на прыжки со скакалкой, тогда сустав Лисфранка адаптируется к постоянному приземлению на носок, и челночный бег будет даваться значительно легче.

Разворот

В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг, повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота – это движение затормозит Вас, но не погасит инерцию полностью.

Ускорение

На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться, Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша.

Типичные ошибки

При изучении техники выполнения челночного бега 10х10 многие начинающие спортсмены сталкиваются со следующими проблемами, мешающими им извлечь максимум пользы из этого упражнения:

Неправильное распределение нагрузки.

Если Вы бежите 10 равных отрезков челночным бегом, выносливость обычно подходит к концу после первой половины. Чтобы этого избежать, начинать бег надо со средней интенсивностью, с каждым отрезком стараясь увеличивать скорость, используя взрывную силу мышц ног.

Слишком большой объем нагрузки.

Не стоит перебарщивать с тренировочным объемом, когда речь идет о подобном высокоинтенсивном кардио, особенно, если вы страдаете различного рода болезнями сердечно-сосудистой системы. Скорее всего, ВЫ получите больше вреда, чем пользы.

3Слишком медленная остановка перед разворотом. Не нужно снижать скорость бега, чтобы спокойно развернуться, разворачиваться нужно в одно движение, резко развернув ногу на 90 градусов – так Вы сохраните силу инерции и не погасите скорость до нуля.

Неправильная частота дыхания.

Во время выполнения челночного бега следует дышать в режиме «2-2», делая два шага во время вдоха и два шага во время выдоха. Дышать следует только через нос.

Не забывайте должным образом разминаться, так как челночный бег предполагает включения в работу огромного количества мышц, суставов и связок.

Комплекс упражнений для самостоятельной отработки техники челночного бега.

№ тренировки:	Количество подходов и необходимое расстояние:
1	Три раза выполните челночный бег 4х9.
2	Пять раз выполните забег 4х9.
3	Три раза выполните забег 4х15.
4	Пять раз выполните забег 4х15.
5	Три раза выполните забег 4х20.
6	Один раз выполните забег 10х10.

Самостоятельная работа:

Легкоатлетические кроссы:

3. Специальные беговые упражнения.

Цель:

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

Задачи:

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.

10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.

12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-3-% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. При тренировочных занятиях (продолжительностью 60-90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15-20 (20-25) минут, основная – 30-40 (45-50) минут, заключительная – 5-10 (5-15) минут.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины – 6-8 минут, мужчины – 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь решает задачи общеукрепляющего воздействия. Он охватывает все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятия те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. Для развития физических качеств могут использоваться комплексы общеразвивающих упражнений. При этом используются либо упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, на силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий на ходьбу (2-6 минут) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат (М. Т.). Затем, исходя из максимального теста, в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30 %, средний – 50 %, большой – 70 %, высокий – 90 %. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест. Если он даёт результат выше прежнего, то расчёт тренировочной нагрузки делается вторично.

Упражнения:

1. *Бег с высоким подниманием колен* – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Выполнение:

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и

работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

2. *Бег с захлестыванием голени* – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

Выполнение:

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

3. Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

Выполнение:

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение. Чтобы лучше понять технику выполнения посмотрите видео в конце статьи.

4. *Многоскоки* – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.

Выполнение:

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

5. *Подскоки* – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

Выполнение:

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

6. *Бег на прямых ногах* является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

Выполнение:

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

7. *Бег спиной вперед* используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

Выполнение:

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

8. *Бег скрестным шагом* включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

Выполнение:

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

9. *Велосипед или бег колесом* является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

Выполнение:

Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Самостоятельная работа:

Легкоатлетические кроссы:

4. Комплексы ОФП. Упражнения на гибкость.

Цель:

*О*своение комплексов упражнений общей физической подготовки; развитие гибкости; формирование мускулатуры гладких мышц; коррекция осанки

Задачи:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, активного отдыха и досуга.

5. Воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Комплекс для развития силы

Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед вставать на носки, отведя руки назад.

Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс для развития ловкости

Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.

Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.

Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Комплекс для развития гибкости

Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.

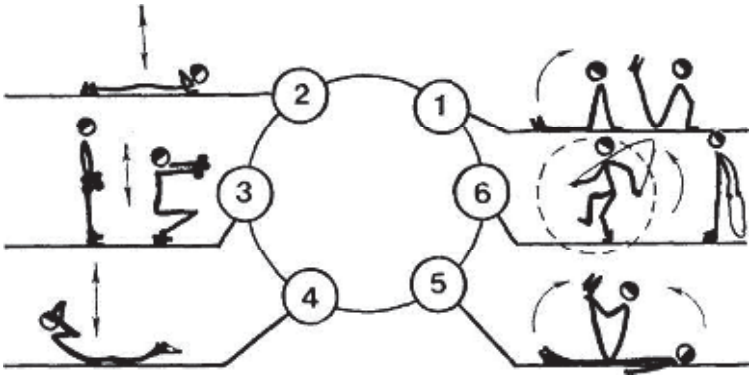
Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.

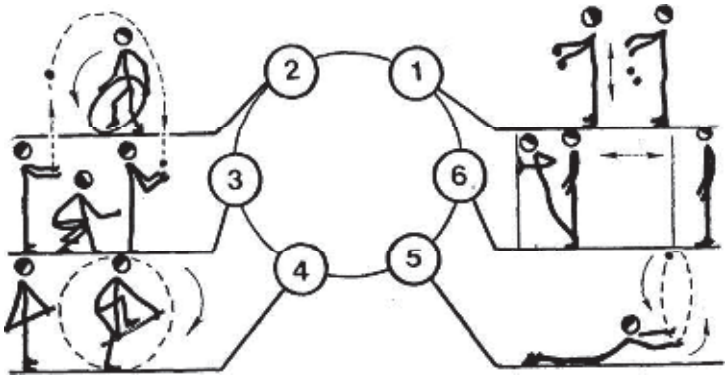
Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на пояснице.

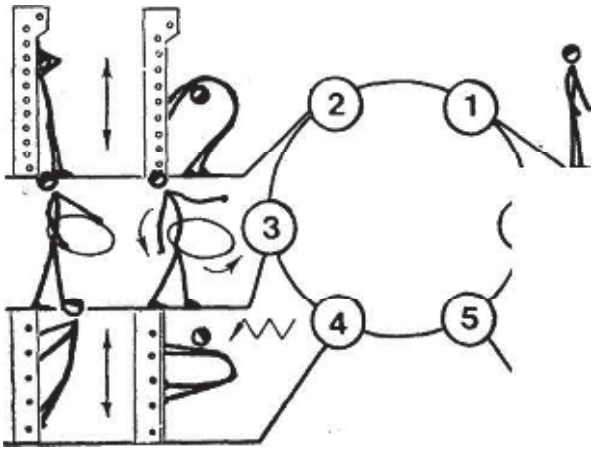
Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.

Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.

Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.







Самостоятельная работа:

5. Метание теннисного мяча.

Цель: Формирование навыка метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Задачи:

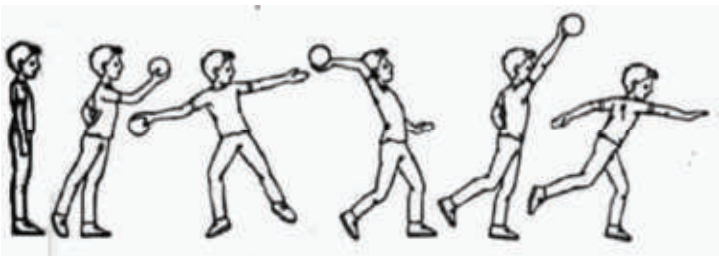
-Совершенствовать технику метания малого мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель.

-Добиться детального усвоения техники метания мяча .

МЕТАНИЕ — движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную.

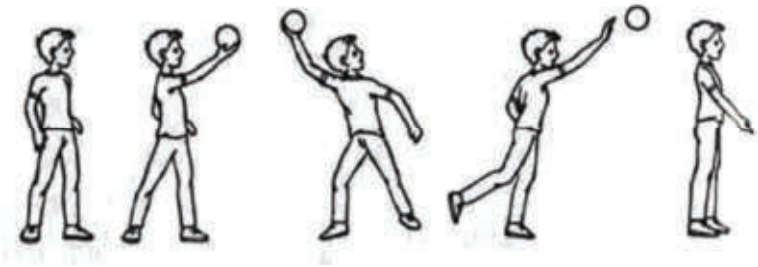
Техника **метания из-за спины** через плечо правой рукой следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. Метание левой рукой проводится по такой же схеме.



Метание из-за спины через плечо

Метание прямой рукой сверху — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет (см. рис. 2).



Метание прямой рукой сверху

Метание прямой рукой снизу — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед—вверх.

Метание прямой рукой снизу

Метание прямой рукой сбоку — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево—вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.

Метание прямой рукой сбоку

Наряду с метанием вышеуказанными способами, которые проводятся с места, ребенка старшего возраста обучают метанию с четырех шагов и с разбега.

Метание с четырех шагов подготавливает детей к освоению метания с разбега. При метании предмета правой рукой первые два шага — обычные, третий — скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и ставится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад. Четвертый шаг — выпад вперед левой ногой, масса тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад — производится бросок.

Метание с разбега: ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2—2,5 м.

Самостоятельная работа:

Легкоатлетические кроссы:

6. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).

Цель:

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

Задачи:

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

Ходьба и бег

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Кросс - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Раздел 3. Гимнастика.

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

Самостоятельная работа:

Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Группировка из положения присед; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Упражнения на гибкость.

Цель:

Повторение и закрепление основ техники гимнастических комплексов упражнений

Задачи:

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

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

3. Формирование организаторских и профессионально-приклад-ных умений и навыков, необходимых для успешной педагогиче-ской деятельности.

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

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отноше-ния к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, го-товности к защите Родины.

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

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специ-фических средств и методов гармонического физического воспита-ния людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова гимнос — нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнажен-ными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимна-стика» связывается с греческим словом гимназо — упражняю. В тре-тьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толко-вание: упражняю, тренирую, — что, с нашей точки зрения, бо-лее правильно отражает суть и назначение гимнастики.

Перекаты

Подготовительные упр.

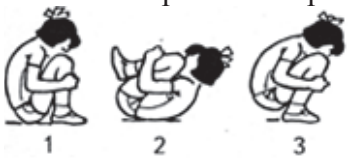
1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).

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

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

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

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



Перекаты вперёд

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

Ошибки.

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

Перекат назад

1. Исходное положение.

Упор присев, упор сидя, сед.

Исполнение.

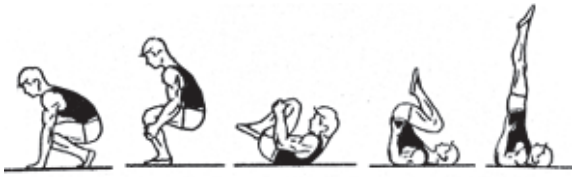
Перекат назад в стойку на лопатках.

2. Исходное положение.

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

Исполнение.

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



Перекаты в сторону

1. Исходное положение.

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

Исполнение.

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. Исходное положение.

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

Исполнение.

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

3. Перекат вправо в длину.

Исходное положение.

Выпад вправо принять широкую группировку.

Исполнение.

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

4. Перекат с поворотом.

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

Исполнение.

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

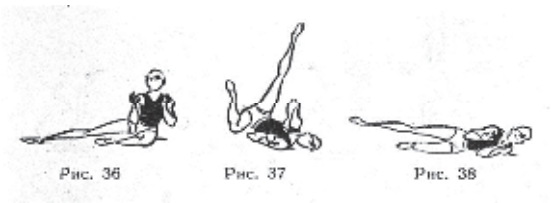


Рис. 36 Рис. 37 Рис. 38

Мосты

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

Исполнение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. То же, толчком двумя ногами.

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

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

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

Складка ноги врозь

Исходное положение.

Сед ноги врозь по шире.

Исполнение.

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.

Равновесие «ласточка»

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

Исполнение.

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

Шпагаты

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

Виды шпагата:

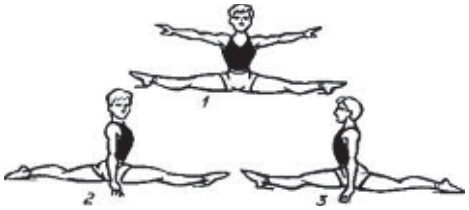
1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;

2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;

3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180˚.

4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;

5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



Кувырки

Подготовительные упр.

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

Кувырок (кульбит) вперед

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

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

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

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

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе.

Исполнение.

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

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

Исполнение.

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

Каскады усложненные:

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

Стойки

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

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

Стойка на лопатках «берёзка»

Исполнение.

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

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.

2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.

3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.

4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.

5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.

6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь по шире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

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

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

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

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

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

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

Исполнение.

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

Стойка на кистях с толчка одной ногой

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Исполнение.

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

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

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

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

Рис. 7

Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение.

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

Перевороты

Переворот боком (колесо)

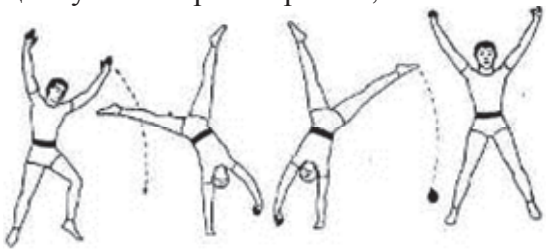
Исходное положение.

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

Исполнение.

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

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



Подъем со спины разгибом (лягскач)

Исходное положение.

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

Исполнение.

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

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

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

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

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

Рис. 9

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

Исходное положение.

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

Исполнение.

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

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

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

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

Рис. 10

Вальсет

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

Исполнение.

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

Вальсет бывает как с места, так и с разбегу.

Примечание.

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

Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)

Исполнение.

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

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

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

Рис. 11

Курбет

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

Вторая часть курбета.

Исполнение.

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

Примечание. На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание.

Первая часть курбета.

Исходное положение.

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

Исполнение.

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

Примечания.

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

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

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

Упражнение разучивается на лонже.

Рис. 12

Рондад

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

Исполнение.

С разбегу сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине

плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180°. (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками .

Примечание.

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

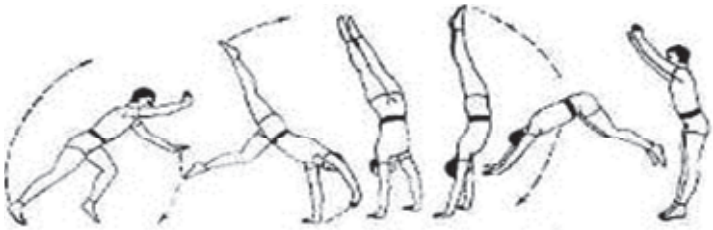


Рис. 13

Арабское колесо

1. Арабское колесо с места в длину

Исходное положение. Стоя.

Исполнение.

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

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

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание.

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

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

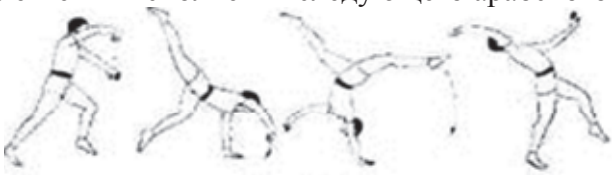


Рис. 14

2. Арабское колесо на месте

Исходное положение. Стоя.

Исполнение.

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

Рис. 15

3. Арабское колесо с прыжка и с разбегу

Исполнение.

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

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание.

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

Рис. 16

Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)

1. Флик-фляк с места в длину

Исходное положение.

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

Исполнение.

Обучающийся делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги,

выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

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

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

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

Примечания.

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

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

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

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

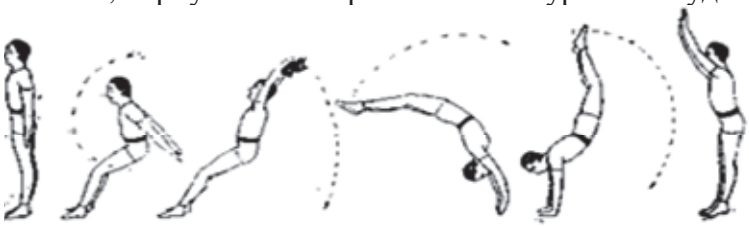


Рис. 19

2. Рондад — флик-фляк

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

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

Рис. 20

3. Флик-фляк в темпе

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы ученика с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы

флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук.

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

Сальто

Заднее группированное сальто

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

Исходное положение.

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

Исполнение.

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

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

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

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

Заднее сальто с места

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

Исполнение.

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

Примечания.

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

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

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

Рис. 17

Рондад-сальто

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

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

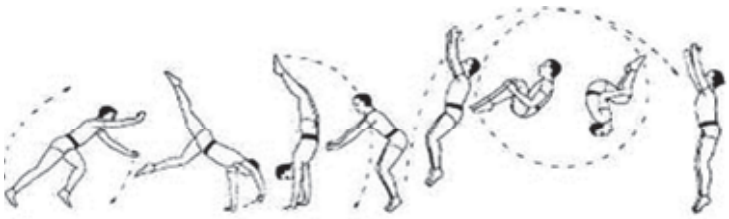


Рис. 18

Темповое сальто

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

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

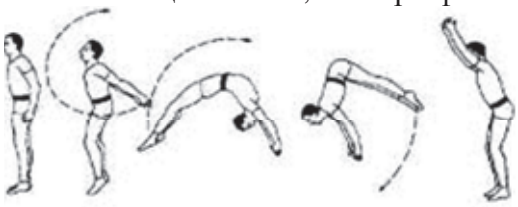


Рис. 22

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Тема 4.1. Лыжная подготовка.

Самостоятельная работа:

Тестовое задание по теме «Первая помощь при обморожении»

1. Для профилактики обморожений и переохлаждения (выберите правильные ответы):

А) нельзя допускать намокания одежды

Б) нельзя растирать затекшие части тела

В) надо шевелить пальцами ног и рук, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела

Г) руки надо греть на груди под одеждой или под мышками

Д) руки греть только в карманах

2. Какие участки тела прежде всего следует согреть при сильном переохлаждении? Там, где (выберите правильный ответ):

А) есть обморожение

Б) близко расположены жизненно важные органы

В) холод больше чувствуется

3. Какие действия необходимо предпринять при отморожении? (Выберите правильные ответы)

А) надо напоить пострадавшего горячим чаем или кофе

Б) мокрую одежду и обувь по возможности заменить сухой

В) надо растирать поврежденные участки кожи снегом

Г) отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном.

4. Дополните письменно информацию:

«Первая помощь при отморожении:

Необходимо согреть отмороженную часть тела, растирая ее мягкой шерстяной тканью или до _____ обретения ею чувствительности.

Напоить пострадавшего горячим чаем, укутать _____, если есть возможность, то разместить его в_____.

Не следует при растирании пользоваться_____.

После отогревания необходимо наложить на пострадавший участок тела _____.

При необходимости отправить пострадавшего в_____.

Ключ к тесту «Обморожения»

А,В,Г	**3 балла**
А,В	**2 балла**
А,Б,Г	**3 балла**
ПОТЕПЛЕНИЯ, ОДЕЯЛОМ, ТЕПЛОМ ПОМЕЩЕНИИ, ЖИРАМИ И КРЕМАМИ, СТЕРИЛЬНУЮ ПОВЯЗКУ, ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.	**6 баллов**

Критерии оценок:

12-14 баллов – отлично

10-11 баллов – хорошо

7-9 баллов - удовлетворительно

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

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

Самостоятельная работа:

1. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»
2. Заполнение личной карточки антропологических измерений. (Таблица 1.)

Цель:

самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта

Задачи:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Использование метода самоконтроля, функциональных проб при планировании занятий физическими упражнениями

Физическая подготовленность человека является немаловажным фактором при разработке комплекса самостоятельных физических упражнений, так как, зная тренированность и функциональное состояние занимающегося, можно скорректировать самостоятельные тренировки в сторону увеличения продолжительности и интенсивности упражнений, либо наоборот. По антропометрическим данным можно сделать оценку уровня физического развития с помощью антропометрических индексов. Рассмотрим некоторые из них.

Ростовой индекс определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 – при росте 165-175 см и 110 при более высоком росте.

Жизненный индекс определяется делением цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах). Показатель ниже 65-70 мл/кг у мужчин и 55-60 у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе.

Оценка функциональной подготовленности осуществляется также с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений. Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечнососудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу

Одномоментная функциональная проба с приседанием. Занимающихся отдыхает стоя в основной стойке 3 минуты. На 4 минуте подсчитывается ЧЧС за 15 секунд с пересчетом на 1 минуту (исходная частота). Далее выполняется 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд, с подниманием рук вперед, разводом коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседания вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 секунд с пересчетом на минуту.

На основе систематического наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием, можно умело регулировать закаляющие нагрузки, вносить в намечаемые упражнения необходимые коррективы. Наблюдения желательно проводить ежедневно – в одни и те же часы, лучше утром. Полезно завести дневник самоконтроля, куда следует заносить полученные данные.

Наблюдая за *пульсом*, отмечают число их ударов в минуту. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными – один из симптомов нарушения здоровья. Пульс обычно проверяют по утрам, лёжа в постели, а также до и после окончания закаливающих процедур. *Частота дыхания* характеризует работу дыхательных органов и органов сердечнососудистой системы. Помимо частоты отмечают ритм дыхания, наличие отдышки, кашля и др. *Спирометрия* – определение жизненной ёмкости лёгких – позволяет оценивать функциональное состояние органов дыхания. При правильном закаливании, как правило, этот показатель увеличивается. *Масса тела* после первых закаливающих процедур может немного уменьшиться. В дальнейшем она стабилизируется. Масса тела обычно определяется утром натощак, до и после занятий и процедур. *Аппетит* – показатель нормального функционирования органов пищеварения. Его нарушение показывает на переутомление или какое-либо заболевание. *Сон* – естественное и необходимое средство восстановления сил. Нарушение сна показывает на отклонения в состоянии режима. Так, из-за переутомления может возникнуть бессонница.

Признак	Данные обследуемого	Очень низкие −3 σ	Низкие −2 σ	Ниже среднего −1 σ	Средние данные −0,5 σ +0,5 σ	Выше среднего +1 σ	Высокие +2 σ	Очень высокие +3 σ
Рост стоя	167, см				171,7			
Масса тела	71,5 кг				65,2			
Грудная клетка вдох	101 см				97			
Грудная клетка выдох	93 см				90,2			
Экскурсия грудной клетки	8 см				8			
Жизненная емкость легких	3800 см³				4400			
Диаметр плеч	41 см				39,2			
Диаметр таза	30 см				27,4			
Сила кисти правой руки	42 кг				55,4			
Сила кисти левой руки	36 кг				46,2			
Становая сила	170 кг				164,4			
Жировая складка на спине	13 мм				10			
Жировая складка на плече	6 мм				8			

Таблица 1.

Раздел 6. Спортивные игры.

Тема 6. 1. Волейбол

Самостоятельная работа:

1. Игра по упрощенным правилам волейбола.
2. Волейбол. Игра по правилам.
3. Участие в городских соревнованиях по волейболу.

Цель: – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

Подготовительные упражнения с мячом:

1. *Нижняя прямая подача*. Отработка положений подбрасывающей руки с мячом и без него: имитация подбрасывания без удара, подачи, нижняя подача в сетку или партнеру.
2. *Прямой нападающий удар*. Прыжки на месте с размахом рук, разбег (1-2 шага) с последующей имитацией верхней передачи в прыжке, выполнение верхней передачи с низкого/высокого подбрасывания.
3. *Блокирование*. В стойке готовности выполнять прыжки вверх-вперед, одиночные блокирования у стены/у сетки, упражнения в парах.
4. *Передача сверху двумя руками.* При отработке приема игрок учится обхватывать мяч, выполняет низкий дриблинг в пол, вначале подбрасывает, а потом ловит мяч в положении верхней передачи.
5. *Прием двумя руками снизу.* При броске партнера игрок возвращает мяч с положения нижней передачи, отрабатывает отскоки мяча от пола/стены, многократно выполняет нижнюю передачу.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

СТОЙКИ

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
-стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

- при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек. , а от плеча к колену – 0,38 сек.).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Типичные ошибки в стартовых стойках:

При подготовке к перемещению:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Одна нога значительно впереди.
6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
7. Излишний наклон туловища при старте.
8. Вертикальное или отклоненное положение туловища.
9. Напряженное положение туловища.
10. Высокое или низкое положение рук.
11. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.
12. Игрок готовится статично, или напряженно.
13. Игрок готовится суетливо.
14. Неправильный угол сгибания ног.
15. Глубокий присед.

Упражнения

- Многократное принятие изучаемой стойки.
- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).
- Переход из одной стойки в другую.
- Принятие стойки после различных перемещений.
- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая взгляд вперед. Это и есть среднее положение стойки готовности.

Из среднего положения стойки готовности принять высокое, а затем низкое положение.

В среднем положении стойки, переместиться вперед назад, в стороны. То же перемещение, но бегом или скачком.

Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять и. п. для передачи мяча сверху. То же, но принять и. п. для передачи мяча снизу.

Тема 6. 2. Баскетбол.

Самостоятельная работа:

1. Участие во внутренних и городских соревнованиях по баскетболу.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Игра по правилам.

Цель: Закрепление техники игры и техники перемещений.

Задачи:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

Упражнения:

Перемещения.

Бег. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнение в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановки стопы на площадку.

Наиболее типичные упражнения:

Обычный бег. По сигналу – ускорение. Переход на обычный бег. По различным сигналам можно варьировать исходные положения для ускорения: после подскоков, поворотов, приседаний.

Построение – в колонну с дистанцией в 2-3 шага. Группа движется шагом или бегом в среднем темпе до указанного ориентира. От ориентира самостоятельно выполняется рывок.

Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу.

Стартовые рывки на 8-10 метров из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.

Пятнашки с раздельного старта в 1-1,5 метра один от другого. Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.

Движение по кругу в затылок друг другу, предварительно рассчитавшись на первый второй. По сигналу каждый выполняет ускорение, и стремиться догнать впереди бегущего и осалить его.

В парах, лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра. У каждого гимнастическая палка, которую он, опираясь на площадку, удерживает в вертикальном положении. По сигналу надо оставить свою палку и сделав рывок, поймать палку партера раньше, чем она упадет на площадку.

Остановки.

Равномерный бег с остановкой (произвольно).

Остановка в заранее обусловленном месте.

Остановка по внезапному сигналу.

Совершенствовать остановки надо в такой последовательности: остановка после быстрого бега по сигналу или ориентиру; сочетание остановки и поворота на месте; остановка с ловлей мяча и после ведения.

Повороты.

Все упражнения в поворотах надо делать с опорой на правую и левую ногу.

Примерные упражнения:

Все движутся вокруг площадки. По команде выполняется остановка и заранее обусловленный поворот (вперед или назад).

В группах по 4 человека в колонну, дистанция 3-5 метров, первый начинает бег и на полном ходу останавливается перед вторым, не задерживаясь, выполняет поворот и продолжает движение для поворота ко второму и т.д. Когда повороты будут выполнять свободно, следует вводить помеху, а затем приближать к активной. Например: занимающиеся распределяются в пары и стоят в затылок друг другу. Игрок, находящийся впереди, владеет мячом и выполняет повороты, стараясь укрыть мяч от своего партнера по упражнению, в задачу которого входит осалить мяч

Прыжки.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении.

Примерные упражнения:

На двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть ее. Тоже из положения боком.

Стоя боком к скамейке выполнить, последовательно продвижение вперед, прыжки через скамейку на одной ноге.

Подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед. Тоже Построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу отскоком от площадки; третий, находящийся между ними, должен каждый раз перепрыгивать через отскакивающий мяч.

Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнять установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры:

1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего.

2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

«Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или по шире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры.

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом.

2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Мяч капитану».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получавшая больше очков.

Правила игры.

1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч.

2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника.

3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

Тема 6. 4. Мини-футбол.

Самостоятельная работа:
Участие во внутренних и городских соревнованиях по мини-футболу.

Цель: Закрепление техники игры и тактики перемещений; отработка нападающего удара

Задачи:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в мини-футбол;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

Техника мини-футбола

Под **техникой мини-футбола** понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике мини-футбола выделяются два таких раздела, как техника полевых игроков и техника вратарей. В целом техника мини-футбола сложна и многообразна. И все же организовать в секции мини-футбола подготовку юных футболистов, уверенно владеющих достаточно широким техническим арсеналом, - задача вполне осуществимая. Вдумчивая работа преподавателей, ведущих занятия со студентами и осуществляющих правильный подбор и необходимую последовательность выполнения упражнений, применяющих рациональные методы обучения и тренировки, стремящихся заинтересовать и активизировать занимающихся, поможет обеспечить успех в решении данной задачи.

Под тактикой мини-футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата. Основным катализатором развития тактики этой игры является постоянное противоборство между атакой и обороной, что порождает новые игровые идеи, способствует совершенствованию системы подготовки занимающихся и в целом повышению их мастерства. Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны. Тактические задачи в атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

«Открывание» означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Открывшийся» игрок может или получить мяч и выполнить удар по цели, или отдать передачу своему партнеру, занявшему более выгодную позицию, или увести соперника за собой, освобождая путь к воротам одному из игроков своей команды. «Открывание» на свободную позицию должно осуществляться неожиданно для соперников и, естественно, на высокой скорости. Этому

тактическому действию могут предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. По отношению к направлению развивающейся атаки «открывание» может осуществляться вперед, в стороны и назад. Следует иметь в виду, что для получения мяча от партнера игрок должен открываться на свободное место в тот момент, когда последний готов выполнить передачу.

«Отвлечение соперников» - это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнера. Как правило, умело проведенное отвлечение позволяет обеспечить свободу действий для партнера, владеющего мячом, или же игроку, занявшему выгодную позицию у ворот соперников. Необходимо, чтобы при выполнении отвлекающих действий перемещение игроков было достаточно убедительным, заставляя соперников следовать в том же направлении. Но следует иметь в виду, что перемещение необходимо выполнять с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на данный маневр. В противном случае слишком быстрое перемещение будет представлять собой не отвлечение соперников, а открывание на свободную позицию.

Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество. Такое преимущество создает благоприятные условия для обыгрывания соперника.

Многократные сочетания выполнений открываний, отвлечений соперников с созданием численного преимущества называется **маневрированием.** Чем активнее маневрируют игроки атакующей команды, тем шире и эффективнее арсенал их атакующих действий. Следовательно, маневрирование - необходимый атрибут команды высокого класса.

Примеры:

Занимающиеся образуют две встречные колонны (рис. 1). Расстояние между ними 8-12 м. В 2-х м перед каждой колонной обозначается «линия свободной зоны». Головной игрок одной из колонн внутренней стороной стопы низом посылает мяч в сторону противоположной колонны и перебегает в ее конец. Впереди стоящий в этой колонне игрок открывается за «линию свободной зоны» в позицию А1, принимает мяч и передает его открывшемуся второму номеру первой колонны, а сам перебегает в ее конец и т.д.

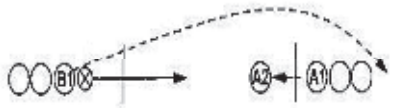


рис. 1

Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры, перемещаясь по площадке, в определенном порядке выполняют продольные и диагональные передачи, перемещаясь на свободное место (рис. 2). Игрок А выполняет поперечную передачу партнеру В, а сам открывается на позицию А1. Игрок В, приняв мяч, вторым касанием посылает его на позицию А, а сам перемещается на позицию В1 и т.д.

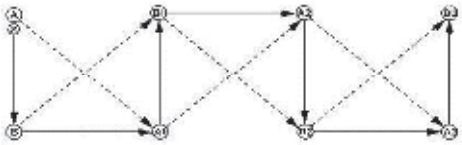


рис. 2

На площадке обозначается квадрат со сторонами 15 м. Здесь располагается 6 игроков, из них двое - водящие. Остальные выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону (рис. 3). Им разрешается выполнять только определенное число касаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

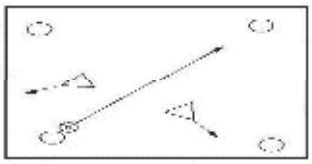


рис. 3

<u>Передача мяча.</u> Игрок, умеющий выполнять точные и своевременные передачи мяча партнерам, приносит неоценимую помощь своей команде. Такие передачи позволяют атакующим перевести мяч к противоположным воротам, преодолеть защитный барьер соперников, вывести одного из партнеров на ударную позицию. Главным фактором, влияющим на эффективность передач, естественно, является техническое мастерство игроков. Однако и их способность оценивать расположение партнеров и соперников на игровом поле и принимать своевременное решение в этом плане играет далеко не последнюю роль.

Примеры:

Несколько игроков встают по кругу диаметром 8-10 м и выполняют передачи друг другу (рис. 4). Пас рядом стоящему партнеру не разрешается. Передачи выполняются в три, два или одно касание. ***Вариант:*** упражнение выполняется двумя мячами.

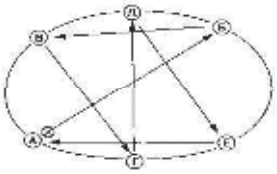


рис. 4

Четыре игрока образуют прямоугольник. Пятый игрок занимает позицию в центре (рис. 5). Задача упражняющихся - послав мяч партнеру, выполнить рывок в ту же сторону и занять место партнера. Например, игрок А посылает мяч партнеру Ц и устремляется на его место. Игрок А посылает мяч игроку Б и перебегает на его место и т.д. Упражнение выполняется как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

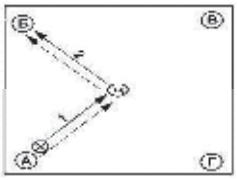


рис. 5

<u>Ведение и финты.</u> Если партнеры закрыты соперниками и от них не следует каких-либо предложений, то игрок, владеющий мячом, использует ведение. Продвигаясь с мячом поперек, вдоль или по диагонали игрового поля, он тем самым создает предпосылки как для открывания партнеров на свободное место, так и для создания самому себе условий для выхода на ударную позицию. Разумеется, футболист, владеющий мячом, всегда должен учитывать, что его партнеры без мяча перемещаются значительно быстрее, чем он. Вот почему ведение следует использовать в основном тогда,

когда отсутствует возможность выполнить передачу партнеру, находящемуся в лучшей позиции.

Важнейшим средством индивидуального преодоления сопротивления обороняющихся являются финты. Футболисты, владеющие разнообразными финтами, способны обострить атаку своей команды. Более того, в мини-футболе мячи в ворота соперников часто залетают именно после успешного выполнения атакующими финтов, позволяющих переиграть защитников. Наиболее целесообразно применение этих индивидуальных тактических действий на половине игрового поля соперников, особенно в их штрафной площади.

Удары по воротам- важнейшее индивидуальное тактическое действие, направленное непосредственно на взятие ворот соперников. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все без исключения игроки мини-футбольной команды, включая вратарей. И это вполне резонно. Ведь мини-футбол немыслим без интенсивного обстрела ворот соперников, выполнения разнообразных ударов по цели с различных дистанций. В связи с этим при обучении занимающихся тактическим основам этих индивидуальных действий рекомендуется обращать первостепенное внимание на следующие моменты:

- перед нанесением удара по воротам атакующий игрок должен мгновенно оценить позицию вратаря;
- способ выполнения удара по воротам избирается с учетом игровой ситуации (носком, внутренней стороной стопы, с лёта и т.д.);
- в конкретной игровой ситуации применяется наиболее эффективный по характеру $выполнения удар по воротам (на точность, на силу, низом, верхом, в дальний угол и т.д.);
- в любой ситуации предпочтительно наносить удар по воротам неожиданно как для вратаря, так и для защитников.

Примеры:

На игровом поле на флангах в 1-2 м от боковой линии устанавливаются в ряд по 4 мяча. Интервал между мячами 1 м. За самым дальним от ворот мячом на том и другом фланге в колоннах занимают позицию игроки (рис. 6). Головной игрок правой колонны с разбега наносит серию ударов правой ногой с острого угла по лежащим в правом ряду мячам начиная с ближнего. Удары наносятся ритмично и быстро. Как только он завершит серию, удары по лежащим мячам в левом ряду начинает выполнять левой ногой головной игрок другой колонны и т.д. Периодически занимающиеся меняют место расположения на флангах.

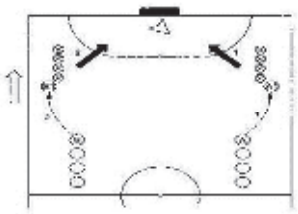


рис. 6

Занимающиеся образуют две шеренги. Они занимают позиции от пересечения границы штрафной площади вратарской линией до углового сектора. В ворота встает вратарь. Преподаватель с мячами встает в 10 м напротив ворот. Он сильно направляет мяч низом на 6-метровую отметку (рис. 7). Головной игрок правой шеренги делает рывок, принимает мяч спиной к воротам. Развернувшись на 180°, он наносит удар по воротам, а сам устремляется в «хвост» своей шеренги. Теперь пас следует головному игроку второй шеренги. ***Вариант:***

а) преподаватель набрасывает мяч на 6-метровую отметку по крутой траектории так, чтобы открывающийся игрок, приняв мяч на грудь, развернулся на 180° и выполнил удар в цель и т.д.;

б) в штрафной площади занимает позицию защитник. Его задача - препятствовать выполнению удара игроком после разворота. Сначала защитник действует пассивно, а по мере освоения занимающимися упражнения - все более активно.

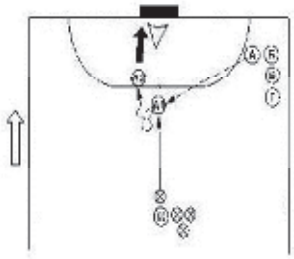


рис. 7

Групповые тактические действия в атаке- это взаимодействие на поле нескольких игроков одной команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. Обучение студентов, занимающихся в секции мини-футбола, групповым тактическим действиям рекомендуется вести по мере освоения ими индивидуальных тактических действий с простейшей формы взаимодействия - между двумя партнерами, постепенно переходя к взаимодействию между тремя игроками. Таким образом, в мини-футболе команде, владеющей мячом, вести игру приходится фактически за счет **комбинаций,** которые и представляют собой тактическое взаимодействие нескольких игроков.

Комбинации подразделяются на заранее подготовленные и импровизированные. Первые изучаются со студентами на занятиях, а вторые создаются в ходе самой игры. Все комбинации осуществляются с помощью маневрирования и передач. Их эффективность зависит от уровня физической и технической подготовленности игроков, умения творчески мыслить и, конечно, от сыгранности партнеров. Выполняются комбинации как в игровых эпизодах, так и при розыгрыше стандартных положений. Разучивание занимающимися комбинаций в секции мини-футбола рекомендуется начать без соперников.

Комбинации в игровых эпизодах представляют собой взаимодействие игроков в парах и тройках. К взаимодействиям в парах относятся такие комбинации, как «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание». К взаимодействиям трех партнеров относятся комбинации «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча».

Комбинации при розыгрыше стандартных положений занимают в мини-футболе заметное место. Они осуществляются при введении мяча в игру вратарем при начальном ударе, при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов. Такие комбинации дают возможность игрокам атакующей команды заранее занять выгодные позиции, нацеливаясь на взятие ворот соперников.

Атакующая команда выполняет штрафной удар (рис. 8). Обороняющиеся устанавливают стенку из трех защитников. За мгновение перед выполнением удара игроки Б и В скрестными диагональными перемещениями уводят из стенки крайних защитников. Перед игроком А открывается возможность через бреши нанести удар в правый или левый угол ворот.

Примеры:

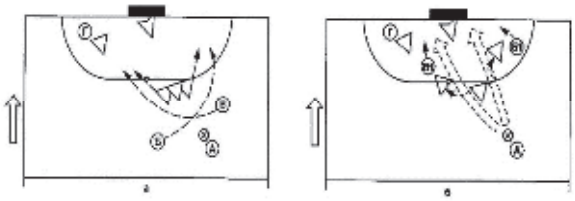


рис. 8

Игрок А выполняет угловой удар. Его партнер Г отвлекает на себя защитников, устремляясь к угловому сектору якобы для получения передачи. Однако игрок А подает сильно низом на устремившегося к нему партнера В, который направляет мяч ударом левой ногой в ворота (рис. 9). Когда угловой подается с углового сектора на правом фланге, удар по воротам выполняется правой ногой.

рис. 9

Обороняющиеся при розыгрыше соперниками углового удара заняли рассредоточенную позицию, чем и воспользовались игроки атакующей команды. Игрок Б врывается в штрафную площадь, получает прострельную передачу от игрока А и наносит удар по воротам (рис. 10).

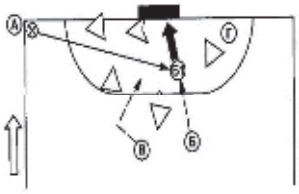


рис. 10

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии во многом аналогичны розыгрышу угловых ударов.

В мини-футболе **<u>командные тактические действия в атаке</u>** разделяются на два вида: быстрое нападение и позиционное нападение.

Суть **<u>быстрого нападения</u>** в том, что после успешного отражения атаки противоположной команды овладевшие мячом стремительно переходят к нападению на ворота соперников, пользуясь тем, что игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется такая атака как за счет длинной передачи мяча находящемуся впереди партнеру, так и при помощи нескольких быстрых передач между партнерами, устремившимися к воротам соперников, а также за счет индивидуальных действий игрока, сумевшего перехватить мяч. Быстрое нападение подразумевает три фазы: начало атаки, ее развитие и завершение. Обучение студентов, занимающихся в секции мини-футбола, быстрому нападению рекомендуется начинать с освоения так называемого «отрыва».

<u>Позиционное нападение</u> применяется тогда, когда соперники успели полностью организовать командную оборону. Такой организованной защите атакующие и должны противопоставить систематизированное нападение, в котором участвуют все игроки команды. Вывод партнера на выгодную позицию осуществляется, в отличие от быстрого нападения, при помощи большого числа передач.

В мини-футболе **<u>тактика игры в обороне</u>** предполагает такую организацию действий защищающейся команды, которая бы позволила нейтрализовать атаки

соперников. Защищаясь, команда должна так построить свою игру, чтобы максимально затруднить взаимодействия между атакующими, предотвратить их проникновение в зону перед своими воротами, не дать им возможности наносить удары по воротам. Одновременно обороняющиеся должны стараться создавать условия для отбора мяча у соперников и организовать начало атаки своей команды.

Индивидуальные действия в обороне предполагают умение обороняющихся вступать в единоборство как против соперника без мяча, так и с мячом. В том и другом случаях важнейшее значение имеет умение обороняющихся выбирать оптимальную позицию по отношению к опекаемому сопернику в постоянно изменяющейся игровой обстановке. Следовательно, рациональный выбор позиции - основа успешных действий против атакующих соперников.

Действия обороняющегося против соперника без мяча. Играя против соперника без мяча, обороняющийся игрок обязан, с одной стороны, «закрыть» своего подопечного, не давая ему возможности получить мяч, а с другой стороны, - он должен предусмотреть возможность перехвата мяча, направленного этому подопечному или же другому сопернику. В связи с этим обороняющийся игрок для того, чтобы «закрыть» соперника без мяча, должен всегда занимать позицию или между опекаемым и своими воротами (немного боком или спиной к ним), или сбоку-спереди на пути предполагаемой передачи. При этом расстояние между защитником и опекаемым им игроком не должно быть постоянно одинаковым, а должно варьироваться с учетом игровой обстановки.

Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Такие индивидуальные действия основаны на тактике подвижной обороны, предполагающей, что опекающий игрок должен постоянно держать соперника под контролем. При этом обороняющийся игрок, как правило, вступает в единоборство, когда соперник или принимает мяч, или его контролирует. Если же защитник по какой-либо причине не смог отобрать мяч у соперника, он обязан предпринять все усилия для воспрепятствования быстрому продвижению последнего с мячом вперед.

Примеры:

Защитник А занял позицию рядом с атакующим соперником Б (рис. 11). Последний не имеет реальной возможности свободно пройти вперед к воротам, так как игрок А своей позицией воспрепятствует этому действию. В этой ситуации атакующему игроку Б остается отдать мяч в сторону или назад одному из партнеров.

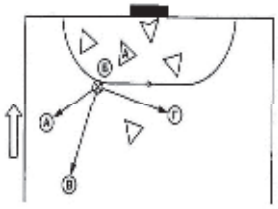


рис. 11

Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве.

Разбор игроков. При потере мяча команда становится обороняющейся, а ее игроки предпринимают определенные действия для обеспечения безопасности своих ворот. Так, потеряв мяч, игрок обязан тут же вступить в борьбу с соперником, завладевшим мячом. Для этого он стремится без промедления вернуться назад и выйти на одну линию с атакующим соперником или же занять по отношению к последнему позицию, препятствующую его продвижению к воротам. Активную позицию по отношению к

другим игрокам атакующей команды должны занять и другие футболисты обороняющейся команды.

Подстраховка - это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника. Наличие страхующего играет важную роль при организации оборонительных действий.

Примеры:

Страхующий игрок Б занял правильную позицию (рис. 12). Он находится ближе к своим воротам и позади партнера А, вступившего в единоборство с атакующим соперником. Если игрок А проигрывает единоборство сопернику Д, страхующий Б сможет своевременно выйти ему навстречу, преграждая путь к воротам.

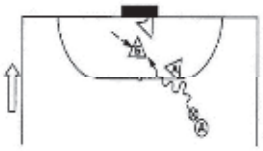


рис. 12

Переключение - тактический прием, представляющий собой обмен опекаемыми игроками. Наиболее часто переключение используется, когда одному из обороняющихся по какой-либо причине не удается удержать своего подопечного.

Групповой отбор мяча у соперника - это такое тактическое взаимодействие обороняющихся, которое требует от них согласованности, маневренности и, конечно, хорошей техники отбора. В мини-футболе наиболее эффективно групповой отбор применяется при скрестных перемещениях атакующих, при введении мяча в игру вратарем или из-за боковой линии.

Примеры:

В момент сближения партнеров, защитник, опекающий соперника без мяча, вдруг активно переключается на нападающего, владеющего мячом (рис. 13). В свою очередь, другой обороняющийся, опекающий этого нападающего, также решительно вступает в единоборство.

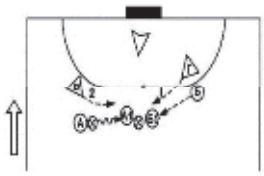


рис. 13

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степенью активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Под **тактикой игры вратаря** понимается наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Высокое тактическое мастерство стража ворот повышает и укрепляет боевую мощь команды, способствует ее успешному выступлению в соревнованиях. К основным тактическим действиям современного мини-футбольного стража ворот относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне и участие в атакующих действиях партнеров.

Раздел 7. Плавание.

Тема 7.1. Плавание.

Самостоятельная работа:

1. Доврачебная помощь пострадавшему.
2. Изучение способов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
3. Признаки утоплений.
4. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Цели и задачи: Изучение видов утоплений. Правила поведения на воде. Отработка и освоение знаний и умений по первой доврачебной помощи при утоплениях.

Первая помощь при утоплении

Утопление является одной из частых причин смерти людей молодого возраста. Так, по данным ВОЗ в результате утопления в России каждый год погибает около 10 тыс. человек, в США погибают 7000 человек, в Англии - 1500, в Австралии - 500. Это говорит об актуальности проблемы оказания помощи при утоплении.

Утопление – это острое патологическое состояние, развивающееся при случайном преднамеренном погружении в жидкость с последующим развитием острой дыхательной и сердечной недостаточности, в результате попадания жидкости в дыхательные пути.

Основными причинами гибели на воде являются: неумение плавать, употребление спиртного, нахождение детей без присмотра родителей, нарушение правил безопасности. Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

Несчастные случаи происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоемах, а также из-за аварий плавательных средств. В последнее время большую популярность приобрел подводный спорт (дайвинг) и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые люди считают, что они готовы осваивать подводную стихию. Однако неумение обращаться со снаряжением нередко заканчивается гибелью.

При длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть. Способствуют гибели на воде переутомление, перегревание или переохлаждение, алкогольное опьянение и другие сопутствующие причины.

Отдыхая на воде, необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности:

- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;
- температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;

- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при резком охлаждении в воде может наступить остановка сердца;
- не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;
- нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- находясь на лодках, опасно- пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки;
- важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном;
- взрослым необходимо помнить, что нельзя оставлять без присмотра одних детей.

Различают три вида утопления в воде:

- синее (истинное, мокрое);
- белое (сухое);
- смерть в воде (синкопальный тип утопления).

При синем утоплении вода заполняет дыхательные пути и легкие, тонущий борясь за свою жизнь, делает судорожные движения и втягивает в себя воду, которая препятствует поступлению воздуха. У пострадавшего кожные покровы, ушные раковины, кончики пальцев, слизистая оболочка губ приобретают фиолетово-синий оттенок. При этом виде утопления пострадавшего можно спасти в том случае, если длительность пребывания под водой не превышает 4-6 минут.

При белом утоплении происходит спазм голосовых связок, они смыкаются и вода в легкие не попадает, но и воздух не проходит. При этом кожные покровы и слизистые оболочки губ становятся бледными, прекращается дыхание и работа сердца. Пострадавший находится в состоянии обморока и сразу опускается на дно. При этом виде утопления пострадавшего можно спасти после 10 минутного пребывания его под водой.

Синкопальный тип утопления наступает в результате рефлекторной остановки сердечной деятельности и дыхания. Наиболее частый вариант данного типа утопления отмечается при внезапном погружении пострадавшего в холодную воду. Возникает в основном у женщин и детей.

Правила извлечения пострадавшего из воды.

Если утопающий способен на самостоятельное всплытие из-под воды на поверхность, но чувство страха не дает возможности удержаться на поверхности и освободиться от попавшей в дыхательные пути воды, главная задача помощи спасателя – не допустить повторного погружения человека в воду. Для этого используют спасательный круг, надувной матрас, плавающее дерево, доску, шест, веревку. В случае, если из перечисленного под рукой не оказалось ничего, то поддержать утопающего должен сам спасатель. При этом надо правильно подплыть к утопающему, захватить его, но быть предельно осторожным.

Подплыть надо сзади, схватить за волосы или под мышки, перевернуть лицом вверх и удерживать голову над поверхностью воды.

Сохраняя такое положение пострадавшего, плыть к берегу. Если поблизости есть лодка, то пострадавшего втаскивают в нее.

Мероприятия первой помощи при утоплении.

Оказание первой помощи начинается сразу же после извлечения пострадавшего утопающего из воды.

Пострадавшего кладут животом на согнутое колено оказывающего помощь таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любой тканью (платком, куском материи, частью одежды) удаляют из полости рта и глотки воду, песок, водоросли, рвотные массы. Затем несколькими энергичными движениями сдавливают грудную клетку, выталкивая таким образом воду из трахеи и бронхов.

При синем утоплении можно воспользоваться приемом надавливания на корень языка пострадавшего, тем самым воспроизвести рвотный рефлекс и удалить воду из дыхательных путей и желудка.

После освобождения дыхательных путей от воды пострадавшего укладывают на спину на ровную поверхность и, при отсутствии дыхания и сердечной деятельности, приступают к проведению реанимационных мероприятий.

При белом типе утопления, если пострадавший после извлечения из воды находится без сознания, необходимо уложить пострадавшего на ровную поверхность, запрокинуть его голову, выдвинуть вперед нижнюю челюсть, затем пальцами, обернутыми в носовой платок, очистить ротовую полость от ила, водорослей, рвотных масс.

Если восстановить проходимость дыхательных путей не удалось, немедленно приступать к проведению сердечно-легочной реанимации.

Недопустимо терять время на удаление воды из легких и желудка, перенос пострадавшего в теплое помещение при наличии признаков клинической смерти!

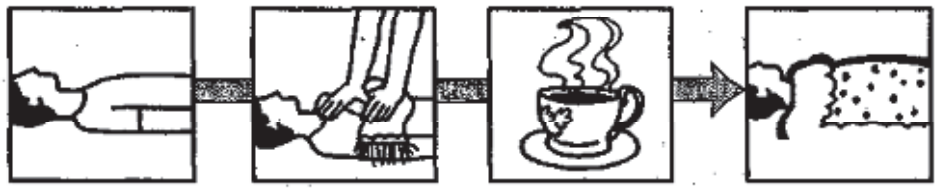
Если пострадавший при извлечении на берег находится в сознании, сохранены пульс и дыхание, то достаточно уложить его на ровную поверхность. При этом голова должна быть опущена. Необходимо раздеть пострадавшего, растереть сухим полотенцем, напоить горячим чаем или кофе, укутать его и дать отдохнуть.

Пострадавший в обязательном порядке должен быть госпитализирован, поскольку имеется вероятность развития осложнений.

Схема 90

Оказание первой медицинской помощи при утоплении

Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание



Уложить пострадавшего на жесткую поверхность | Раздеть его и растереть руками или сухим полотенцем | Дать пострадавшему горячий чай или кофе | Укутать пострадавшего одеялом и дать отдохнуть

Если у пострадавшего отсутствует сознание, но сохранены дыхание и пульс

Освободить рот пострадавшего от ила, тины, рвотных масс | Насухо обтереть пострадавшего | Дать ему вдохнуть нашатырный спирт | Для активизации дыхания подергать пострадавшего за язык

Раздел 8. Виды спорта (по выбору).

Тема 8. 1. Спортивная аэробика.

Самостоятельная работа:

1. Отработка комбинаций из спортивно-акробатических элементов.
2. Еженедельные занятия по спортивной аэробике

Цель:

Совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

Аэробика

Что такое аэробика? Само слово аэробика произошло от греческого корня аеro, имеющего значение воздух. Определение аэробный буквально переводится как живущий на воздухе или использующий кислород. Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное, пожалуй, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6л в минуту. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы - аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, знайте, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь - выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте выдох, опуская - вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская - выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

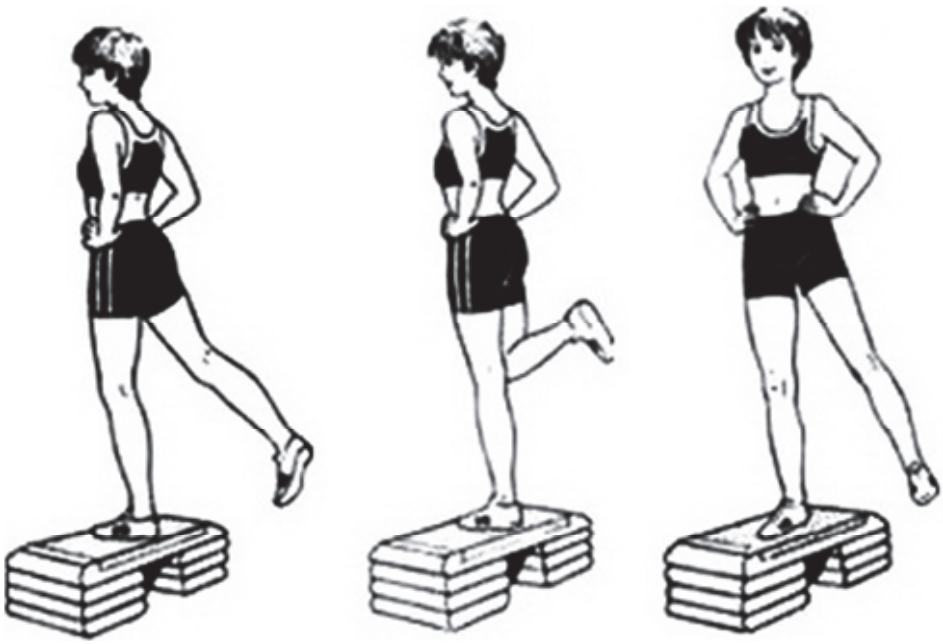
Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3-5 раз, затем в течение 2-3 недель увеличивать количество до 8-10 повторений.

Степ – аэробика.

Общая характеристика:

Степ – аэробика - один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира.

Движения выполняются с использованием специальной степ - платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.



Большая популярность степ – аэробики объясняется следующими факторами:

• основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;

• тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый клиент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;

• вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ – аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;

• степ – платформу можно использовать не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио – тренажера, но и использовать для силовых тренировок;

• доступная стоимость степ – платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес – клубов (например тренажеров);

• степ – платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки. Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардио-респираторную систему. Так же как и классической аэробике, в степ – аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

Классификация упражнений.

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

• шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

• шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол. В зависимости от «ведущей» ноги:

• с одной и той же ноги (Simple Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 и 8 счетов;

• со сменой ног (Alternative Lead) – движения на 4 и 8 счетов, в которых происходит смена ноги. Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

• без поворота – переместительные;

• с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет квалифицировать движения на :

• шаги;

• подскоки и скачки.

Основные элементы.

Простые шаги (simple)

Шаги со сменой ноги (alternative)

Шаги на 4 счета Basic step “B” V Step “V” Step-cross “Sc” Mambo “Mb” Pivot “Pt” Reverse-turn “Rt” Knee up “Ku” Curl “Cu” Kick “K” Lift side “LS” Tap-Up “Tu” Touch Side “TS” Chasse “Ch” Pony “Po” Шоссе + mambo back через степ “Ch(ov)” X – Chachacha “X-ccc”

Шаги на 8 счетов Double basic “BB” Lunge “Lu” T Step “T” Z Step “Z” Repeat knee up (3) “KuKuKu” Repeat lift (3) “Re3” Repeat scissors (ножницы) “Re sci” L Step “L” Repeat cha-cha-cha “Re ccc” Repeat Twist “Re tw”

X – любой простой шаг

Power – добавление прыжков и подскоков: на 1-ый счет, на 2-ой счет, на 1-ый и 2-ой счет, блок (пауза)

Подходы – лицом, спиной, по сторонам, с конца

Тема 8. 2. Ритмическая гимнастика.

Самостоятельная работа студентов:

1. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений
2. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.

Комплексы упражнений для самостоятельных занятий

(Музыкальное сопровождение выбирается самостоятельно)

Гимнастика для шеи

Для укрепления мышц шеи и подбородка регулярно делайте следующие гимнастические упражнения. Исходное положение: голову держите прямо.

Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте вправо.

Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад — в исходное положение.

Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же самое с наклоном влево.

Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение. Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Постарайтесь хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10— 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не толь ко вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7—10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки . Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10— 15 раз. (Мышцы груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10— 30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

Упражнения для мышц груди

Эти упражнения направлены на улучшение формы груди. Если вы будете выполнять их длительное время, то избавитесь от лишних жировых отложений. Некоторые из упражнений надо выполнять с гантелями. Вес их должен быть такой, чтобы вы могли без особого напряжения повторить каждое упражнение 10 раз.

И.п.— лежа на полу, подложив под лопатки упругий валик, гантели в выпрямленных руках над грудью. Разведите руки в стороны (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— лежа на полу, с валиком, гантели в выпрямленных руках над бедрами. Поднимите прямые руки вверх и опустите их за голову (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя. Соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите 5—6 раз.

И.п.— лежа, правая рука с гантелями выпрямлена перед грудью, левой держитесь за опору. Отводите правую руку в сторону (вдох) и возвращайте ее в и.п. (выдох). Повторить то же самое другой рукой.

И.п.— упор лежа на полу. Плавно отожмитесь 10 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Круговые движения руками по часовой стрелке (руки вверху — вдох, внизу — выдох). Закончите комплекс упражнениями на расслабление.

Упражнения для укрепления мышц рук и груди. Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление мышц плечевого пояса (рук и груди). В одно занятие следует выполнить 5—10 упражнений из предлагаемых, а не все сразу. Время выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и груди, обычно составляет 10—20 минут и является лишь частью занятия, в котором укрепляются также и другие мышечные группы. Темп выполнения упражнений около 30 повторений в минуту. После силовых упражнений обязательно надо выполнить упражнение на растяжение работавших мышц (см. выше).

Упражнения для укрепления мышц спины

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены. Наклониться до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50—100 раз.

И.п.— лежа на животе, руки выпрямлены вперед. Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол сгибания в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед.

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище в этом положении над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, туловище поднято от пола, руки разведены в стороны. Удерживать это положение в течение 10—30 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу в течение 10— 30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки разведены в стороны — назад или вперед не отводить. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь. Приподнимать ноги над полом в этом положении, повторить 10-30 раз.Поднять ноги над полом и развести их в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь. Приподнимать ноги от пола, не меняя исходного положения. Повторить упражнение 10—30 раз. Приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол — колени развести в стороны, то есть вернуться в и.п. Повторить 10—30 раз.

Упражнение на растягивание мышц спины.

Встать на колени, сделать упор на руки — потянуться спиной вверх, округлив спину ("кошечка"), немного покачаться в этом положении вперед и назад (не отрывая рук и ног от пола), 20—40 секунд.

Тема 8. 3. Атлетическая гимнастика.

Самостоятельная работа студентов:

1. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.

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

Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища

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

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

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

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

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

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

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5

маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1х5)

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

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

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

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

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

Это один подход из пяти повторов (1х5).

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

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

Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

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

Это будет один подход.

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

Упражнения для мышц поясницы, талии, таза и коленей

Количество подходов — 3 по 5 повторов.

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

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

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

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

Упражнения для ягодиц

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

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

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

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

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

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

Упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса

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

а) стойка пятки вместе, носки врозь;

б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены.

Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч

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

Упражнение на расслабление мышц спины

Количество повторов — 1.

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

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

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений № 1
(для мышц внутренней поверхности бедра)

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

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

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

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. Такое положение стопы является обязательным условием выполнения упражнения. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно, в исходное положение. Носок обязательно тянуть на себя. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена вперед, стопа повернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 10—50 раз.

И п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена назад, стопа развернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Угол в коленях тоже 90 градусов. Правая согнутая нога поднимается вверх на 30-50 см и возвращается в исходное положение. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Приподнять правую ногу на 10—15 см и удерживать в этом положении. 10—60 секунд.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Прямая правая нога поднимается вверх и возвращается в исходное положение. 10—50 раз. Лечь на другой бок и повторить все упражнения для другой ноги.

Упражнения для растягивания мышц наружной поверхности бедра

В исходном положении упор сидя, левая нога прямая, лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги. Локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена. Надо чувствовать, как растягиваются мышцы боковой поверхности бедра у правой ноги. Движение должно быть плавным, с постепенным нарастанием силы нажатия на колено.

Комплекс упражнений №2
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями . Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение . Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена. Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги. Количество повторов по 5 с каждой стороны.

И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

Дополнительное растягивание и напряжение мышц. Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя . Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянутьна себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено . Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений №2
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10— 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц: а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить теже движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные моги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед.

Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц верхней части брюшного пресса)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Упражнение на растягивание № 1

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверху. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

Упражнение на растягивание №2

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

Комплекс упражнений №2
(для мышц верхней части брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет "1" вверх, на счет "2" вниз в исходное положение; а можно на счет* 1", "2", "3" — пружинящие движения вверх, на "4" — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет "раз" — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет "два" — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5— 10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1— 2 секунды, а потом перейти к счету "три". На счет "три" — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет "раз"). Вторая

нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет "четыре" — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет "раз" — опустить ноги немного вниз до угла между! ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет "два" — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет "три" — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет "четыре" — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов,- на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет "раз" подъем плеч вверх, на "два" — вернуться в исходное положение. А можно насчет "1", "2", "3" — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет "раз" — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Тема 8.4. Элементы единоборства.

Самостоятельная работа студентов:

1. Изучение правил соревнований по одному из видов единоборств.
2. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.:

Боевые искусства

Боевые искусства – различные системы единоборств и самозащиты разного, часто восточноазиатского происхождения; развивались главным образом как средства ведения рукопашного поединка. В настоящее время практикуются во многих странах мира в основном в виде спортивных упражнений, ставящих своей целью физическое и сознательное совершенствование.

Классификация

Боевые искусства подразделяются на направления, виды, стили и школы. Существуют как довольно старые боевые искусства, так и новые.

Боевые искусства делятся на борцовские, ударные и восточные единоборства (включают в себя не только изучение приемов, но и философию боя и жизни).

С оружием или без. К единоборствам с применением оружия относятся: все виды стрельбы, метание ножей, дротиков и т.п., ножевой и палочный бой, фехтование (рапира, сабля), различные восточные боевые искусства (например, ушу, кунг-фу, кендо) с использованием нунчак, шестов, сабель и мечей. К единоборствам без применения оружия относятся все остальные, в которых используются только различные части рук, ног и голова.

Виды борьбы по странам (национальные). У каждого народа есть свои виды единоборств.

Рассмотрим самые известные из них.

Японские карате, дзю-дзюцу (джиу-джитсу), дзюдо, айкидо, сумо, кендо, кудо, иайдо, кобудзюцу, нунчаку-дзюцу, ниндзюцу (комплексная система подготовки средневековых японских шпионов, включающая в себя рукопашный бой, изучение оружия ниндзя, способы маскировки и т.д.).

Китайские ушу и кунг-фу. Кроме того в Китае также существуют различные стили, которые имитируют поведение животных, птиц, насекомых, а также стиль, подражающий поведению нетрезвого человека (стиль «пьяницы»).

Корейские хапкидо, тхэквондо (таэквондо).

Таиландский муай-тай или тайский бокс.

Русские самбо и боевое самбо, рукопашный бой.

Европейские бокс, французский бокс (сават), вольная и греко-римская (классическая) борьба.

Бразильские капоэйра, джиу-джитсу.

Израильская крав-мага.

Смешанные виды. ММА (миксфайт), К-1, кик-боксинг, грэпплинг – это смешанные виды, приемы в которых взяты из других боевых искусств и единоборств.

Олимпийские виды единоборств. Часть видов борьбы, единоборств и боевых искусств включены в программу Олимпийских игр. К ним относятся бокс, вольная и греко-римская борьба, дзюдо, таэквондо, различные виды стрельбы.

Отличие спортивного единоборства от боевого искусства

Все спортивные боевые искусства отличаются от реально боевых тем, что они всегда направленны на бой с одним человеком (поэтому и называются единоборствами), который всегда является честным и хорошим спортсменом, и действует всегда в рамках определенных заранее четко оговоренных правил.

Также в спортивных единоборствах чаще всего есть разделение по весовым категориям, там не применяется оружие, подлые приемы и эффект неожиданности, а также приемы способные очень сильно травмировать человека.

Но естественно в реальном бою на улице подобные прекрасные условия боя встречаться редко. Тут могут напасть и втроем, могут приставить нож к горлу или вообще ударить сзади, не предупреждая заранее, поэтому давайте дальше попробуем обсудить более эффективные и прикладные виды боевых искусств.

Айкидо

Эта система самообороны была создана мастером Морихэем Уэсибой (1883–1969) на основе одного из направлений джиу-джитсу. Отдельные приемы айкидо были заимствованы из китайского ушу т.н. мягких стилей, где вектор приложения силы к противнику совпадает с направлением движения самого противника. Принципиальное отличие айкидо от других видов боевых искусств заключается в отсутствии наступательной техники. Основная последовательность действий бойца сводится к тому, чтобы, захватив руку или запястье противника, бросить его на землю и уже здесь, с помощью болевого приема, окончательно нейтрализовать. Движения в айкидо совершаются обычно по круговой траектории.

По айкидо не проводятся соревнования и чемпионаты. Тем не менее, оно очень популярно как искусство самозащиты и быстрого выведения противника из строя. Как каратэ и дзюдо, айкидо широко распространено за пределами Японии, в том числе в России.

Американский кик-боксинг

Другой разновидностью бокса является «американский кик-боксинг» по легенде его название и даже разработку стиля боя предписывают знаменитому актеру и естественно многократному чемпиону по кик-боксингу Чак Норису. Переводиться кик-боксинг почти дословно как «Удары ногами и руками».

Потому что кик-боксинг стал смесью единоборств ушу, английского бокса, муай тай, карате и тхэквондо. В идеале бои должны проходить в полную силу и по всем уровням, то есть удары ногами и руками разрешены в полную силу по всему телу. Что позволяет кик-боксерам становиться довольно опасными противниками как в ринге, так и за его пределами, но все-таки это спортивная система и под уличный бой она изначально не заточена.

Английский бокс и французский бокс

Хотя тот современный Английский бокс, который мы знаем, примерно с 1882 года признали в прежнем виде опасным для здоровья и стали вести по известным сегодня правилам, что окончательно снизило его боевую эффективность. Но после этого времени еще стали известными куча подобных боевых «боксерских» систем различных стран мира.

Из самых известных видов бокса можно отметить: французский бокс «Савaт», когда-то был вообще одной из лучших уличных боевых систем Европы.

Саватт – это европейское боевое единоборство, известное также как «французский бокс», характеризуется эффективной техникой ударов руками, динамичной техникой ударов ногами, мобильностью и тонкой стратегией. Саватт имеет длинную историю: этот вид боевого искусства зародился как синтез французской школы уличного рукопашного боя и английского бокса; в 1924 году был включен в Олимпийские игры в Париже в качестве демонстрационного вида спорта.

Греко-римская борьба

Классическая борьба представляет собой европейский вид единоборства, в котором сходятся в схватке два участника. Основная задача каждого спортсмена – с помощью ряда различных элементов и приёмов уложить своего противника на лопатки. Главное отличие греко-римской борьбы от других подобных единоборств – это запрет на осуществление каких-либо приёмов ногами (подножки, зацепы, подсечки и т.д.). Также, нельзя делать захваты ног.

Дзюдо

Дзюдо в переводе с японского языка означает «мягкий путь». Это современное спортивное единоборство родом из Страны восходящего солнца. Основной дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения. Дзюдо базируется на принципе единения духа и тела и отличается от других единоборств меньшим применением физической силы при выполнении различных технических действий.

Профессор Дзигоро Кано основал дзюдо в 1882 г., в 1964 г. дзюдо вошел в программу летних Олимпийских игр. Дзюдо – кодифицированный вид спорта, в котором разум управляет движениями тела, он носит наиболее ярко выраженный воспитательный характер в олимпийской программе. Помимо соревнований дзюдо включает в себя исследование техники, ката, самооборону, физическую подготовку и совершенствование духа. Дзюдо как спортивная дисциплина – это современный и прогрессивный вид физической активности. Международная Федерация дзюдо (IJF) включает в себя 200 дочерних национальных федераций на пяти континентах. Более 20 миллионов человек занимаются дзюдо, спортом, в котором великолепно сочетается воспитание и физическая активность. Ежегодно IJF организует более 35 мероприятий.

Джиу-джитсу

Джиу-джитсу – общее название, применяемое для системы ведения боя, практически не поддающейся четкому описанию. Это рукопашный бой, в большинстве случаев, без применения оружия, и лишь в некоторых – с оружием. Техника джиу-джитсу включает в себя удары ногами, руками, кулаками, броски, удержание, блокировку, удушье и связывание, а также использование определенных видов оружия. Джиу-джитсу опирается не на грубую силу, а на сноровку и ловкость. Применение минимальных усилий для достижения максимального эффекта. Этот принцип позволяет любому человеку, вне зависимости от его физической формы или телосложения, контролировать и использовать свою энергию с наибольшей эффективностью.

Капоэйра

(Capoeira) – афро-бразильское национальное боевое искусство, синтез танца, акробатики и игры, и все это сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Согласно общепринятой версии, капоэйра возникла в Южной Америке в 17-18 в.в.

Но все же о родине и времени возникновения такого уникального искусства эксперты спорят до сих пор. Никто точно не знает, откуда она появилась, кто был основателем древнего мастерства и, как капоэйра, от столетия к столетию достигла стремительной популярности.

Существуют несколько основных гипотез ее возникновения:

Прототипом воинственных движений стал африканский танец зебр, который был распространен у местных племен.

Капоэйра – слияние древних культур — латиноамериканских и африканских танцев.

Танец рабов-невольников, который постепенно перерос в боевое искусство. Связано с высадкой европейцев на континент и зарождение работорговли.

Каратэ

Каратэ («путь пустой руки») – японское боевое искусство, которое предлагает разные способы боя руками и несколько техник с применением оружия, включая холодное оружие. В этом единоборстве не применяются захваты и броски. Главный принцип – быстрота и скорость, а основная задача – сохранение на протяжении долгого времени основной стойки. Поэтому в первую очередь в карате играет роль равновесие.

Кэндо

Во время спортивных поединков фехтовальщики держат упругие бамбуковые мечи, а их голову, грудь и руки прикрывают специальные тренировочные доспехи. За чисто выполненные удары по определенным частям тела противника участникам поединка начисляются очки.

В настоящее время кэндо не только популярный вид спорта, но и входит составной частью в физкультурную программу японских школ.

Кобудо

Термин «кобудо» в переводе с японского языка означает – «старинный воинский путь». Первоначальное название – «кобудзюцу» – «старинные воинские искусства (умения)». Под этим термином сегодня представлены искусства владения различными видами восточных видов холодного оружия.

В настоящее время существует разделение кобудо на два автономных самостоятельных направления:

Нихон-кобудо – направление, объединяющее системы распространенные на основных островах Японии и использующие в своем арсенале холодное оружие самурайского происхождения и оружие из арсенала ниндзюцу.

Кобудо (другие названия Рюкю-кобудо и Окинава-кобудо) – направление, объединяющее системы ведущие происхождение с островов архипелага Рюкю (современная префектура Окинава, Япония) использующие в арсенале орудия (предметы) крестьянского и рыбацкого обихода жителей указанных островов.

Самбо

Самбо принадлежит к уникальным видам единоборств, получивших распространение по всему миру. Он стал единственным видом спортивных состязаний, где международное общение проводится на русском языке. Различают два вида самбо, первым из них является боевое, используемое для защиты и выведения из строя противника. Второй вид этой борьбы – спортивное самбо, способствует развитию личностных характеристик, закаляет характер и организм, позволяет выработать самообладание и дисциплину.

Сумо

Правила сумо очень просты: для победы достаточно либо заставить противника потерять равновесие и коснуться ринга любой частью тела, кроме ступней, либо просто вытолкнуть его с ринга. Обычно исход поединка решается за несколько секунд. Сопутствующие обряды могут занимать гораздо больше времени. Борцы одеты только в особую набедренную повязку.

В древние времена чемпионы сумо почитались наравне со святыми; по поверьям японцев борцы, сотрясая землю, не только делают ее более плодородной, но и отпугивают злых духов; борцов сумо иногда нанимали для «изгнания болезней» из богатых домов и даже целых городов.

Поэтому такое внимание придается весу борца (в сумо нет весовых категорий). С древнейших времен сохранились разнообразные диеты и упражнения, позволяющие наиболее эффективно набрать максимальный вес. Возраст профессиональных борцов колеблется между 18 и 35 годами. Большая часть чемпионов сумо становятся народными кумирами.

Таиландский бокс

Далее из самых известных боевых боксерских искусств идет, конечно же, муай-тай «таиландский бокс».

Муай-тай разрабатывался как воинское и армейское боевой искусство, бойцы которого с оружием и без должны были входить в личную охрану короля и реально противостоять на поле боя целым армиям превосходящего по численности врага.

Но сегодня, как и предыдущие спортивные виды боевых искусств, тайский бокс подвергся довольно сильным изменениям в сторону спорта, в нем также очень сильно изменились современные правила, которые стали намного более лояльными и сделали это сверхжёсткое и даже смертельное боевое искусство на порядок менее эффективным.

Хотя в более закрытых школах и даже можно сказать сектах, даже за пределами Таиланда, в которых также изучается тай-бокс, есть еще люди, обучающие более эффективным его видам.

Таэквондо (тэквондо, тхэквондо)

Таэквондо – корейское единоборство. Его характерной особенностью является то, что ноги в поединке используются более активно, чем руки. В таэквондо можно с равной скоростью и силой наносить как прямые удары ногой, так и удары ногой с разворотом. Боевому искусству таэквондо более 2000 лет. С 1955 года это единоборство считается видом спорта.

Ушу

Ддословно переводится как воинское искусство. Это общее название традиционных китайских боевых искусств, чаще называемых на западе кунфу или китайским боксом. Существует множество различных направлений, ушу, которые условно делятся на внешние (вайцзя) и внутренние (нейцзя). Внешние, или жесткие стили предполагают хорошую спортивную форму бойца и большие затраты физической энергии во время тренировок. Внутренние, или мягкие стили требуют особой сосредоточенности и пластичности.

Комплекс № 1
Силовые упражнения с партнером для общей физической подготовки

- И.П. - стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнера: разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера, приподнимающегося вперед-вверх на носках и усиливающего давление на Ваши кисти (рис. 3%).

Рис. 396

- И.П. - лежа лицом вниз на полу, шиппёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол, предплечья приподнять, взяться за руки: сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера (рис. 397).

Рис. 397

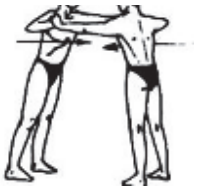
- И.П. - упор лежа, ноги на плечах партнера: сгибание - разгибание рук (рис. 398).

Рис. 398

- И.П. - лежа на спине - руки вперёд, партнер в упоре на Ваших руках: сгибание-разгибание рук, преодолевая все партнера (рис. 399).

Рис. 399

- И.П. - стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь на высоте груди и согнуты в локтях: разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера (рис. 400).



- И.П. - партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на нее локтем одноименной руки: борьба на руках (армрестлинг, рис. 401).

Рис. 401

- И.П. - лежа на спине, поднять руки вперёд и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера: подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице (рис. 402).

Рис. 402

- И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги в широкой стойке полусогнуты, захватить сверху за плечи партнёра, лежащего между Ваших ног лицом вниз: подтягивание партнера за плечи вверх-к груди (рис. 403).

Рис. 403

- И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра, лежащего между Ваших ног лицом вниз: тяга спиной, преодолевая вес партнера (рис. 404).

Рис. 404

- И.П. - стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалить на спину: наклоны туловища вперед с партнером на спине (рис. 405).

- И.П. - сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его изнутри за бедра, руки за головой: сгибание-разгибание туловища (рис. 406).

Рис. 406

- И.П. - сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его руки изнутри: разгибание-сгибание туловища (рис. 407).

Рис. 407

- И.П. - лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает Вас за голеностопные суставы: наклоны туловища в сторону (рис. 408).

Рис. 408

- И.П. - сидя на скамье лицом к лицу с партнером, ноги согнуты в коленях: разведение ног в стороны, преодолевая сопротивление партнера (рис. 409).

Рис. 409

- И.П. - лежа на спине, ноги вперёд: разведение-сведение прямых ног в стороны, преодолевая сопротивление рук партнера (рис. 410).

- И.П. - лежа на полу лицом вниз: сгибание ног в коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на Вашей пояснице (рис. 411).

Рис. 411

- И.П. - лежа на спине: жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на Ваших ступнях (рис. 412).

- И.П. - лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища, партнер грудью или животом опирается на подошвы Ваших ступней: сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах (рис. 413).

Рис. 413

- И.П. - лежа на спине, руками взяться за упор, одной ногой упереться в ступню партнера, который захватывает другую Вашу ногу за лодыжки двумя руками: сгибание ноги, преодолевая сопротивление партнера, голень движется параллельно туловищу (рис. 414). Выполнить упражнение одной, затем другой ногой.

Рис. 414

- И.П. - стоя ноги вместе, руки на партнере, стоящим в упоре на коленях ладонями на Ваших стопах: сгибание-разгибание стоп с опорой на пятках, преодолевая сопротивление партнера (рис. 415).

- И.П. - стоя передней частью ступней на бруске высотой 5-10 см, партнер сзади опирается прямыми руками на Ваши плечи: подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера (рис. 416).

- И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору: приседания с партнёром на плечах (рис. 417).

Тема 8.5. Дыхательная гимнастика

Самостоятельная работа студентов:

1. Подготовить сообщение на тему: «Дыхательная гимнастика, как профилактическое средство физического воспитания».
2. Отработка комплекса дыхательной гимнастики.

Цель: профилактика и лечение органов дыхания

Задачи:

1. Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани
2. Развить дыхательные мышцы
3. Укрепить голосовые связки.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Существует много систем дыхательной гимнастики. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой. Это система дыхания К.П. Бутейко, пришедшего к более чем парадоксальному выводу о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее человек, моложе и т.д.», и многие другие системы дыхательной гимнастики, созданные на Западе и Востоке.

Общие положения, которые признают все специалисты по дыханию, за исключением создателей парадоксальных систем, следующие:

— дыхание должно быть ритмичным, равномерным;

— дыхание должно быть глубоким;

— дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках большой интенсивности можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот;

— ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;

— темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающегося и от темпа, в котором выполняются физические упражнения (бег, ходьба и др.);

— ходьба, бег, плавание сами по себе являются превосходными дыхательными упражнениями;

— при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот;

— чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания.

Обычное дыхание человека весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в кровь кислорода.

Дыхательные упражнения имеют три главных назначения (Е.П. Журавлев, 1977).

1. Улучшить дыхание во время выполнения упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2- Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать всегда правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

Основой дыхательных движений является правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и, главное, освобождения их от воздуха, обедненного, кислородом, при выдохе. Этим обеспечивается: а) равномерное участие в дыхании всех долей легких, что позволяет избежать застойных явлений в отдельных их частях; б) волнообразность дыхания, оказывающая благотворное влияние на внутренние органы своим массирующим воздействием. При полном и равномерном использовании всех долей легких удается избежать некоторых заболеваний, а также преждевременного наступления старческой предрасположенности к атрофии бездействующих частей легочной ткани.

Йоги считают, что чем чаще человек дышит, тем меньше он живет. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в 1 мин в спокойном состоянии или не должны превышать 40 полных дыхательных актов за то же время в процессе напряженной физической работы. Дышать надо ритмично и в основном через нос.

За основу правильного дыхания берется **полное дыхание йогов.** Делается оно так. Стоя или сидя прямо, с развернутой грудью, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперед, насколько получается. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние ребра. Затем расширить верхние ребра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь легкие наполнены воздухом хорошо. Но чтобы он попал в самые окраинные легочные клетки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот — сколько можно. Тогда от движения снизу вверх легкие еще «раздуются», раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд — и, не опуская диафрагмы, сделать медленный выдох. Нужно сосредотачивать внимание на каждом акте дыхания. На вдохе представить, как жизненные силы из воздуха устремляются в легкие; на паузе после вдоха они как бы распространяются по всему организму, и каждая его клеточка и орган получают заряд энергии и бодрости. На выдохе представить, как из организма с потоком воздуха выходят все «шлаки» и недуги. Дыхание идет в определенном, ненапряженном ритме. На начальном этапе рекомендуется дышать так: вдох — 8 с, задержка дыхания — 4 с, выдох — 8 с, задержка — 4 с. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов или биением пульса.

Для здорового человека достаточно 10—15-минутного полного дыхания в день. Полное дыхание оказывает на организм очень разнообразное воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Положительно оно влияет и на нервную систему: улучшает настроение, снимает чувство тревоги, придает уверенность в себе.

Очищающее дыхание. Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и потом короткими и сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Кончик языка прижать к нижним резцам, но не напрягать его. Сила толчков при этом должна быть затухающей. Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. На первых порах можно выполнять не более трех актов очищающего дыхания. Это дыхание выветривает задержавшийся в легких остаточный воздух, углекислоту. Оно эффективно при усталости.

Энергетизирующее дыхание— «задувание свеч». Сделать полный вдох и задержать дыхание, сколько приятно. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым — из груди, с третьим — из верхушек легких. Голова и туловище держатся прямо. Упражнение выполняется сильно, с задором.

Стимулирующее шипящее дыхание. Полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно из живота, груди, верхушек легких как можно

медленнее и весь, издавая свистящий звук, как при произнесении звука «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык.

Упражнения на дыхание лучше всего включать в подготовительную и заключительную части занятий физическими упражнениями.

Наиболее выраженный эффект вызывают те программы, в которых предполагается оптимальное сочетание частоты, продолжительности и интенсивности занятий. Желаемые результаты можно получить только после долгих недель тренировок, программы

Продолжительностью 8—10 недель вызывают лишь незначительные изменения в организме.

Комплекс дыхательных упражнений

Данный комплекс позволит освоить правильное и естественное дыхание, а также избавиться от многих проявлений ВСД (головная боль, учащенное сердцебиение, ощущение «дыхательного корсета» и т.п.)

Выполнять дыхательные упражнения желательно 2 раза в день, чтобы правильное дыхание стало привычкой. Их также можно включать в ежедневную утреннюю зарядку.

Большинство предпочитает делать дыхательную гимнастику лежа, но можно выполнять упражнения сидя или стоя. Важно соблюдать последовательность упражнений — их сложность возрастает от одного к другому.

Упражнение 1

Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом в привычном для вас темпе. (Повторить 3—6 раз)

Если при этом не возникло потребности открыть рот, «помогать» им, пробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей (другую при этом зажмите пальцем). При этом вам должно быть достаточно воздуха, поступающего через одну ноздрю. В дальнейшем можно усложнить равномерное носовое дыхание, проводя вдох толчкообразно, в 2—3 приема, с выдохом через рот.

Упражнение 2

Упражнение на брюшное дыхание. (Повторить 8—12 раз)

Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха стремитесь максимально выпятить живот. Дышите через нос. Во время выдоха энергично втягивайте живот. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе.

Упражнение 3

Упражнение на грудное дыхание. (Повторить 8—12 раз)

Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально во всех направлениях расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии.

Упражнение 4

Полное дыхание. (Повторить 8—12 раз)

К этому упражнению можно приступать, если хорошо овладел тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышать только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе.

Упражнение 5

Встречное дыхание. (Повторить до 12 раз)

Хорошо развивает координацию дыхательных движений. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе наоборот. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышать носом.

Упражнение 6

Тренировка управления ритмом дыхания. (Выполнять непрерывно не более 2 минут)

Плавно замедляйте ритм своего дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении не нужно ставить рекорды, важно просто изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышать носом.

Упражнение 7

Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. (Максимально - 12 дыхательных движений)

Сделать вдох за 2 секунды, а выдох за 4, затем вдох — 3 секунды — выдох 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд.

Упражнение 8

Сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. (Выполнять в течение 2—3 минут)

Все внимание сосредоточить на ритмичности и синхронизации ходьбы и дыхания. Подберите оптимальный, привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему.

Упражнение 9

Исходное положение — руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх — вдох, возвращайте в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 3—6 раз.

Упражнение 10

Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону.

Повторить упражнение 4—6 раз.

Упражнение 11

«Рваное» дыхание. . (Повторить по 4—8 раз для каждой последовательности)

Сделать медленный вдох через нос. Выдохнуть одним быстрым движением через рот, затем задержать дыхание на 3—5 секунд. Затем поменять последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос.

Упражнение 12

Синхронизация движений ног с дыханием. (Повторить 6—10 раз в каждую сторону)

Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение — вдох; пауза — выдох.

Можно проделать это упражнение и так. Прямые ноги поставьте вместе, руки опустите. Попеременно сгибайте ноги в коленях. В положении лежа это напоминает езду

на велосипеде; в положении стоя — бег на месте: поднятая нога — выдох, опущенная — вдох.

Упражнение 13

Это упражнение позволяет усилить дыхание за счет наклонов. (Повторить 6—10 раз).

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Начинайте наклоны до горизонтального положения и ниже. Наклон — выдох, выпрямление — вдох. Заметьте, как при этом облегчается работа диафрагмы.

Усложнение этого упражнения — наклоны в сторону. Исходное положение — ноги вместе, руки в сторону. Наклоняйте туловище в стороны. Наклон — выдох, возвращение в исходное положение — вдох.

Можно еще больше усложнить задачу. Выполняйте повороты туловища в стороны. Поворот — выдох, возвращение в исходное положение — вдох.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях. 5

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим м зачетам по дисциплине «Физическая культура».

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя

подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

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

Комплект контрольно-оценочных материалов для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

Указываются рекомендуемые формы оценки и контроля для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации (если она предусмотрена).

Нормативы для зачета (юноши).

П/П	Наименования упражнений	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 60 м (с)	9.0	10.0	11.0	11.5	12.5
2	Бег на 500 м (с)	1.45	1.60	1.65	1.70	1.75
3	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	185	180
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	40	35	30	25	20
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	7	5	3

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

Комплект контрольно-оценочных материалов для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

Указываются рекомендуемые формы оценки и контроля для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации (если она предусмотрена).

Нормативы для зачета (девушки).

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Бег на 60 м (с)	10.0	11.0	12.0	12.5	13.5
2	Бег на 500 м (с)	1.55	1.65	1.75	1.80	1.85
3	Прыжок в длину с места (см)	185	170	155	150	140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	19	14	9	7	3
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	36	33	30	27	24
6	Приседание на 2х ногах (кол-ва раз за 30 сек)	29	26	23	20	17
7	Прыжки на скакалке (Кол-во раз за 1 мин)	123	118	113	108	103

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)

Рассмотрено цикловой методической комиссией «Физической культуры и БЖ» Протокол №_____ от _____» _____ 20___ г. Председатель ЦМК Любо А.А. _____ (подпись)	**Темы рефератов к зачету** по дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей колледжа 1 курс	**УТВЕРЖДАЮ** **Заместитель директора учебной работе** **Архипцева И.А.** _____ (подпись) **«____» _____ 20___г.**

Примерные темы рефератов по физической культуре, для освобожденных от практических занятий:

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.

19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

21. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

22. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

23. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнование!..

24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)

26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

29. Особенности занятий избранным видом спорта.

30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

32. Основы и организация спортивного туризма.

33. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.

34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкульт-паузы, динамичные перемены, спорт-час).

35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

38. Баскетбол

39. Виды массажа

40. Виды физических нагрузок, их интенсивность

41. Влияние физических упражнений на мышцы

42. Волейбол

43. Закаливание

44. Здоровый образ жизни

45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

47. Общая физическая подготовка: цели и задачи

48. Организация физического воспитания

49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

50. Питание спортсменов

51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа

52. Развитие быстроты

53. Развитие двигательных способностей

54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

55. Развитие силы и мышц

56. Развитие экстремальных видов спорта

57. Роль физической культуры

58. Спорт высших достижений

59. Утренняя гигиеническая гимнастика

60. Физическая культура и физическое воспитание

61. Физическое воспитание в семье

62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Критерии оценки:

«отлично»	ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий; строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом из курса, а также с материалом, усвоенным при изучении других дисциплин.
«хорошо»	ставится, если ответ обучающегося удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин; обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.
«удовлетворительно»	ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов.
«неудовлетворительно»	Оценка ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3. не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

Критерии оценки:

Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровень подготовленности	**Оценка**	**Показатели**
Высокий	*«отлично»*	Работа полностью завершена Грамотно используется спортивная терминология. Обучающийся предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс Имеются постоянные элементы дизайна. Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	*«хорошо»*	Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. Дизайн присутствует Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок
Базовый	*«удовлетворительно»*	Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. Обучающийся в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы Дизайн присутствует Имеются постоянные элементы дизайна. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок

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/