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

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

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

2020

Составитель/составители: Любо Анна Александровна

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании Цикловой методическ комиссии специальности «Физическая культура и БЖ»
№ __1___ от « 31 »_____08_____2020 г.

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

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены

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

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

– формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

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

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

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

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

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

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовой подготовки).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

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

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

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– З2 основы здорового образа жизни.

Перечень практических занятий по физической культуре

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Практическое занятие №1: Техника безопасности при организации занятий физической культурой. Обучение технике низкого старта.

Практическое занятие №2: Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

Практическое занятие №3: Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции.

Практическое занятие №4: Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.

Практическое занятие №5: Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги». Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»

Тема 1. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Практическое занятие №1: Развитие общей выносливости. Бег 1000 м, 500 м.

Практическое занятие №2: Бег по пересеченной местности.

Практическое занятие №3: Бег по прямой с различной скоростью

Практическое занятие №4: Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Практическое занятие №5: Обучение технике метания мяча (гранаты)

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

Практическое занятие № 7: Обучение технике бега на средние дистанции. Повторить технику высокого старта. Медленный бег до 10 мин.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

Практическое занятие №1: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Практическое занятие №2: Комплексные упражнения на верхний плечевой пояс

Практическое занятие №3: Развитие силовой выносливости.

Практическое занятие № 4: Комплекс силовых упражнений.

Практическое занятие № 5: Выполнение ОРУ.

Практическое занятие № 6: Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Практическое занятие № 7: Обучить элементам акробатики.

Практическое занятие № 8: Обучение технике кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед. Обучение стойке на лопатках.

Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Практическое занятие №1: Повторить элементы акробатики.

Практическое занятие №2: Повторить элементы кувырка вперед-назад.

Практическое занятие № 3: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Практическое занятие № 1: Техника безопасности игры «Волейбол» Повторить стойки и передвижения игрока.

Практическое занятие № 2: Совершенствование техники передачи, подачи мяча. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

Практическое занятие № 3: Техника передачи мяча сверху. Работа в парах.

Практическое занятие № 4: Игра по упрощенным правилам волейбола.

Тема 3.2. Баскетбол

Практическое занятие № 1: Техника безопасности игры «Баскетбол». Повороты и приемы передвижений, остановок.

Практическое занятие № 2: Техника ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Практическое занятие № 3: Развитие скоростно-силовых качеств. Техника передачи мяча в парах.

Практическое занятие № 4: Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Тема 3.3. Мини-футбол

Практическое занятие № 1: Техника безопасности игры «Мини-футбол» Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Практическое занятие № 2: Обучение технике игры вратаря.

Практическое занятие № 3: Обучение технике тактики нападения.

Практическое занятие № 4: Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.

Раздел 4. Виды спорта (по выбору)

Тема 4.1.Спортивная аэробика

Практическое занятие № 1: Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам.

Практическое занятие № 2: Обучение элементам подскоков.

Практическое занятие № 3: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону.

Практическое занятие № 4: Обучение дополнительным элементам: подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто.

Тема 4.2. Ритмическая гимнастика

Практическое занятие № 1: Обучение амплитудным махам ногами.

Практическое занятие № 2: Изучение и отработка комплексов упражнений на координацию движений с использованием степ-платформ.

Практическое занятие № 3: Совершенствование комплексов упражнений с использованием степ-платформ.

Практическое занятие № 4: Отработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Тема 4.3. Атлетическая гимнастика

Практическое занятие № 1: Обучение технике безопасности занятий. Обучение упражнениям для мышц живота. Обучение отжиманиям в упоре лежа.

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

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

Практическое занятие № 4: Обучение тренировки методу работы со штангой.

Раздел 5. Силовая подготовка

Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря

Практическое занятие № 1: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.

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

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

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

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

Практическое занятие № 6: Обучение развитию силовой выносливости.

Практическое занятие № 7: Обучение развитию общей выносливости.

Практическое занятие № 8: Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Практическое занятие № 9: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

Практическое занятие № 10: Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Практическое занятие № 11: Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

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

Комплект практических работ

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Практическое занятие №1
Техника безопасности при организации занятий физической культурой. Обучение технике низкого 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).

4. Ознакомить обучающихся с элементами низкого старта.

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

Материально-техническое обеспечение: 1. Свисток

2. Разметочные конусы

3. Финишная ленточка

Техника безопасности при организации занятий физической культурой.

I. Общие требования безопасности

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

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.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

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

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Обучающийся должен:

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

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

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

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

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

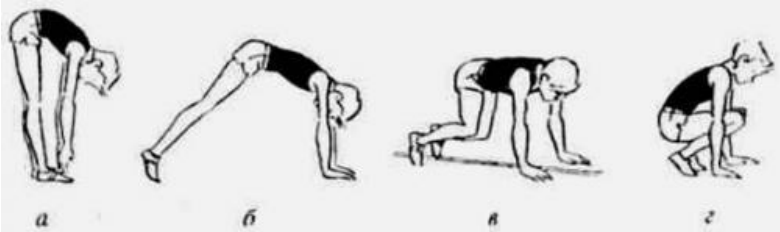
V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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

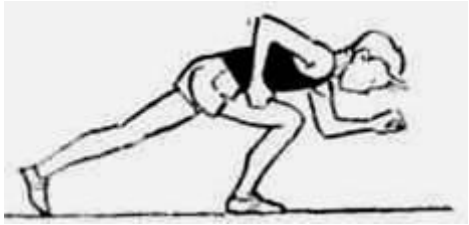
Обучение технике низкого старта

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

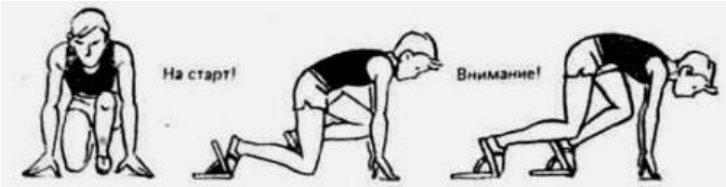


Методическая последовательность обучения технике низкого старта

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



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



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

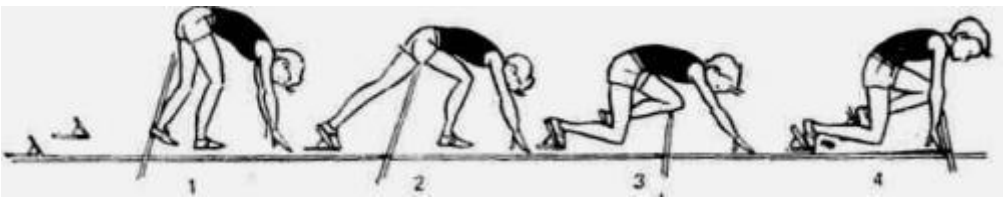
Преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.

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

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

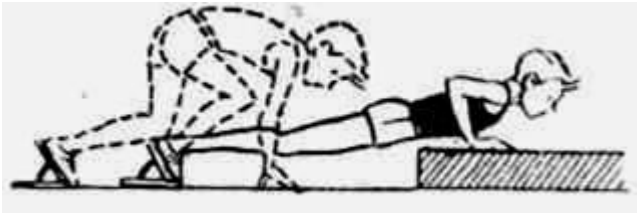
Упражнение 5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя— 1,5—1 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя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

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



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

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



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

Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта

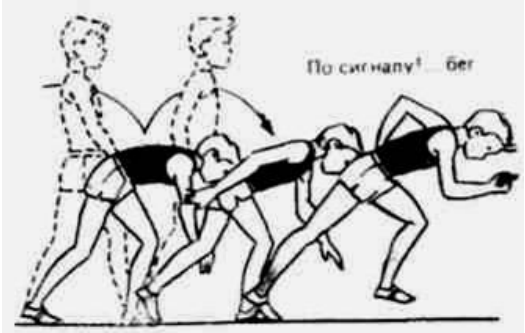
Упражнение 1. Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

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

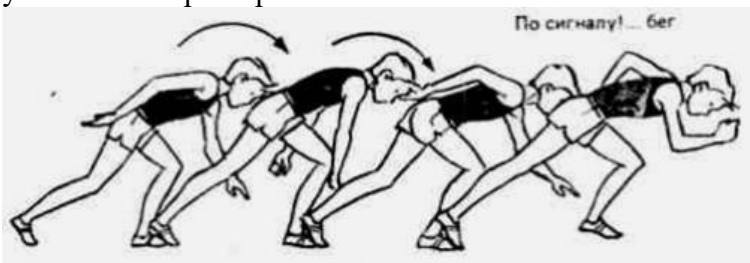
Упражнение 3. Стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой (толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

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

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

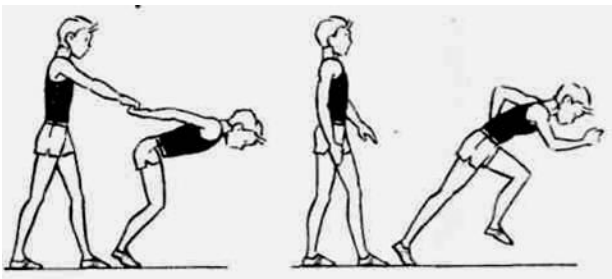


Упражнение 5. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.



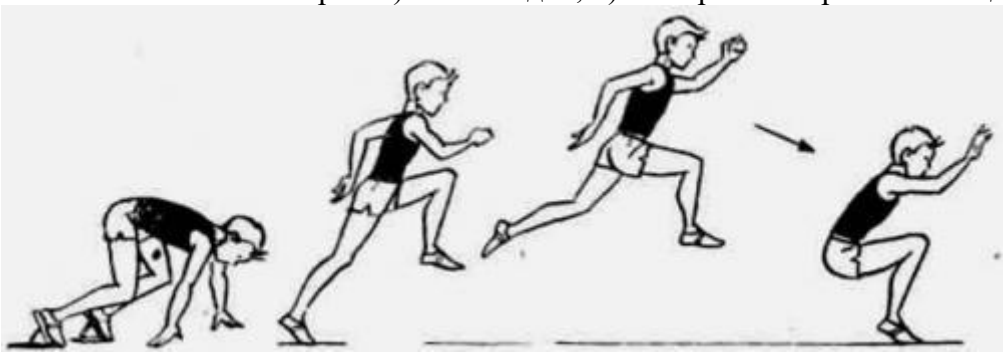
Упражнение 6. И. п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад

партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

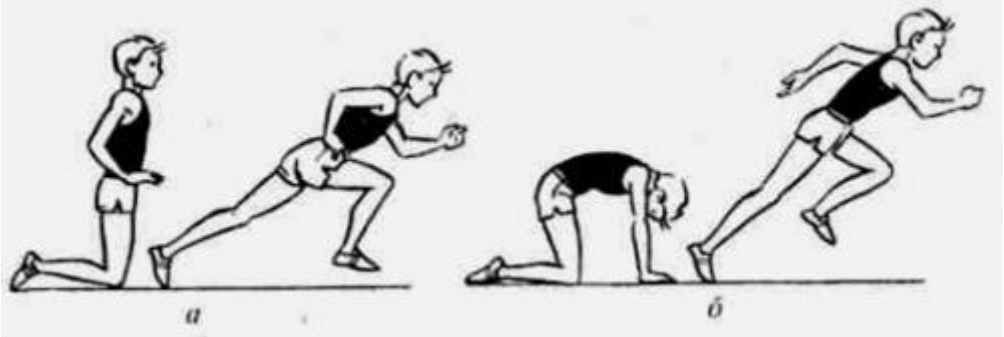


Упражнение 7. Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лежа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение 8. Прыжок в длину с места из положения низкого старта: а) без колодок; б) с опорой о стартовые колодки.



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



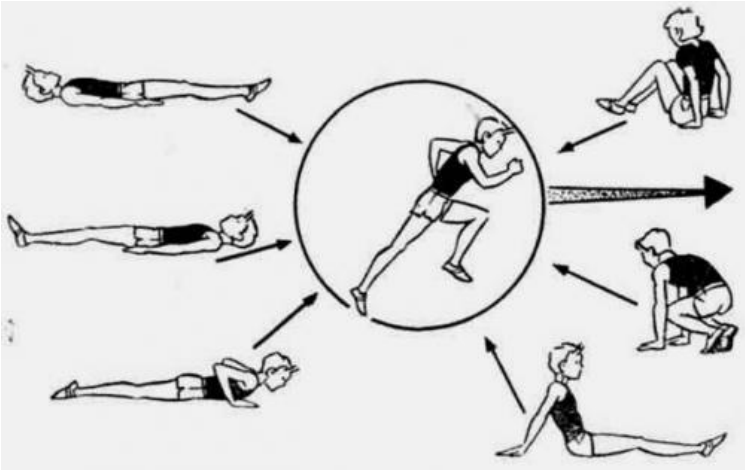
Упражнение 10. Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.

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

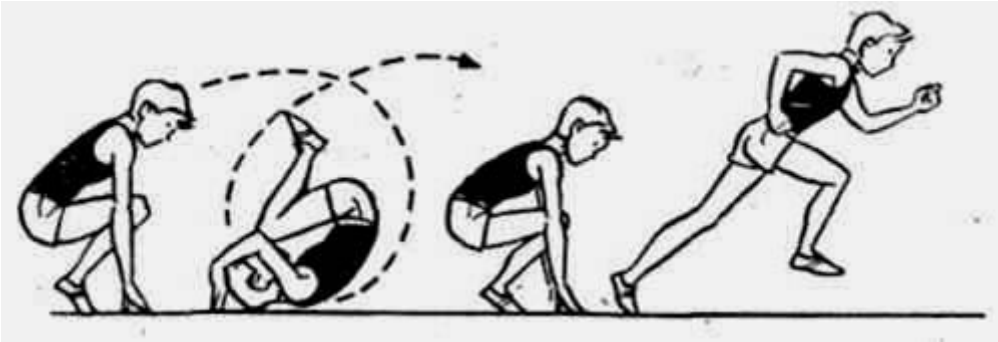
Упражнение 12. Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа» (5—7 с) с последующим переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

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

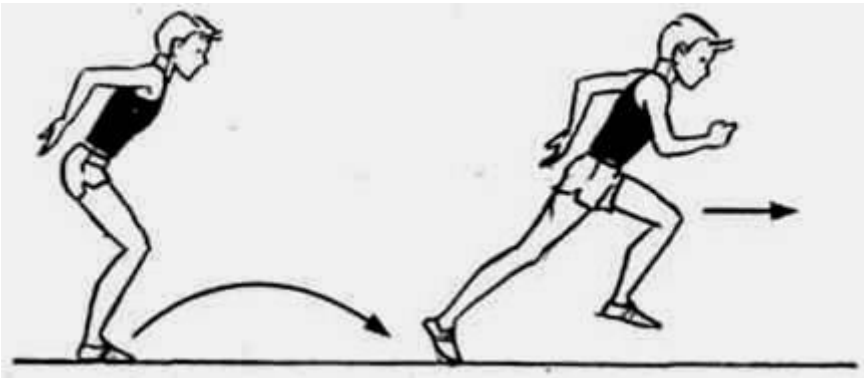
Упражнение 14. Старты из разных исходных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.



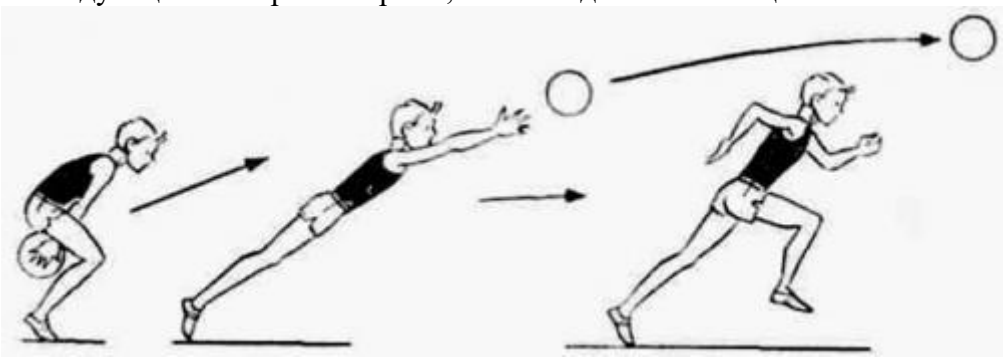
Упражнение 15. Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.



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



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



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

Практическое занятие №2
Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

Цель: Обучить стартовому разгону.

Задачи:

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

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

Упражнения:

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

Методические рекомендации:

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

Занятие 1.

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

Упражнения:

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

Методические рекомендации:

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

Занятие 2.

Задачи: Развитие скоростной выносливости. Обучение технике финиширования

Упражнения:

1. Бег с хода (предварительный разбег 15 - 20 м.) - 2 по 30.
2. Бег с гандикапом. Задача - убежать от партнера, бегущего с хода -2 по 30м.

3. Переменный бег на отрезке 100 - 150 м. (20м-Б+20м-С.....)

4. Финишный рывок в беге со средней скоростью (рывок 15 - 30м) - 2 по 30 м.

5. Контрольное. Бег с хода с пробеганием финишной линии на полной скорости - 2 по 60 м.

Занятие 3.

Задачи: Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты

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

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

Упражнения:

1. Тройной прыжок с колодок с низкого старта - 5 - 6 раз.

2. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», самостоятельно и по сигналу - 4 - 6 раз.

3. Выбегание с низкого страта по поперечным отметкам на дорожке:

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

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

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

в) с низкого старта - 3-5 раз.

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

Занятие 4.

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

Упражнение:

1. Бег на 30 м. с хода (быстрота)

2. Бег на 60 м. с низкого старта (скоростная выносливость)

Методические рекомендации:

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

Занятие 5.

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

Упражнения:

1. Выбегание с низкого старта 2 - 3 по 15 м.

2. Бег с хода - 2 - 3 по 30 м.

3. Бег 60 м. - 2 раза.

Занятие 6.

Задачи: Совершенствование техники бега,развитие быстроты и скоростной выносливости

Упражнения:

1. Выбегание с низкого старта 2 - 3 по 15 м.

2. Бег с гандикапом на отрезке 60 м. - 2 раза.

3. Переменный бег 150 - 200 м. - 2 раза.

Занятие 7.

Задачи: Совершенствование техники бега, развитие специальной выносливости

Упражнения:

1. Серия переменного бега 30 быстро + 20 свободно + 30 быстро;

40 быстро + 20 свободно + 50 быстро

50 быстро + 20 свободно + 50 быстро

100 м. в 3/4 силы, отдых между сериями 2-3 минуты.

Занятие 8.

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

Упражнения:

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

Занятие 9.

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

Упражнения:

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

Бег на короткие дистанции.

Цель:

Научить основам техники правильного бега.

Задачи:

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

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

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

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

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

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

Задача 2: Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

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

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

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

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

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

Задача 3: Научить технике бега на повороте.

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

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

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

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

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

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

наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5: Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства:

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

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

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

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

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

Средства:

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

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

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

Средства:

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

Практическое занятие № 3.
Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции.

(см. Практическое занятие № 1)

Техника бега по дистанции.

Цели занятия:

- обучение технике бега на длинные дистанции, бега на выносливость –старт, стартового разгона, бега на дистанции.
- развивать общую выносливость.
- развивать двигательные способности за счет освоения разнообразных двигательных действий.
- воспитывать у студентов потребность и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;
- воспитывать чувство ответственности, самостоятельности.

Инвентарь: свисток, флажок, секундомер.

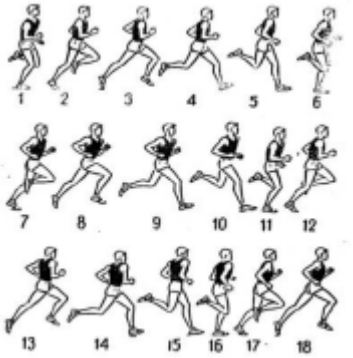
Мотивация и актуальность темы

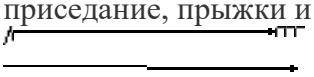
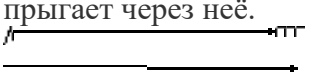
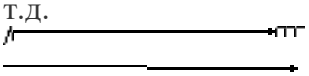
Занятия физической культурой проводятся с целью укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также пропаганды здорового образа жизни. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объёмом физических и психоэмоциональных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

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

	Ходьба, спортивная ходьба, медленный бег. **Специально беговые упражнения:** **По диагонали:** • с высоким подниманием бедра; • с захлестыванием голени; • шаг подскока вверх, с одной ноги на другую; • семенящий бег; • бег с ускорением. Спортивная ходьба, ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в две шеренги. **Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):** 1. махи руками; 2. круговые вращения руками; 3. наклоны туловища вперёд; 4. поворот туловища в стороны; 5. наклоны туловища вперед к ногам; 6. приседания на месте; 7. разминание стопы; 8. махи ногами;	**2 мин.**	Специальные беговые упражнения должны выполняться четко, правильно, без излишней спешки. Шаги чаще Спина прямая, пятками касаться ягодиц
		1 прямая	
		1 прямая	
		1 прямая	Обратить внимание на правильное отталкивание. Обратить внимание на частоту и правильную постановку стоп. Соблюдать дистанцию.
		1 прямая	
		1 прямая	
		2 мин.	
		8 мин.	Рассчитаться на первый, второй.1- на месте,2- два шага вперёд – Марш!
		4-5 раз	Руки в локтях не сгибать.
		4-5 раз	
		3-4 раза	Ноги в коленях прямые
		3-4 раза	Разворот глубже
		4-6 раз	Ноги в коленях не сгибать, руками касаться пола.
		25 раз	Пятки от пола не отрывать, руки вперед.
		6-8 раз	Ноги в коленях прямые.
Основная 60 минут	1. Краткий рассказ о технике бега на длинные дистанции.		Бег на длинные дистанции (стайер) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. В беге на длинные дистанции основы техники те же, что и в спринте. С той лишь разнице, что движения здесь делаются в более медленном темпе. Как правило, стайеры начинают бег с высокого старта. По команде «На

			старт!» студенты выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии, другую отставляют на 1.5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище примерно под углом 45 градусов к дорожке. Сгибая руки в локтях, бегун одну ногу выносит вперед, другую - разноименную стоящей впереди ноге - назад. Вес тела при этом переносится на ногу, стоящую впереди. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов выпрямляется и переходит к бегу по дистанции. Бег на длинные дистанции проводятся по общей дорожке, поэтому нужно уже в самом начале занять в группе бегунов ту позицию, которая позволит развить нужный темп. Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается ниже, опорная фаза длится дольше. А раз так, то бегун имеет возможность расслаблять мышцы, которые в данный момент не работают. Это позволяет экономить силы, сохранять энергию финиша. После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы

			восстановить дыхание. При спокойном и длительном беге начинающий спортсмен должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 выдох. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. 
	2. Демонстрация техники бега на длинные дистанции.		Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
	3. Опробование – пробегание на дистанциях 100 - 150 м. по прямой.		Наблюдать за выполнением техники бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
	4.Изучение стартового положения: «На старт!», «Марш!».		Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
	5.Индивидуальное выполнение стартов.		Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений, начала бега со старта, бега по дистанции.
	6. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж.		Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.
	7.Пробегание по виражу		

	8. Эстафета с индивидуальными упражнениями для каждого студента (отжимание, приседание, прыжки и т.д.)  9. Первый бежит со скакалкой в руках, оббегает отметку, даёт один конец скакалки второму, проводят под ногами, вся команда прыгает через неё.  10.Первый оббегает стойку, возвращается за вторым, оба держась за руки, бегут до стойки, оббегают её и возвращаются за третьим и т.д.  11.Бег на выносливость - лёгкоатлетический кросс, девушки- 2 км, юноши- 3 км.		Обращать внимание за правильностью выполнением упражнений.
Итог 5 минут	Построение группы в одну шеренгу. Устранение ошибок, подведение итогов.		

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ МАТЕРИАЛ

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

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

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

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

4. **Гладкий бег включает в себя:**
– бегна короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции;
– бег на время.
5. **Фазы длинной дистанции:**
– старт;
– стартовый разбег;
– бег по дистанции;
– финиширование.
6. **Дистанция считается длинной:**
– (от 3000 - 10000 м);
7. **Старт в беге на длинную дистанцию применяют:**
– высокий.
8. **Команда: « На старт!», «Марш!»**

Практическое занятие № 4
Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.

Цель: Формирование у обучающихся понятий об эстафетном беге.

Задачи:

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

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

Техника эстафетного бега

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

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

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

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

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

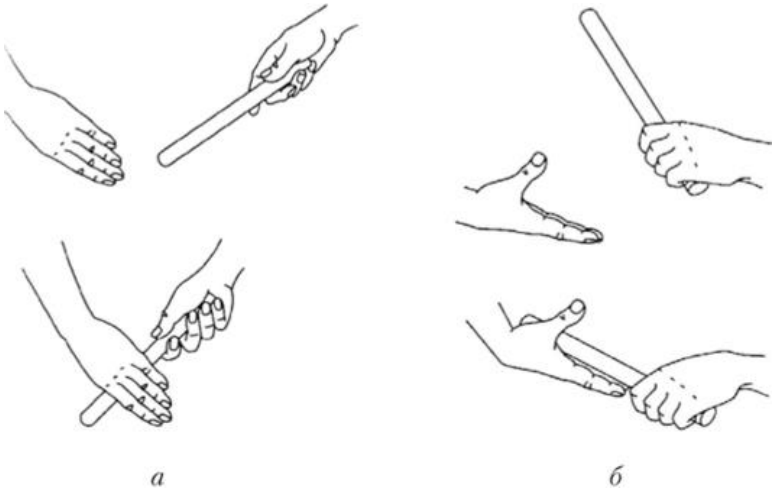


Рис. 2.10.Способы передачи эстафетной палочки

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

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

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

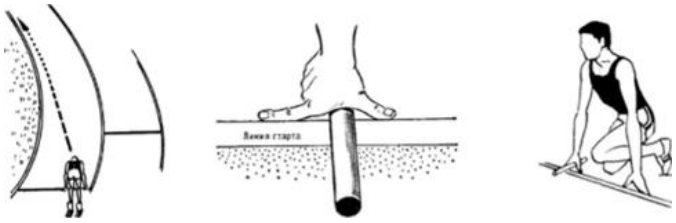


Рис. 2.11.Удержание эстафетной палочки на старте

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

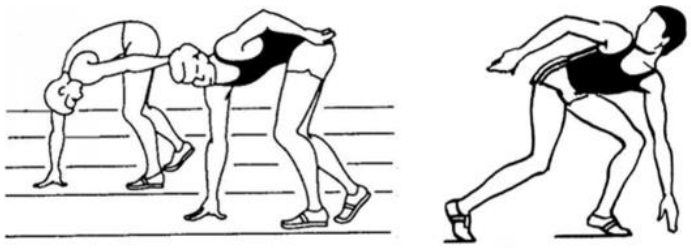


Рис. 2.12. Положение бегуна, принимающего эстафету

В других видах эстафетного бега передача всегда осуществляется из левой руки в правую. Спортсмен, принявший палочку, сразу перекладывает ее в левую руку. В эстафетном беге 4 х 400 м и во всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Действия бегуна, принимающего палочку, зависят от того, с какой скоростью его товарищ по команде заканчивает свой этап. Если эта скорость заранее известна, пользуются контрольной отметкой. В том случае, если к месту передачи приближается группа бегунов, и их скорость возрастает или снижается, следует начинать бег в зависимости от обстановки, не допуская наталкивания передающего бегуна или исключая преждевременное начало бега. Бегуны второго этапа в эстафете 4 х 400 м осуществляют переход на общую дорожку после того, как пересекли линию первого виража. Бегуны третьего и четвертого этапов должны быть расставлены под руководством судьи в том

порядке, какой занимают их члены команды после пробегания 200 м. После пробегания этой отметки не разрешается менять расположение спортсменов в зоне передачи.

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

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

• показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;

• надежность передачи эстафетной палочки;

• согласованность действий партнеров команды;

• целостность единого коллектива.

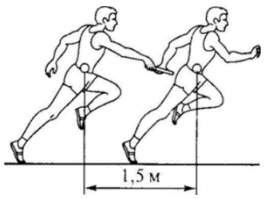


Рис. 2.13. Расстояние между бегунами в момент передачи эстафетной палочки

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

Обучение технике эстафетного бега

Основные задачи обучения:

• ознакомить с техникой эстафетного бега;

• научить технике:

— передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе,

— передачи эстафетной палочки в медленном беге,

— старта бегуна, принимающего эстафету;

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

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

Практическое занятие № 5
Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги»
Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»

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

Задачи:

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

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

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

Дальности прыжка в длину в основном зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием.

При ознакомлении обучающихся с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (и в высоту способом «перешагивание») не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег с небольшой скоростью (скорость должна быть такой, чтобы ученики могли контролировать свои движения); отталкивание с повышенной опоры и т. д.

Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Методическая последовательность обучения

I. Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с места:

1. И. п. – полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.
2. И. п.—.то же, что и в упражнении 1. Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.
3. И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полуприседа руки вперед.
4. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперед.
5. Встать на скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперед.

6. Принять позу приземления и сохранять ее в течение 5 с. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед — в стороны.

7. То же, что и упражнение 6, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.

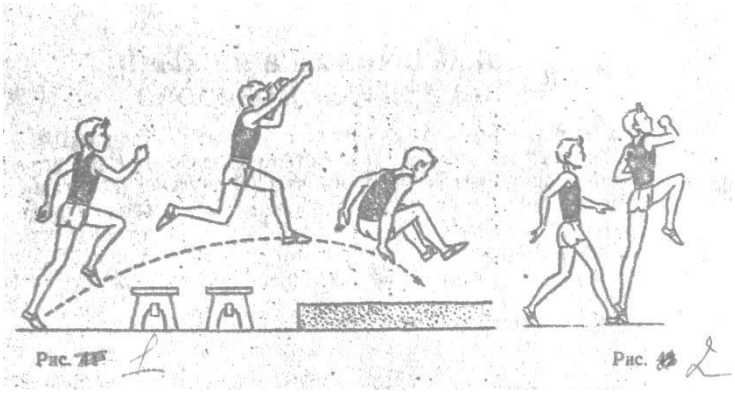
8. И. п. — о. с. Подняться на носки, руки вверх и быстро принять позу приземления.

9. Прыжок с гимнастической скамейки на мостик с последующим отталкиванием двумя ногами и приземлением на гимнастический мат в квадрат 40Х40 см.

10. Прыжки с гимнастической скамейки на заданную линию (первая линия на расстоянии 25 см от возвышения, вторая - 45 см, третья — 65 см). Приземление производится на линию, названную преподавателем.

11. Прыжки в длину с места на 50 и 100 см с закрытыми глазами на полосу приземления шириной 30 см.

II. Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с разбега.



1. Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10—15 кругов).

2.Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3 беговых шага.

3.Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м с мягким приземлением на две ноги.

4.Прыжки в длину с разбега (6—8 беговых шагов) с преодолением препятствия (скамейка, натянутая резиновая лента), установленного недалеко (80—90 см) от места отталкивания.

5. Прыжки в длину с разбега (6—8 беговых шагов).

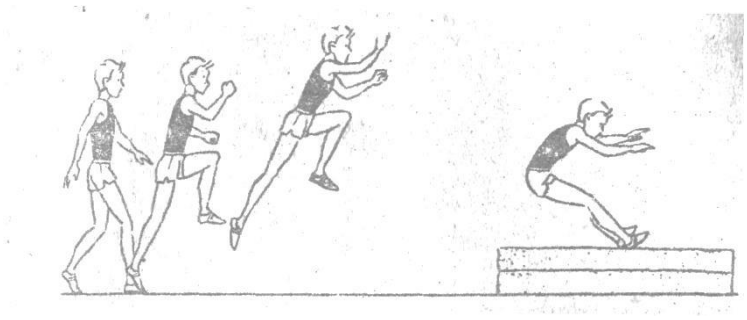
Задача обучения: Научить технике отталкивания с небольшого разбега и закрепить навыки мягкого приземления.

Методическая последовательность обучения

Упражнение 1.И. п. — толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза) и одновременной сменой положения рук.

По команде учителя на счет «раз» — поднять бедро маховой ноги вперед, согнув ее в колене, одноименную руку отвести назад и поднять локтем в сторону, другую руку вперед. На счет «два» — исходное положение.

Упражнение. 2. То же, но с отталкиванием вверх.

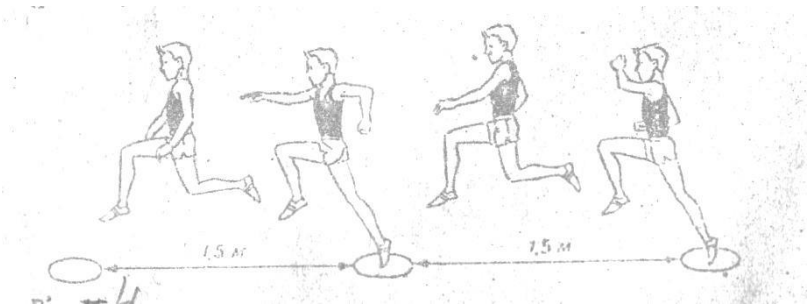


Упражнение 3. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги. И. п.— поставить толчковую ногу вперед примерно в 0,5—1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую в; колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед-вверх и одновременно оттолкнуться толчковой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.

Упражнение 4. То же, но с одного шага. И. п.— маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 5. То же, но с двух шагов. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

Упражнение 6. То же, но с трех шагов. И. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади.



Упражнение 7. Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м).

Упражнение 8. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

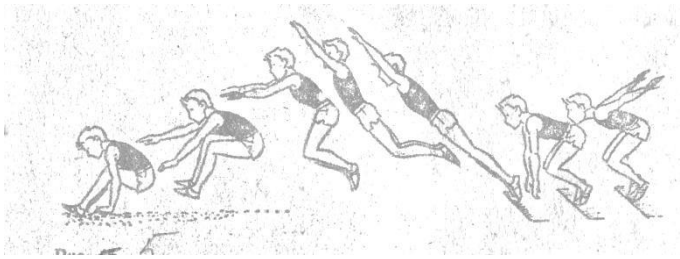
Упражнение 9. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвёртый.

Упражнение 10. Прыжки в длину с короткого разбега через веревочку (планку, натянутую резиновую ленту и т. п.) на высоте 20—30 см и на расстоянии 1—1,3 м от места отталкивания.

Планка (натянутая резиновая лента) регулирует угол вылета учащегося и способствует активности движения маховой ноги при отталкивании.

Упражнение 11. Прыжки в длину со среднего разбега.

Приземление



Упражнение 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног на точность приземления и на результат.

Обращать внимание на выполнение полуприседа, мах руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

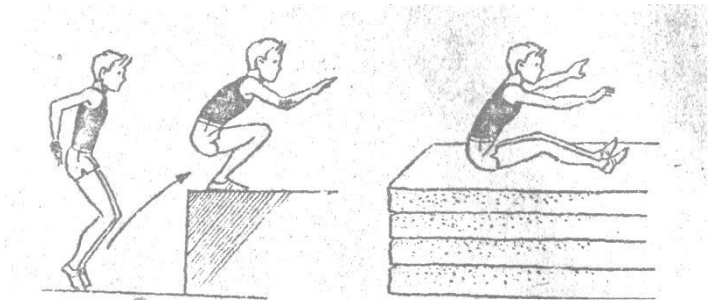
Упражнение 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающейся высоты — 20, 30, 60, 80 см (со скамейки, со стопы гимнастических матов). Во время приземления учащиеся должны ставить стопы ног параллельно, примерно на ширине плеч, и, мягко приседая, выносить руки вперед.

Упражнение 3. То же, но с одного шага. И. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 4. Прыжки на возвышение 20, 40, 50 см (горка матов) с приземлением на обе ноги:

а) толчком двух ног;

б) толчком одной ноги.



Упражнение 5. Овладение приземлением в положении «сидя». С 3—5 шагов разбега, отталкиваясь на расстоянии 1—1,5 м от положенных один на другой 5—6 матов, учащиеся поднимают обе ноги вперёд носками вверх и приземляются на горку матов в положении, показанном на рисунке:

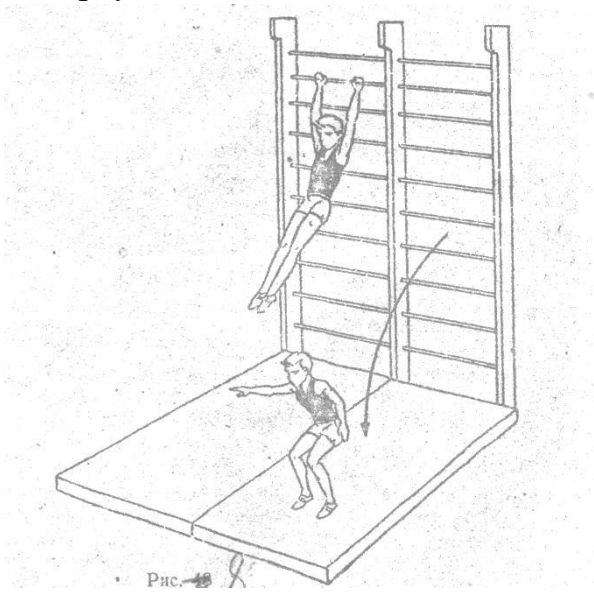


Рис. 48

Упражнение 6. Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперёд соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат.

Упражнение 7. Прыжки в длину с короткого разбега через веревочку, резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Дополнительные упражнения

1. Из положения сидя на скамейке, голени перпендикулярно к опоре, руки назад, со взмахом руками вперед-вверх (как в прыжках в длину с разбега), встать и возвратиться в и. п.

2.То же, но с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза).

3. Из стойки на коленях, руки назад, взмахом рук вперед-вверх встать и возвратиться в и. п.

4. То же, но с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза).

5. И. п. — стойка в шаге с опорой на колено маховой ноги. Выполнить мах руками, с разгибанием толчковой ноги вывести маховую ногу вперед-вверх (до уровня таза).

6. И. п. — присед на толчковой ноге на возвышении (тумба, плинт), маховая нога слегка отведена назад и находится в безопорном положении. Разгибая толчковую ногу, выполнить активный мах ногой и руками с последующим прыжком в длину на гимнастический мат.

7. И.п.— сесть на гимнастическую скамейку, упор руками сзади. Подъем до 45 градусов, руки вперед — в стороны. Удерживаться в этом положении 3—5 с.

Число повторений каждого из перечисленных упражнений намечает учитель, исходя из конкретных условий, с учетом подготовленности учеников. Однако практика показывает, что упражнения в отталкивании, а также в разбеге с отталкиванием дают эффект при выполнении их до 10 раз в одном уроке (Ф. Т. Фокин, 1977). Начинать надо с 2-3, постепенно увеличивая до 10.

Разучивание новых, сложных элементов техники прыжка осуществляется в начале основной части урока или после бега с незначительной физиологической нагрузкой.

Задачи обучения:

1. Закрепление учебного материала
2. Научить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Методическая последовательность обучения

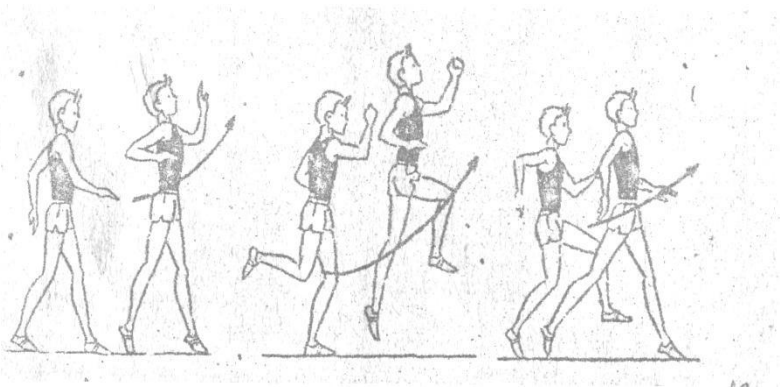
Упражнение 1. Имитация техники движения маховой ноги при отталкивании. И. п. — толчковая нога на всей ступне впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Перенести вес тела на толчковую ногу, а согнутую в колене маховую поднять вперед-вверх до уровня таза.

Упражнение 2. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Имитация движения плечевого пояса и рук при отталкивании, потянуться вверх.

Упражнение 3. То же, но в ходьбе на месте.

Упражнение 4. Имитация техники движения рук и ног в отталкивании. И. п. — толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенести вес тела на толчковую ногу, бедро согнутой в колене маховой ноги поднять до уровня таза и одновременно сменить положение рук.

Упражнение 5. Имитация движений рук и маховой ноги в сочетании с отталкиванием. И. п. - толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад в безопорном положении.



Выполнить мах, отталкивание и вернуться в и. п. Упражнение выполнить непрерывно 4—5 раз подряд. Взлет строго вверх. Туловище держать прямо, не наклонять к маховой ноге. Приземляться только на толчковую ногу, маховую на опору не опускать.

Упражнение 6. Стоя на маховой ноге, толчковая нога, согнутая в колене, выведена вперед и находится в безопорном положении. Выпрямить толчковую ногу в коленном суставе, активно поставить ее «загребающим» движением на опору примерно на одну стопу впереди себя с одновременным выведением «на ногу» тазобедренной области.

Следить за прямым положением туловища и опорной ноги.

Упражнение.7. То же с продвижением вперед приставным шагом.

Упражнение 8. И. п. то же, что и в упражнении 6.

С активной «загребающей» постановкой толчковой ноги на опору вывести маховую ногу вперед-вверх (голень не выхлестывать вперед) с одновременным движением плечевого пояса и рук.

Упражнение 9. Из положения стоя в шаге, маховая нога впереди вывести толчковую ногу вперед и выполнить отталкивание. Толчковую ногу ставить выпрямленной под острым углом на опору (на всю стопу), с последующим быстрым переходом на переднюю ее часть. Взлет строго вверх. Приземляться только на толчковую ногу.

Упражнение 10. Имитация отталкивания в ходьбе через один шаг.

Упражнение 11. Имитация отталкивания в ходьбе через три и пять шагов.

Упражнение 12. Многократные прыжки в шаге, отталкиваясь через1,3,5 шагов.

Основное требование при выполнении отталкиваний сериями — взлететь вперед-вверх с небольшой паузой, как будто перепрыгивая через лужу, канаву или подобное препятствие, что способствует большей естественности движений.

Упражнение 13. Прыжки в длину с 3—5 беговых шагов через 3-4 препятствия (набивные мячи, скамейки и т. п.), отталкиваясь толчковой ногой.

Упражнение 14. Прыжки с 4—5 беговых шагов через горизонтальное препятствие (коридор шириной 1,5—2,5 м). Приземляться на маховую ногу с последующим пробеганием вперед. Для стимулирования мощности отталкивания и высоты прыжка можно на середине горизонтального препятствия положить набивной мяч.

Упражнение 15. Из положения толчковая нога впереди, наклонив туловище, начать разбег, постепенно выпрямляя туловище.

Упражнение 16. Прыжки в длину с короткого разбега через планку (веревку, резиновую ленту), установленную на высоте 40—50 см на расстоянии, равном половине прыжка от бруска.

Упражнение 17. Прыжки в длину с 6—7 беговых шагов, применяя технику прыжка способом «согнув ноги» в целом, с отталкиванием от гимнастического мостика.

В прыжках после вылета в положении «шага» не следует спешить подтягивать толчковую ногу к маховой, так как раннее выполнение группировки увеличивает вращательный момент тела вперед и вызывает потерю равновесия в полете. Все это заставляет учащегося раньше времени выполнять приземление (раннее опускание ног). На движения рук в полете не обращать внимания.

Упражнение 18. Соревнования в прыжках в длину с 8 беговых шагов.

Задачи обучения

1. Научить движениям в полете и прыжкам в длину 10—12 беговых шагов.

2. Научить ритму последних шагов разбега.

Методическая последовательность обучения

Упражнение 1. Отталкивание и полет с повышенной опоры. Прыжки в длину с места, стоя на гимнастической скамейке, толчковая нога впереди , маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (в безопорном положении). Выполнить мах, отталкивание, затяжной полет и приземлиться в яму (на маты).

Упражнение 2. Из положения стоя в шаге, толчковая нога на скамейке, маховая на опоре внизу, имитация отталкивания.

Разгибание толчковой ноги, подъем маховой, движение плечевого пояса и рук. Встать и вытянуться на толчковой ноге как можно больше. Для правильного выполнения характерны широкая амплитуда и ускоряющийся к концу разгибания ритм движений.

Упражнение 3. То же, но с отталкиванием, затяжным прыжком и приземлением.

Упражнение 4. И. п. — стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди, толчковая сзади. Выполнить шаг толчковой ногой на скамейку, отталкивание, затяжной полет, приземление.

Упражнение 5. То же, но стоя на расстоянии двух шагов от скамейки (толчковая нога впереди, маховая сзади).

Упражнение 6. Прыжки на возвышение (горку матов) с 1—4 шагов разбега: а) с приземлением в положении «шага» (положение широкого выпада); б) через препятствие (планку, резиновую ленту и т. п.) с приземлением в шаге. Повторяя это упражнение, ученики привыкают отталкиваться с высоким выносом бедра маховой ноги.

Упражнение 7. То же, но с приземлением на две ноги.

Упражнение 8. Прыжки со среднего разбега через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

Упражнение 9. То же, но через более высокое препятствие, расположенное примерно в метре от места отталкивания.

Упражнение10. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-12 беговых шагов. Разбег можно выполнить с разметкой последних шагов (поролоновые полоски, резиновые квадраты и т.п.). Расстояние между ориентирами должно позволить правильно выполнить последние два шага.

Для стимулирования мощности отталкивания и повышения эффективности движения при приземлении можно выполнить прыжки через два препятствия. Первое препятствие высотой 40-50 см ставится на расстоянии 1/3 дальности прыжка от места отталкивания, второе - высотой 10-20 см ставится на расстоянии 1/3 дальности прыжка от места приземления.

Для облегчения условий обучения технике прыжка в целом можно выполнить прыжки с небольшого трамплина (мостика). При этом увеличиваются время полета, дальность прыжка, что позволяет учащимся лучше прочувствовать изучаемое положение и научиться управлять своими движениями в полете.

Постановка толчковой ноги на место отталкивания осуществляется с пятки или со всей стопы.

Упражнение 11. Соревнования в прыжках в длину с 10-12 шагов разбега.

Задачи обучения

1.Соревнование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.Подбор индивидуального разбега.

3.Научить выполнять прыжок в длину с полного разбега.

Методическая последовательность обучения.

Упражнение 1. Имитация постановки толчковой ноги на месте отталкивания. И.п.- стоя на маховой ноге, толчковая нога согнутая в колене в безопорном положении перед маховой.

Упражнение 2.И.п.- стоя, маховая нога и противоположная рука впереди, толчковая нога и другая рука сзади. Сделать шаг толчковой ногой, высоко поднимая бедро и ставя ее на опору «загребающим» движением «под себя». При имитации отталкивания поднять бедро маховой ноги до уровня таза, а кисть противоположной ей руки — до уровня головы.

Упражнение 3. В ходьбе (через шаг) быстрым «загребающим» движением «под себя» ставить толчковую ногу так, как она ставится на брусок для отталкивания.

Упражнение 4. То же, но в медленном темпе.

Упражнение 5. Имитация выноса маховой ноги в отталкивании. И. п. — стоя на расстоянии одного шага от возвышения (скамейки, горки матов), толчковая нога впереди, маховая сзади. Активно вынести маховую ногу вперед-вверх и поставить ее на опору, приняв положение «в шаге» (положение «широкого выпада»).

Упражнение 6. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной (толчковой) ногой. И. п. — стоя на толчковой ноге около ямы (матов), маховая нога, согнутая а колене (находится в безопорном положении), около толчковой. Выполнить несколько (2—4) непрерывных движений (размахиваний) маховой ногой вперед-назад с последующим активным махом от бедра из крайне заднего положений вперед-вверх и одновременным отталкиванием толчковой ногой. Приземлиться на две ноги.

Упражнение 7. И. п. — стоя около ямы (матов), толчковая нога впереди, маховая сзади. Непрерывная имитация выноса от бедра маховой ноги вперед-вверх до уровня таза (2—4 раза) с последующим активным махом, отталкиванием и приземлением на две ноги.

Упражнение 8. Прыжки с 1, 3, 5 шагов разбега « в шаге» на возвышение 20—30 см (горка матов) с приземлением в положении выпада.

Упражнение, 9. То же, но с приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием вперед.

Упражнение 10 Прыжки е 5—7 шагов разбега на возвышение (маты) с приземлением на ягодицы.

Упражнение 11. То же, но с приземлением на две ноги.

Упражнение 12. Прыжки «в шаг» через два препятствия. Первое препятствие высотой 50 см (в 80--100 см от места отталкивания), в 60 см от него — другое, высотой 30 см. Второе препятствие постепенно отодвигать.

Упражнение 13. Разбег по прямой линии (коридору) шириной 30—35 см, обозначенному резиновой лентой, шпагатом, мелом и т. п., пробегая условное место отталкивания.

Упражнение 14. Прыжки с разбега по прямой линии шириной 5 см (или по коридору шириной 20-30 см) способом «согнув ноги» через планку, веревочку на возвышение из гимнастических матов.

Упражнение 15. Прыжки с разбега «в шаге» с различными двигательными установками на высокий взлет, длинный мах и т. д.

Упражнение 16. Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8—10-м шаге, с последующим пробеганием.

Упражнение 17. Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.

Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам и способности к ускорению в беге.

Начало разбега определяется следующим образом:

1-й вариант. Учащийся становится на место отталкивания и пробегает в обратном направлении указанное учителем число шагов в пределах 10—14 беговых шагов, постепенно наращивая скорость; в месте окончания последнего

шага разбега учитель делает отметку (мелом, кладет камешек, палочку и т. п.), это и будет предварительное начало разбега.

2-й вариант. В 20—25 м от бруска для отталкивания учитель проводит начальную линию на дорожке разбега. От этой линии, приняв исходное положение для начала разбега, учащиеся по очереди выполняют ускорение и пробегают брусок отталкивания, не обращая на него внимания. Учитель следит за всеми. На третьей-четвертой попытке, в зависимости от места постановки толчковой ноги по отношению к бруску, он говорит каждому, насколько надо перенести начало разбега вперед или назад. В последующем пробегании нужно произвести отталкивание (обозначить его). После 2—3 попаданий на брусок следует выполнить весь прыжок.

При разметке разбега в условиях урока физической культуры можно исходить из того, что беговому шагу соответствуют 2 небольших шага ходьбы, а длина первого шага разбега равна одному шагу ходьбы. Поэтому, например, при подборе разбега длиной 12 беговых шагов нужно отметить (отсчитать) от места отталкивания 23 шага обычной ходьбы.

Упражнение 18. Прыжки в длину с полного разбега. При выполнении прыжка нужно обращать внимание на смелое подбегание к месту толчка без сокращения или растягивания последних шагов, активную постановку толчковой ноги, быстрый и далекий вынос вперед-вверх согнутой в колене маховой ноги в момент отталкивания, на паузу в полете «в шаге», а затем быстрое подтягивание толчковой ноги к маховой, соединение пяток и мягкое приземление.

Настройка на вылет «в шаге» — залог правильного отталкивания и основа дальнейших действий в полете.

Упражнение 19. Эффективным приемом выработки стабильной длины шагов может служить бег через набивные мячи, установленные на определенном расстоянии друг от друга, лучше в начале и конце разбега.

Задачи обучения

1. Совершенствование отдельных элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Научить учащихся выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега на оптимальной скорости.

При совершенствовании в технике прыжков в длину с разбега решается целый ряд частных задач:

1. Повышение скорости разбега.

2. Достижение стабильности разбега и особенно в начале или на последних шагах.

3. Снижение подготовленных действий к отталкиванию на последних шагах разбега.

4. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.

5. Достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.

6.Улучшение приземления, уменьшение наклона тела и удержание ступней далеко впереди.

7. Совершенствование ритма разбега.

Основными средствами решения этих задач служат сами прыжки в длину с различных разбегов и разнообразные специальные упражнения (см. учебный материал I-VIII классов). Особенно полезны специальные имитационные упражнения, расчленённые на элементы, с утрированием отдельных движений, а также упражнения на сочетание элементов движения.

Дополнительные упражнения

Упражнение 1. Стоя на месте, оттолкнуться двумя ногами и подпрыгнуть вверх, приземлившись в положение шага-выпада (маховая нога впереди). Туловище держать прямо.

Упражнение 2. И. п.— толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Перенести вес тела на толчковую ногу, а согнутую в колене маховую поднять вперед-вверх до уровня таза и держать 3—5 с.

Упражнение 3. Прыжки по гимнастическим матам. Расстояние между ними должно быть таким, чтобы можно было выполнять на каждом мате только один промежуточный шаг (приземление на маховую ногу — шаг на толчковую— отталкивание—полёт).

Упражнение 4. Прыжки «через зоны». Двумя линиями на полу обозначается широкое препятствие, причем расстояние все время увеличивается в одну сторону. Ученики прыгают через самую широкую зону, которую могут преодолеть.

Упражнение 5. Имитация приземления в положении сидя на полу. Из этого положения согнуть ноги, подтянуть колени к груди и резковыбросить их вперед, подав вперед руки и туловище.

Упражнение 6. Разбег по прямой линии с постановкой толчковой ноги на место отталкивания в коридоре шириной 30—35 см, обозначенном мелом, поролоновыми полосками или резиновой губкой и т. п.

Упражнение 7. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега через два-три препятствия (натянутые резиновые ленты), высота и расстояние между которыми регулируются учителем в зависимости от решения конкретных задач .

Упражнение 8. Спрыгивание с возвышения на толчковую ногу с последующим прыжком в длину через препятствие.

Упражнение 9. И. п.— стать на возвышение 20—30 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующем прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

Упражнение 10. Стоя на возвышении высотой 20—30 см, выполнить «зашагивание» вперед-вниз, активно опуская толчковую ногу на место отталкивания, расположенное на расстоянии 50—70 см от возвышения, с последующим активным отталкиванием вперед-вверх в сочетании с быстрым махом. Чтобы создать у учащихся ощущение активного прохода вперёд – вверх через толчковую ногу, сзади к его поясу прикрепляется резиновый амортизатор. Натяжение амортизатора должно быть таким, чтобы учащийся смог, приложив достаточное усилие, пересечь тазом проекцию опорной ноги.

Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»

Цель: провести беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом « ножницы». Контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

Должны знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Требования безопасности на занятиях физической культурой. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Должны уметь: Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности. Комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки. Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя). Оказывать первую доврачебную помощь при травмах

Техника прыжка в длину с разбега

Техника прыжка в длину с разбега включает в себя: разбег, отталкивание, полет, приземление.

Разбег. Цель разбега – это достижение наивысшей скорости без поте-ри контроля за своими движениями и излишнего напряжения. Количество беговых шагов в разбеге у сильнейших прыгунов-мужчин достигает 18-24 при длине разбега 38-48 м и 16-22 у женщин при длине 32-42 м.

В настоящее время используются несколько вариантов разбега:

1) равномерное ускорение по всему разбегу;

2) быстрое, активное начало, энергичный бег в средней части и активное нарастание скорости в конце разбега;

3) быстрое, активное начало, затем в средней части переключение на плавное нарастание скорости, увеличение амплитуды движений и снова активное набегание в конце разбега.

На последних шагах разбега происходит подготовка к отталкиванию. Она заключается в небольшом подседании в последнем шаге перед отталкиванием. Это позволяет понизить ОЦМТ прыгуна и тем самым создает благоприятные предпосылки для выполнения качественного отталкивания. Для того чтобы подседание не сказывалось отрицательно на динамике движений перед отталкиванием, прыгуны должны выполнять отталкивание в последнем шаге на упругой стопе, активно проталкиваться и выводить вперед таз. Таким образом, некоторый отклон туловища перед отталкиванием (2-4°) создается не отведением плеч назад, а опережающим плечи выводом таза вперед.

Длина последнего шага в среднем короче предпоследнего на 15-20 см у мужчин и на 5-10 см у женщин.

Отталкивание. Большинством прыгунов постановка ноги на отталкивание осуществляется с пятки или со всей стопы с акцентом на ее внешнем своде. В это время в отталкивании прыгун силой инерции движения своего тела и маховых звеньев (руки и свободная нога) создает давление на дорожку. Это приводит к сгибанию ноги во всех суставах и растяжению напряженных мышц-разгибателей ноги (уступающий режим работы).

В фазе амортизации, несмотря на то, что нога сгибается во всех суставах, снижения траектории движения ОЦМТ прыгуна не происходит.

Полет. После отталкивания прыгун переходит в полетную часть, описывая ОЦМТ траекторию по баллистической кривой. Все движения прыгуна в полетной части прыжка направлены на сохранение равновесия и выполнение эффективного приземления. Дальность прыжка обеспечивается начальной скоростью вылета, которая у лучших прыгунов достигает 9,2-9,6 м/с.

Изменяя направление движения в отталкивании, прыгун приобретает необходимую высоту полета (50-70 см).

Полетную фазу прыжка можно разделить на взлет, продолжение полета с движениями (соответствующими одному из трех способов прыжка – «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы») и приземление.

Во всех способах прыжка взлет в основном одинаков. После отталкивания толчковая нога остается несколько сзади и затем начинает сгибаться в конце за счет движения бедра вперед и «закидывания» голени назад. Одновременно маховая нога, будучи сильно согнута, начинает разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед.

Руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и поддерживают равновесие. Туловище находится примерно в том же положении, что и после отталкивания. Это переходное положение, принимаемое прыгуном вскоре после вылета, называется «полетным шагом». Оно продолжается не более первой четверти длины прыжка. Полетный шаг переходит к выполнению способа полета «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницы». В соответствии со способами полетной фазы прыжка «полетный шаг» может иметь некоторые особенности, но основная структура движений в «шаге» неизменна.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Этот прыжок выполняется следующим образом (рис.25):

после вылета в «шаге» прыгун опускает маховую ногу вниз-назад, присоединяя ее к толчковой, которая к этому моменту немного продвинулась вперед.

Таким образом, обе ноги оказываются несколько позади; маховая больше выпрямлена, а толчковая согнута в коленном суставе.

Одновременно таз продвигается вперед (относительно ОЦМТ), и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. Этому движению способствует отведение полусогнутых рук в сторону, назад или назад-вверх в стороны.

Прогнувшись, прыгун пролетает примерно половину полетной фазы. Полет в такой позе он ощущает как паузу.

Растянутые мышцы передней поверхности туловища позволяют энергично согнуться и облегчают выбрасывание ног вперед для приземления. Согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Прыгун принимает положение перед приземлением.

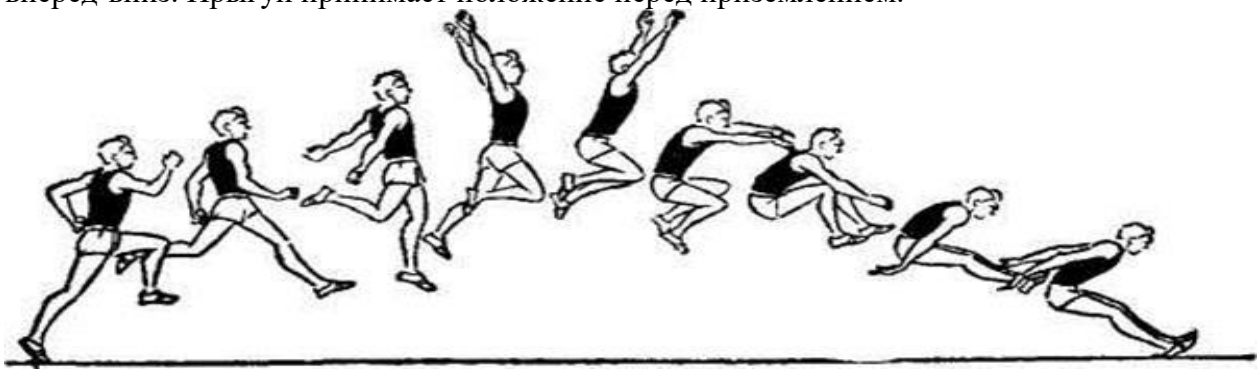


Рис.25. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».

Прыжок способом «ножницы» (рис.26) совершается так: из положения «шага» в полете (первый шаг) маховая нога, выпрямляясь, опускается, а толчковая продвигается вперед. Продолжая эти движения, маховая нога двигается назад, «забрасывая» голень в

конце движения, а толчковая одновременно выносится (бедром) в согнутом положении вперед (второй шаг). Опускание маховой ноги сопровождается выведением таза вперед и наклоном туловища назад.

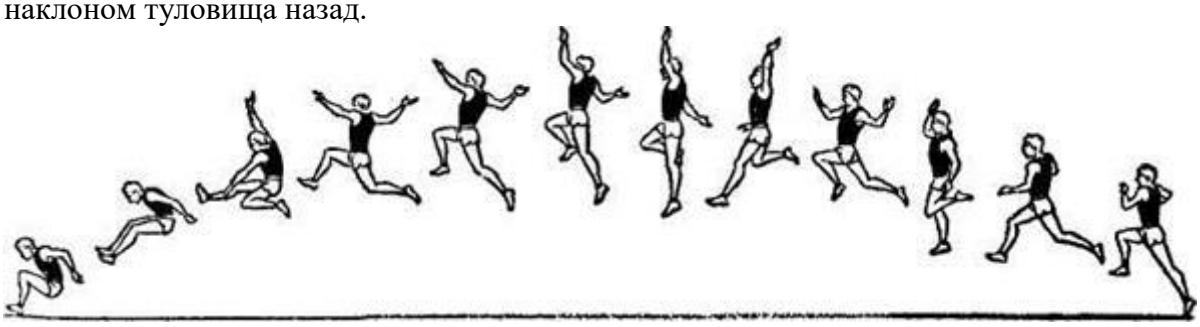


Рис.26. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

После этого левая нога (маховая) в сильно согнутом положении выносится вверх-вперед и затем, выпрямляясь перед приземлением, присоединяется к толчковой. С выносом вперед ног туловище наклоняется вперед, что повышает эффект приземления.

Руки после вылета в шаге поднимаются вверх и разносторонними круговыми движениями поддерживают равновесие. С опусканием маховой ноги (левой) разноименная рука (правая), выпрямляясь до конца в локтевом суставе, отводится назад и через сторону вверх. Другая рука, будучи согнутая в конце отталкивания, выпрямляется вперед в сторону и затем идет вверх. Вместе с руками плечи прыгуна поворачиваются навстречу движению таза, что также способствует сохранению равновесия прыгуна. После выноса ног вперед, опускания рук и наклона туловища происходит приземление. Все движения в прыжке, напоминающем бег по воздуху, естественны, следуют одно за другим и координационно вытекают из разбега. В этом наибольшая ценность прыжка способом «ножницы».

Нередко способом «ножницы» прыгают с прогибом в грудной и поясничной областях, наподобие способа «прогнувшись», чтобы противодействовать вращению тела вперед и эффективнее выполнить приземление.

Приземление. Подготовка к приземлению в первую очередь обеспечивается подниманием бедер, высоким подъемом коленей к груди с наибольшим наклоном туловища вперед. Голени при этом свободно опущены вниз, руки находятся в положении вверху-впереди. Это характерное положение непосредственно перед выполнением приземления. Разгибание ног и их удержание от падения вниз происходит перед самым касанием песка. Пятки перед касанием должны быть лишь немного ниже таза. Туловище при этом не должно чрезмерно наклоняться, так как это затруднит активное поднимание ног вверх. Руки, слегка согнутые в локтевом суставе, опускаются сверху вперед и далее вниз и слегка назад. После касания стопой песка начинается сгибание ног в коленных суставах. Это движение смягчает удар и способствует передвижению ОЦМТ вниз-вперед для перехода через опору.

В варианте приземления «сидя» при подготовке к приземлению прыгун слегка наклоняет туловище вперед, но активнее поднимает ноги вверх. Выполняя приземление, прыгун подает таз и ноги несколько вперед, разгибаясь в тазобедренных суставах. Выполняя такое приземление, прыгун может коснуться песка ближе к точке пересечения траектории ОЦМТ с грунтом. В другом варианте приземления – «в группировке» – прыгун, поднимая ноги вверх, одновременно наклоняет туловище вперед.

Можно порекомендовать и такое выполнение приземления. Незадолго перед касанием песка область таза прыгуна поворачивается в сторону (вправо или влево), ноги при этом выбрасываются в стороны и слегка поворачиваются ступни ног. Умело выполненное такое приземление, не теряя дальности прыжка, исключает падение назад.

Тема 1. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Практическое занятие № 1

Развитие общей выносливости. Бег 1000 м, 500 м.

Цель: освоение техники бега на средние и длинные дистанции

Задачи:

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

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

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

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

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

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

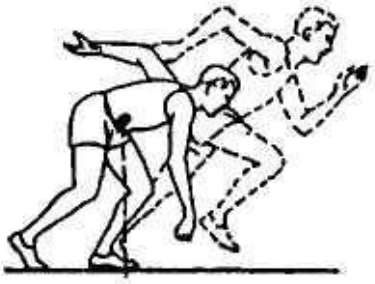


Рис.5. Выполнение команд «На старт!» и «Марш!» при высоком старте

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

Хорошая техника бега на дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое

положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

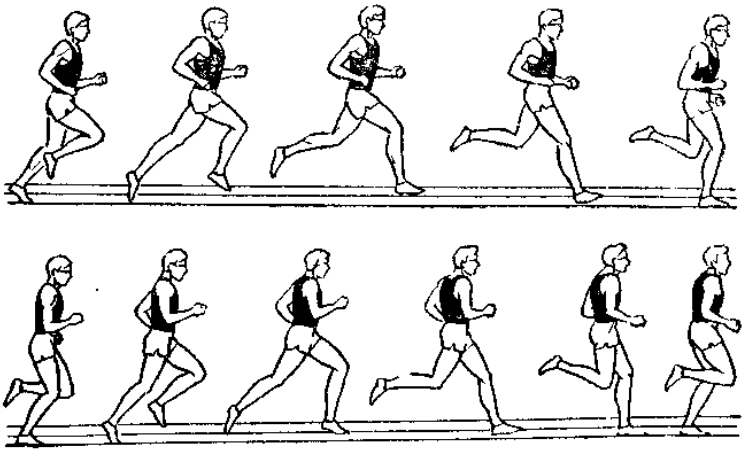


Рис.6. Бег на средние дистанции

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

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

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

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

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

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

Обучение технике бега на средние дистанции.

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

Средства.

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).

2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

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

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Средства.

1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости).

2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее.

3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде.

4.Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м с включением «свободного хода».

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства.

1. Бег по повороту на дорожке стадиона.

2. Бег по кругу различного радиуса.

3. Бег по повороту с выходом на прямую.

4.Бег по прямой с входом в поворот.

5. Переключения и свободный ход.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Демонстрация бега с высокого старта.

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

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

4. Выполнение высокого старта группой на прямой и повороте.

5.Бег в наклоне с ускорением.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства.

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

2. Наклон туловища вперед плечом с отведением рук назад.

3. Упражнения 1,2, выполняемые бегом.

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

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

Практическое занятие №2
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 №3
Бег по прямой с различной скоростью

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.

Практическое занятие №4
Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

(см. практическое занятие № 3)

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 №5
Обучение технике метания мяча (гранаты)

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

Задачи:

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

Условия проведения: спортивный зал

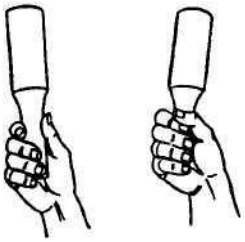
Материально-техническое обеспечение: медиапроектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

Техника метания мяча

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

Держание мяча.

Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец – с другой остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе (рис. 3).



Держание гранаты.

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

Обучение технике метания малого мяча.

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

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

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

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

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

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

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

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

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

Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов.

Для решения поставленной задачи целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание мяча с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;
- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5-3 стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;
- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;
- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10-12 м от линии броска.

Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча.

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача 7. Совершенствовать технику метания мяча, гранаты.
Для совершенствования техники метания мяча и гранаты необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами техники. Рост результатов в метании этих снарядов зависит не только от совершенствования техники, но и от развития физических качеств, в первую очередь от укрепления связок локтевого и плечевого суставов.

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

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

Задачи:

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

Условия проведения: спортивный зал

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

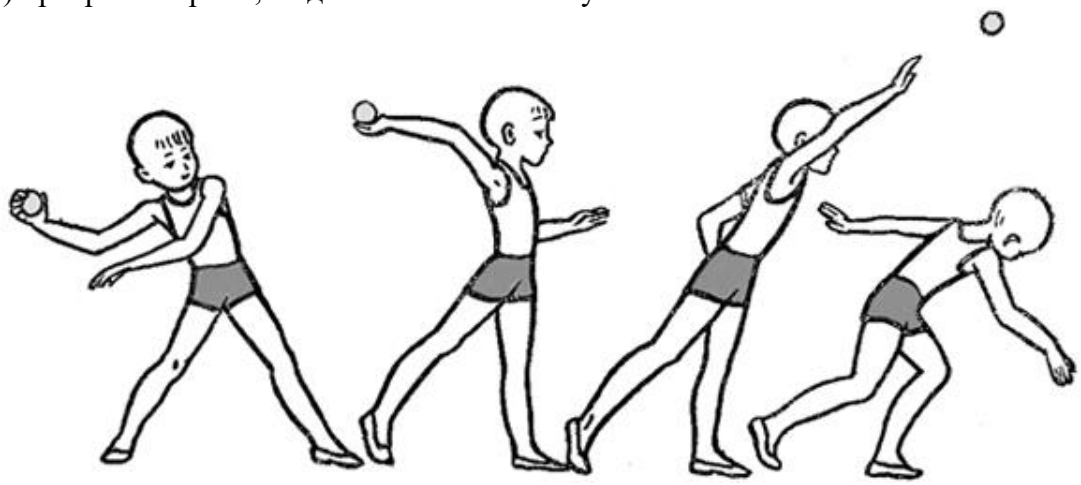
Метание спортивного снаряда

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

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.
Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.
Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.
После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».
Участник выполняет 3 попытки. В зачет идет лучший результат.
Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.
Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча
весом 150 г.
Участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда
весом: 500 г. (для девушек) и 700 г. (для юношей).

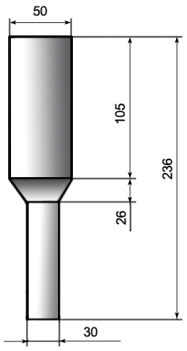
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) заступ за линию метания;
2) снаряд не попал в «коридор»;
3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
4) просрочил время, выделенное на попытку.

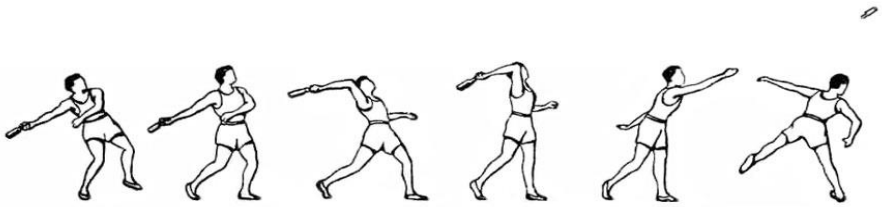


Мяч для метания

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

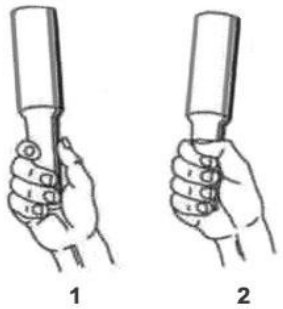
Метание гранаты





Граната для метания спортивная

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



Способы держания гранаты

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

Метание теннисного мяча в цель.

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

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

Техника выполнения испытания:

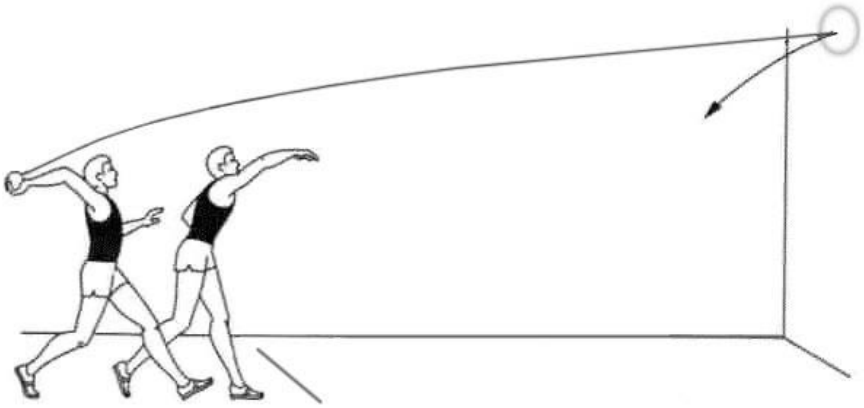
Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

– заступ за линию метания.



Практическое занятие № 7
Обучение технике бега на средние дистанции. Повторить технику высокого старта. Медленный бег до 10 мин.

(см. практическое занятие №1 - №4)

Контрольно-аттестационный норматив №1.

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

Раздел 2. Гимнастика.

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

Практическое занятие №1
Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

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

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств – упражнений для мышц рук и плеч
2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения
3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

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

Комплекс упражнений

Упражнения для плечевого пояса и рук

Разгибание рук:

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

Отжимание с колен:

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

Упражнения для шеи:

1. Маятник: занять удобное положение, держать голову прямо; сделать наклон вправо, напрячь шею, удерживать голову 7 секунд; сделать наклон влево. Повторять движения по 5 раз.
2. Самолет: развести руки в стороны, задерживаясь на 10 секунд; опустить руки на мгновение; повторить развод руками 3 раза; наклонить правую руку, чтобы она оказалась выше левой; поменять руки.

Упражнения для ног и таза:

1. Приседание: поставить ноги шире плеч; выполнять приседание, бедра параллельны полу; повтор 20 раз.
2. Разведение ног лежа: лечь на ровную поверхность; ноги согнуть, поднять; бедра принимают перпендикулярное положение полу, голени – параллельное; ноги развести в стороны, зафиксировать; медленно свести колени вместе. Выполнять по 10 раз, делая 2 подхода.

Упражнения для туловища:

№	Комплекс общеразвивающих упражнений	Дозировка
	Грудь	
1 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 №2
Комплексные упражнения на верхний плечевой пояс.

Цель

Совершенствование техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс

Задачи:

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

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

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

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

Комплекс упражнений

Упражнения в растягивании:

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

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

Упражнения в расслаблении:

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

2. Для туловища: лежа на животе прогнуться всем корпусом, приподнимая колени и голову. Исходное положение, расслабиться. Сделать 3-4 повтора. Вторая часть

упражнения выполняется также, но лечь нужно на спину. Напрягать мышцы при сгибании, расслабиться, выпрямиться на полу.

Общеразвивающие упражнения в парах:

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

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

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

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

Практическое занятие №3
Развитие силовой выносливости.

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

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости

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

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

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

Упражнения	Число повторений за один подход	Число подходов в занятии	Число занятий в день	Число занятий в неделю
Снимались кистью резинового мячика	«до отказа», темп - 50-60 в мин	2-3	3-5	Ежедневно
Сгибание стопы на педальном амортизаторе	«до отказа», темп - 30 в мин	2-3	2-3	Ежедневно
Сгибание-разгибание рук с гантелями 2,5—5 кг (или другое подобное упражнение)	«до отказа», темп - 20-30 в мин	2-3	1-2	5-6
Сгибание-разгибание стопы в подскоках на двух ногах	Непрерывно в течение 3-5 мин	10-20	1	3-5
	«до отказа», темп -	1-3		

Подтягивание на перекладине Выжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену Поднимание прямых ног в висе Из положения лежа с закрепленными ступнями поднимание туловища Поднимание бедром груза 10—20 кг, стоя на одной ноге	8-12 в мин «до отказа», темп - 8-12 в мин «до отказа», темп - 8-12 в мин «до отказа», темп - 8-12 в мин «до отказа», темп - 10-15 в мин	1-3 1-3 1 2-3	2-3 2-3 2-3 1 1	5-6 5-6 3 3 3
То же на другой ноге	«до отказа», темп – 10-15 в мин	2-3	1	3
Размахивания, круговые движения, повороты и др. упражнения с отягощением 20-30кг	«до отказа»	2-3	1	2-3
Упражнения со штангой 40-60 кг Приседание на одной ноге с опорой рукой	«до отказа» «до отказа»	2-3 2-4	1 1	2 3
То же на другой				
Приседание на двух ногах с грузом 30-40 кг	«до отказа»	2-4	1	3
Медленное продвижение с высоким подниманием коленей	«до отказа»	2-3	1	3
Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице	«до отказа»	2-5	1	2-3
Вис углом	«до отказа»	2-3	1-2	3
Выполнение соревновательного упражнения с отягощением	«до отказа»	1-2	1	1
Выполнение соревновательного упражнения с увеличенным отягощением	1/4—1/5 обычной работы без отягощения	5-10 и более	1	1-2
Выполнение соревновательного упражнения с повышенным сопротивлением на тренажерах (велоэргометр, тредбан, гребной, велосипедный, лыжный и др. станки)	«до отказа»	1-3	1	2-3

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

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

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

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

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

Практическое занятие №4
Комплекс силовых упражнений.

Цель: Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на все группы мышц

Задачи: 1. Выполнить работу над совершенствованием комплексов упражнений различной направленности

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

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

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

Комплекс силовых упражнений оздоровительной направленности

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой 1 – присед 2 – И.П.	Упражнение выполняется до сильного утомления мышц	Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью
2	И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – подняться на носках 2 – И.П.	30 раз	Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

3	И.П. – выпад правой, руки на пояс. 1 – согнуть левую ногу 2 – И.П. То же с левой ноги	По 25–30 раз	Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола
4	И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе 1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу 2 – И.П.	15–20 раз	При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
5	И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс 1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу 2 – И.П.	15–20 раз	Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
6	И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе 1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу 2 – И.П.	15–20 раз; Повторить упражнения 4, 5, 6 для правой ноги	В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения
7	И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны 1 – выпрямить руки 2 – И.П.	15–20 раз	Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными
8	И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10° 1 – поменять положение ног 2 – И.П.	40 раз; чередовать упр. 7 и 8	Голову, руки, поясницу от пола не отрывать
9	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой 1 – сгибание туловища вперед 2 – И.П.	25–30 раз	Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются
10	И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь 1 – поднять таз	20 раз	При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное

	2 – И.П.		напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра
11	И.П. – лежа на спине, руки за головой 1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена 2 – И.П. 3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена 4 – и.п.	Чередовать упражнения 10 и 11	Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются
12	И.П. – лежа на животе, руки вверху 1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола 2 – И.П.	15–20 раз	При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола
13	И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу) 1 – разгибание рук 2 – И.П.	10–15 раз	Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять
14	И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону 1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги) 2 – И.П.	20–25 раз	Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе
15	Повторить упражнение 14 для левой ноги	20–25 раз	Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

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

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда движения.

Различают активную и пассивную гибкость.

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

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

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

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

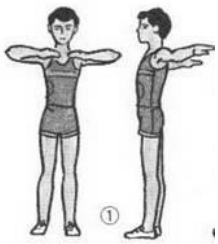
Для достижения большей амплитуды используется какая-либо предметная цель (в наклоне вперед коснуться ладонями пола, при выполнении маха коснуться подвешенного на определенной высоте мяча и т.д.). Причиной для прекращения упражнения на растягивание является появление сильных мышечных болей и уменьшение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

Практическое занятие №5
Выполнение ОРУ.

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

Комплекс общеразвивающих упражнений

1. Упражнение для формирования правильной осанки.



Назначение упражнения: помочь исполнителю сформировать правильную осанку.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки перед грудью

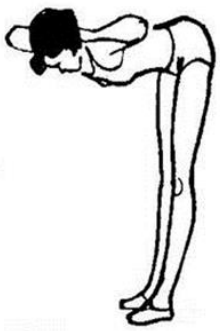
На 1-2 - рывок согнутыми руками перед грудью

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

Дозировка: 4 раза.

2. Упражнение на силу мышц ног.

Назначение упражнения: укрепление мышц ног.



Содержание:

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

На 1 - полуприсед.

На 2 - И.п.

На 3 - присед.

На 4 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

3. Упражнения на силу мышц туловища

Назначение упражнения: укрепление мышц туловища.

Содержание:

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

На 1 - наклон туловища вперед до паралели с полом.

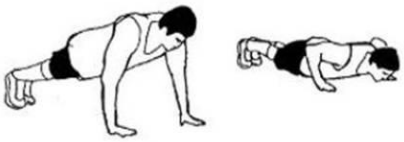
На 2 - И.п.

На 3 - наклон туловища назад.

На 4 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса.



Назначение упражнения: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Содержание:

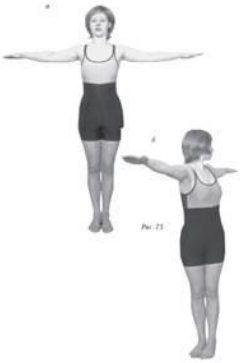
И.п. - упор лежа.

На 1 - сгибание рук.

На 2 - И.п.

Дозировка: 10 раз.

5. Упражнение для косых мышц туловища.



Назначение упражнения: укрепление косых мышц туловища.

Содержание:

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

На 1 - скручивание туловища вправо.

На 2 - И.п.

На 3 - скручивание туловища влево.

На 4 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

6. Комбинированное упражнение

Назначение упражнения: комплексное воздействие на разные мышечные группы.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки по швам.

На 1 - упор присев.

На 2 - упор лежа.

На 3 - сгибание рук.

На 4 - упор лежа.

На 5 - упор присев.

На 6 - И.п.

Дозировка: 4 раза.

7. Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника.

Назначение упражнения: растянуть мышцы и обеспечить подвижность позвоночника.

Содержание:

И.п. - основная стойка, руки по швам.

На 1 - потянуться руками вверх.

На 2 - упор.

На 3 - потянуться руками вверх.

На 4 - И.п.

Дозировка: 6 раз.

8. Упражнение в прыжках с переход на ходьбу.

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

Содержание:

И. п. - ноги вместе, руки по швам.

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

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

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

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

прыжок вверх толчком двух ног

Дозировка: 4 раза.

4. Роль гимнастики в бодибилдинге

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

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

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

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

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

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

Практическое занятие № 6

Комплекс ОРУ с набивными мячами.

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

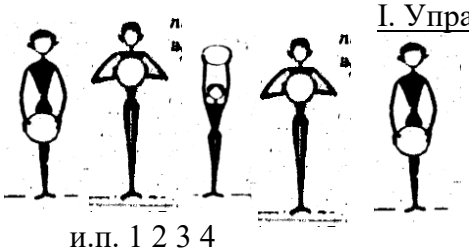
Задачи:

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

Место проведения: спортивный зал.

Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (примеры описания)

I. Упражнения для рук и плечевого пояса



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

и.п. 1 2 3 4

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

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

5-8 – тоже на левой руке

II. Упражнения для туловища

1) И.п. – мяч внизу
1 – наклон прогнувшись, мяч за голову
2 – мяч вверх
3 – мяч за голову

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

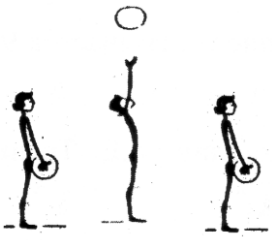
III. Упражнения комплексного воздействия

1) И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч
1 – правую руку на пол

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

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

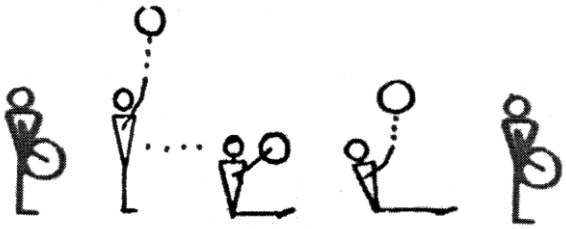
5-8 – стойка на коленях и.п. 1-4 5-8 1-4 5-8
1-4 – наклон назад,
взять мяч
5-8 – и.п.



Бросковые упражнения

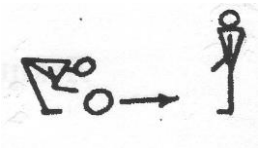
I. Подбрасывание – занимающийся выполняет бросок мяча и сам ловит его.

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



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

<u>Варианты:</u>
- 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

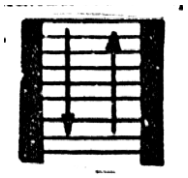
<u>Варианты:</u>
- метание мяча одной рукой с замаха в сторону;
- бросок назад через голову;
- бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру;
- бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь;

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

Упражнения с набивными мячами на снарядах

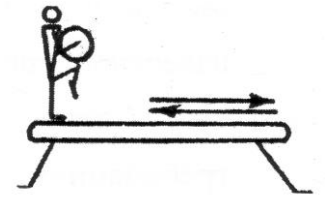
I. Гимнастическая стенка

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



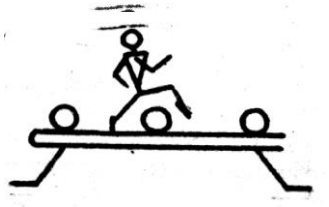
1-4 – залезть в вертикальном направлении

5-8 – спуститься вниз в и.п.

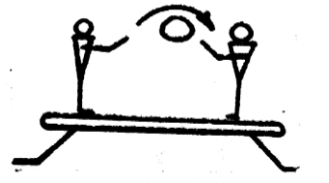


II. Гимнастическое бревно

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



2) Ходьба, перешагивая через лежащие на бревне мячи



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

Методика обучения

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

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

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

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

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

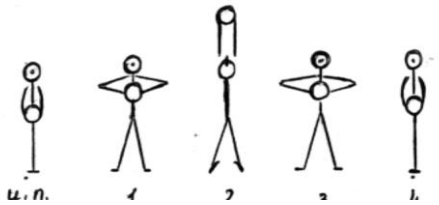
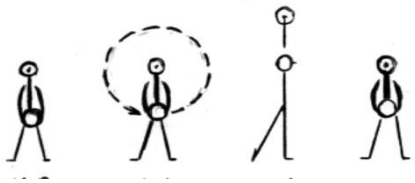
Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

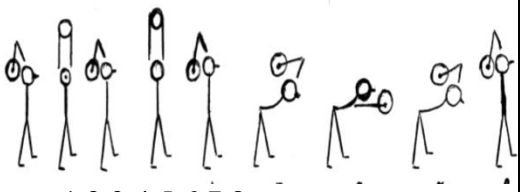
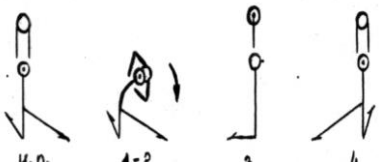
1. Изменения объема и веса бросаемых предметов;
2. Увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
3. Увеличение расстояния полета бросаемых предметов;
4. Изменения исходных положений (например, стоя, сидя, лежа, стоя на коленях);

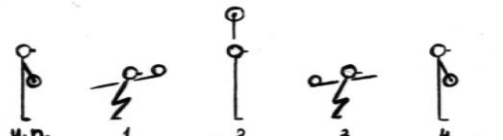
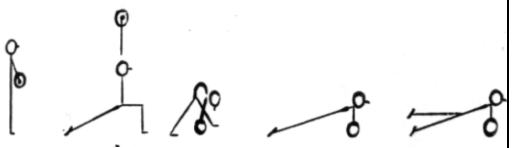
5. Сочетание метаний и ловли с движениями руками, ногами и туловищем (например, с хлопками, приседаниями, поворотами, наклонами, прыжками, бегом, равновесиями и др.);

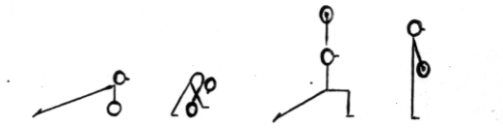
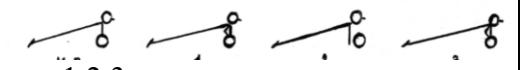
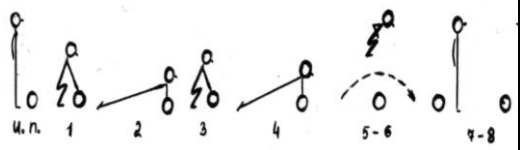
6. Метания и ловли одной рукой.

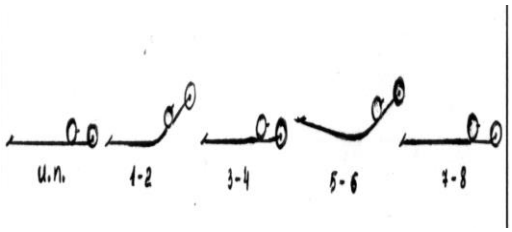
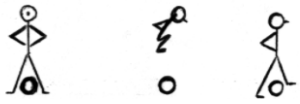
Примерный комплекс ору с набивным мячом

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

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

VI I. VI II. IX.	1-4 – круговое движение тазом влево 5-7 – наклон прогнувшись, мяч за голову, руки в стороны 8 – и.п. 2 × «8» - тоже вправо И.п. – мяч внизу 1 – присед, мяч на левой руке 2 – стойка, мяч вверх 3 – присед, мяч на правой руке 4 – и.п. 5-8 – тоже на правой И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами 1 – упор сидя, согнув ноги 2 – упор, сидя углом 3 – упор сидя, согнув ног 4 – и.п.	4-6 р.	 и.п. 1-4 5-7 8  и.п. 1 2 3 4	Вперед не наклоняться, держать осанку, руки не сгибать, колени вместе Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше
X.	И.п. – мяч внизу 1 – выпад левой, мяч вверх 2 – с поворотом туловища налево, упор стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч 3 – упор лежа с опорой руками о мяч 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч 5 – тоже, что 3 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч		 и.п. 1 2 3 4	Выпад глубже, при упоре стоя выпря-мить колени, в упо-ре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед
XI.	7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх) 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч 1 – правую руку на пол		 и.п. 1 2 3 4	Держать осанку, равновесие, не прогибаться, смотреть вперед,

	2 – левую руку на пол 3 – правую руку на мяч 4 – и.п. 5 – мах правой назад 6 – и.п. 7 – мах левой назад 8 – и.п. И.п. – о.с., мяч перед ногами 1 – упор присев с опорой руками о мяч 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 – тоже, что 1 4 – тоже, что 2 5-6 – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч 7-8 – встать и повернуться кругом		 5 6 7 8	махи выше Смотреть вперед, перед прыжком пле-чи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одно-временно руками и ногами Ноги не сгибать, стараться не уро-нить мяч, движения плавные
XI I.	И.п. – сед, мяч зажат стопами 1-2 – перекатом назад, положить мяч за голову 3-4 – перекатом вперед, сед, руки в сто-роны 5-6 – перекатом назад, захватить мяч стопами 7-8 – перекатом вперед, и.п.		 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	
XI II.				Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прог-нуться сильнее
XI	И.п. – лежа на животе, мяч вверх 1-2 – прогибаясь назад, мяч назад 3-4 – и.п. 5-6 – «лодочка» 7-8 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп на полу 1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мя-чом, и.п. Тоже с прямыми		 и.п. 1 2 3 4 5-6 7 8	Перевести на ходь-бу: 2 × «8» считать до 5; на 6 счет – «На

V. X V.	ногами.		 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8  и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8  и.п. 1	месте», на 7-й – «Шагом», на 8-й – «МАРШ!» 3 × «8» - марширов-ка на месте. На 4 × «8» на 1 счет– «Группа», на 5-й – «С

Практическое занятие №7
Обучить элементам акробатики.

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

Задачи:

– укрепление здоровья, привитие навыков личной гигиены;

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

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

– овладение различными акробатическими элементами для подготовки учебного циркового номера;

– освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;

– использование полученных умений в подготовке учебного циркового номера;

– привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Включение элементов акробатики в занятия аэробикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития обучающегося и совершенствованию его двигательных

способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений.

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

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

Основные элементы акробатики:

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

Кувырок вперед

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

Последовательность обучения.

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

Типичные ошибки.

1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

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

Кувырок назад

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

1.Кувырок вперед.

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

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

Типичные ошибки.

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

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

3.Неплотная группировка.

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

5.Медленное переворачивание.

Страховка и помощь.

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

Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

1.Из упора присев кувырок назад в упор присев.

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

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

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

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

6.Из упора присев кувырок назад в полу шпагат.

Типичные ошибки:

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

Страховка и помощь.

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

Стойки на руках

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

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

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

Типичные ошибки.

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

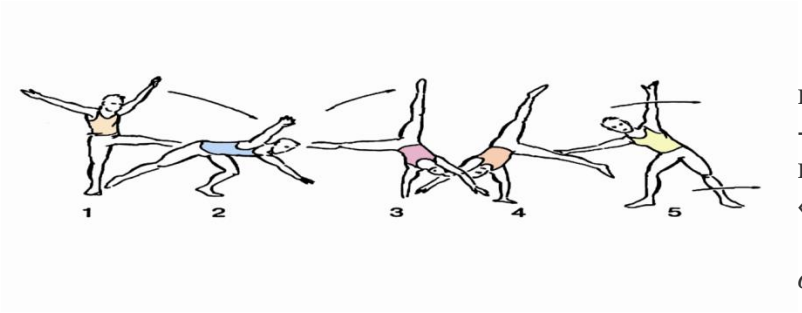
2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь.

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

Переворот боком или колесо.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (по шире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.



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

Последовательность обучения.

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

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

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

4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

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

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

Страховка.

Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Переворот вперед

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

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

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

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

Прыжок из стойки на руках (курбет)

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

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

Переворот с поворотом (рондат)

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

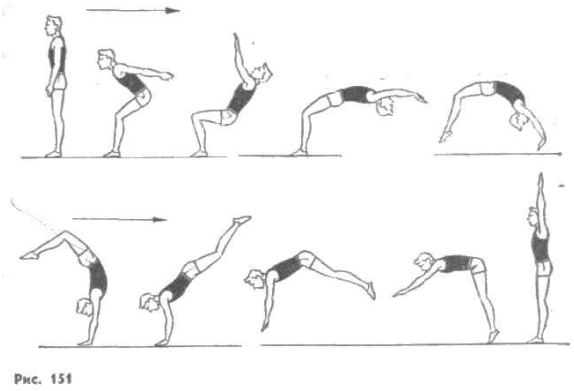


Рис. 151

Переворот назад (фляк)

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

Практическое занятие № 8
Обучение техники кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед.
Обучение стойке на лопатках.

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

Задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

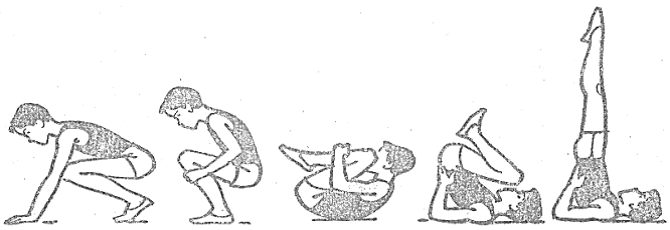
8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

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

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

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

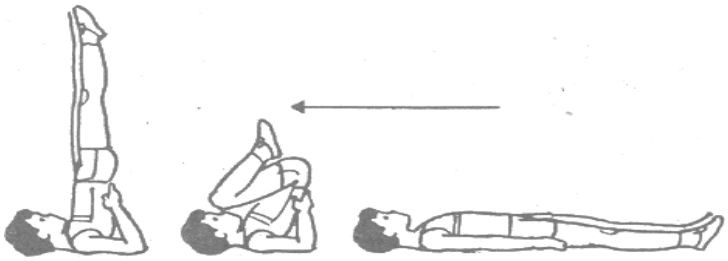
Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



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

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

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



Этап совершенствования:

1. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках ;
2. Выполнение упражнения в усложненных условиях;

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

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

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

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

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

Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Практическое занятие №1
Повторить элементы акробатики.

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

Задачи:

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

Равновесия.

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

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

Техника выполнения.

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

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

Последовательность обучения.

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

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

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

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

Типичные ошибки.

1.При наклоне туловища вперед нога опускается.

2.Не полностью выпрямлена опорная нога.

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

«Мост»

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

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

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

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

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

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

Типичные ошибки.

1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

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

3.Руки и ноги широко расставлены.

4.Голова наклонена вперед.

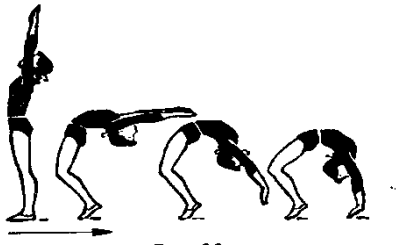
Страховка.

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

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

Техника выполнения.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх.



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

Последовательность обучения.

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

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

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

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

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

Страховка и помощь.

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

Шпагаты

Шпагат.

Элемент гибкости. Бывает двух видов – прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь.

И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

Техника выполнения.

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

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

Страховка.

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

Поперечный шпагат. Прямой шпагат.

Практическое занятие №2
Повторить элементы кувырка вперед-назад.

(см. Практическое занятие № 7-8 Тема 2.1)

Практическое занятие № 3
Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.

(см. Практическое занятие № 7-8 Тема 2.1)

Контрольно-аттестационный норматив №2

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

Раздел 3. Спортивные игры.

Тема 3. 1. Волейбол

Практическое занятие № 1

Техника безопасности игры «Волейбол» Повторить стойки и передвижения игрока.

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.

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать

мерам безопасности.

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, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) преподавателя.

- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

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

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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

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.

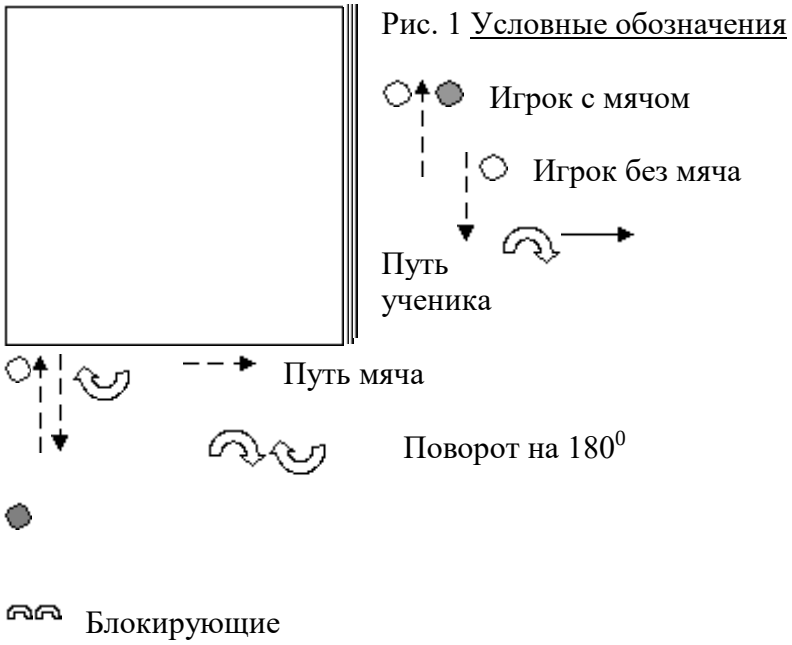
Методические указания по проведению основной части.

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);



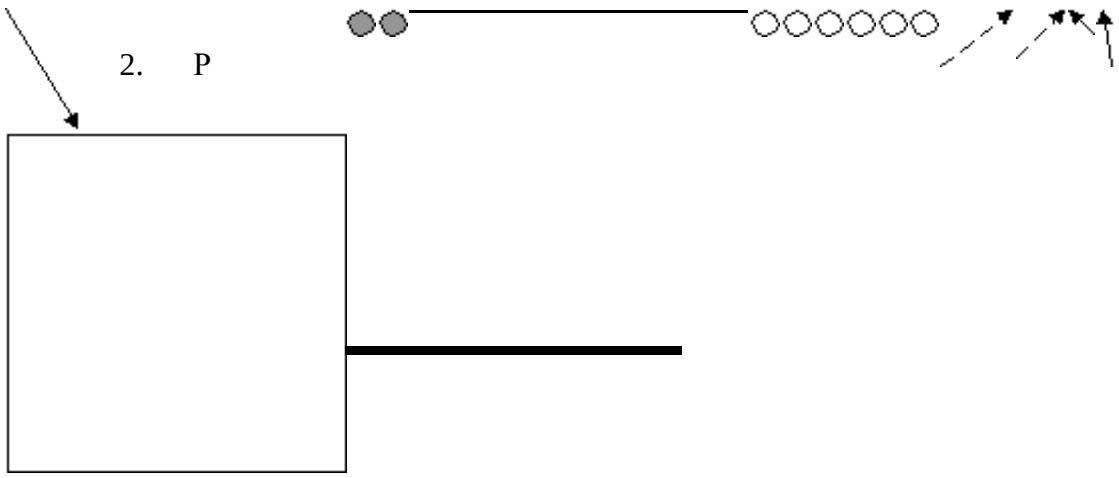
г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

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.



Прямой нападающий удар с разбега: ознакомление. После объяснений и показа пробное выполнение нападающего удара с использованием подвесных мячей (мячей на резиновых амортизаторах, подвесных теннисных мячей на кронштейне).

Учебная игра – 4 х 4 (один под сеткой, трое в линию) на площадках укороченного размера с использованием удлиненной сетки (рис. 3).

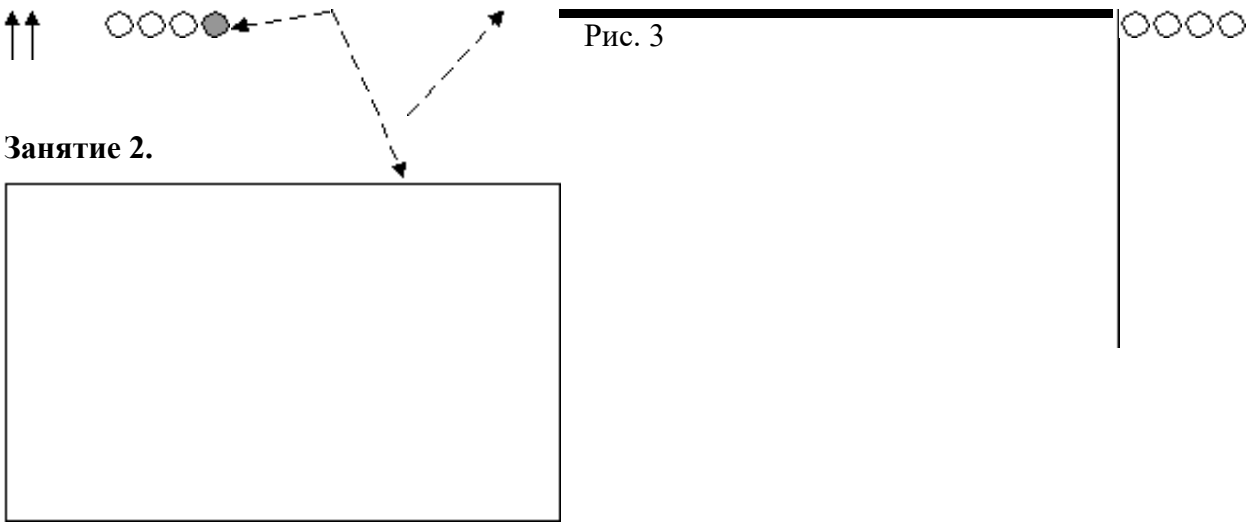


Рис. 3

Занятие 2.

Практическое занятие № 2
Совершенствование техники передачи, подачи мяча. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

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 № 3
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 № 4
Игра по упрощенным правилам волейбола.

Задачи: Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед» и нападении; развитие силы; закрепление группового (двойного) блокирования; учебная игра с заданием.

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие силы. Броски (толчки) набивного мяча весом 2 – 3 кг над собой, вперед – вверх и назад через голову двумя руками, стоя на месте и после передвижения. Выполняются во встречных колоннах. То же – в прыжке с места. Расстояние между направляющими колонн при этом уменьшается вдвое. Основное внимание учащихся обратить на ловле мяча вверху над лицом.

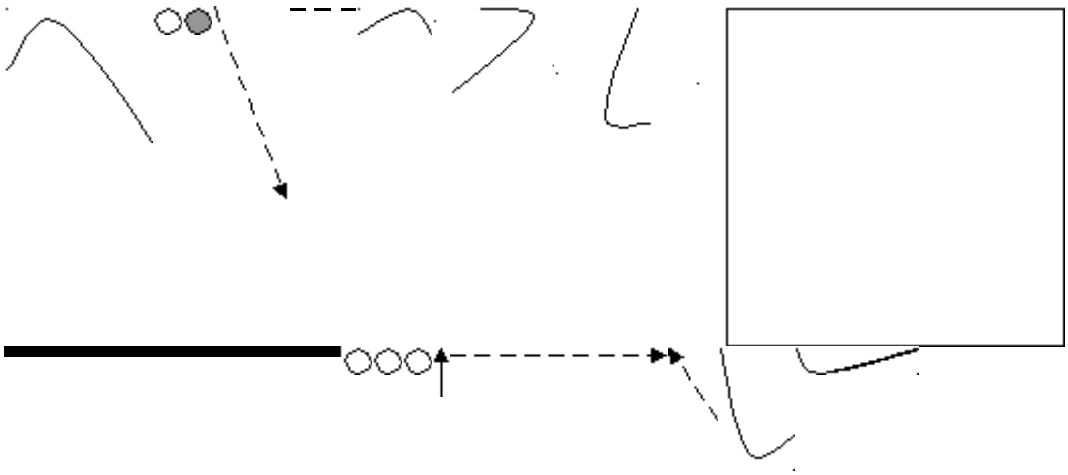
Специальная разминка с мячом. Передача мяча сверху вперед – вверх и назад через голову, стоя на месте и после передвижения. Выполняется в тройках.

Методические указания по проведению основной части.

1. Групповое (двойное) блокирование: закрепить выполнение приема при нападающих ударах по ходу из зон 4 и 2 в упрощенных условиях и содействовать овладению согласованными действиями при групповом (двойном) блокировании в стандартных условиях.

а) блокирование (двойное) нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2 (упражнение 2 «г», занятие 4). То же, но блокирующие располагаются каждый в своей зоне. Передвижение среднего для организации группового блокирования начинается в тот момент, когда мяч начинает отделяться от рук передающего игрока.

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

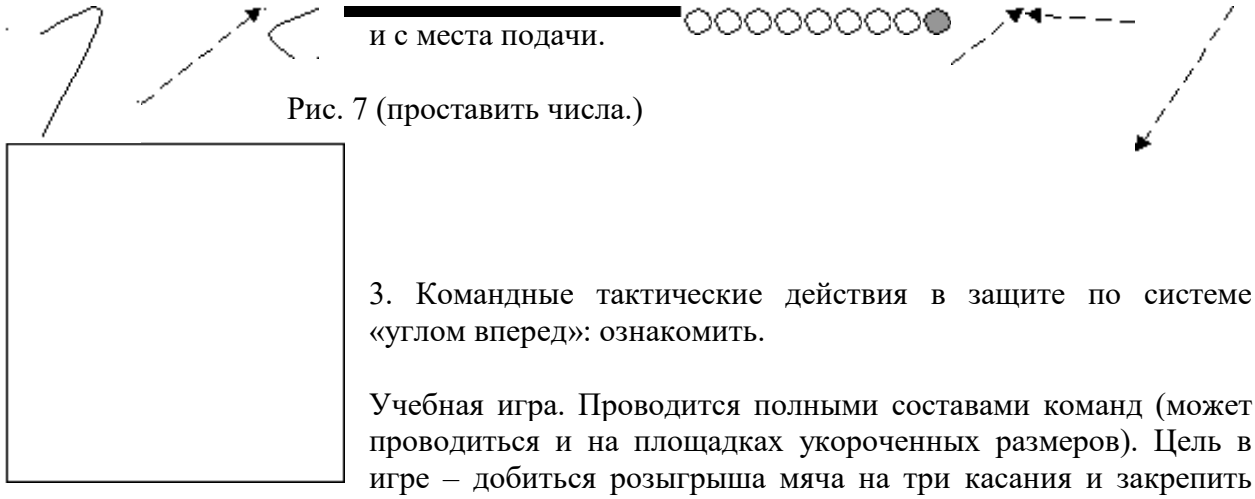


2. Командные тактические действия в нападении со второй передачи игрока передней линии (зона 3): сообщить о расположении игроков на площадке при приеме мяча после подачи соперника, о характере и основных направлениях первых и вторых передач при командных взаимодействиях игроков, способствовать овладению взаимодействием при организации атакующих действий в зонах 4 и 2.

а) расстановка учащихся на площадке при приеме мяча по сигналу после неоднократных переходов (смена зон);

б) демонстрация основных (типичных) моментов тактических действий: связующий в зоне 3 и между зонами 3 и 2; траектория и направление вторых передач;

в) взаимодействие игроков посредствам бросков набивного мяча весом 1 кг. То же, но выполняя передачи волейбольным мячом. Мяч в игру вводится передачей игроков противоположной стороны площадки, стоящих в зоне 6. На одной стороне площадки учащиеся располагаются для приема мяча с подачи. На другой – в зоне 6 в колонну по одному (рис. 7). Из зоны игрок выполняет передачу для атаки сначала в том направлении (зона 4 или 2), куда он обращен лицом, затем – назад через голову. Смена мест (переход) – сначала после двух разыгранных мячей, затем после каждого разыгранного мяча с подачи. Когда принимающая команда выполнит все переходы (6), стороны меняются ролями. Усложнение задания – розыгрыш мяча после подачи с укороченного (к сетке) расстояния



и с места подачи.

Рис. 7 (проставить числа.)

3. Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед»: ознакомить.

Учебная игра. Проводится полными составами команд (может проводиться и на площадках укороченных размеров). Цель в игре – добиться розыгрыша мяча на три касания и закрепить выполнение приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину. Задание в игре – применить передачу двумя руками сверху назад через голову (спиной по направлению передачи).

Комплекс упражнений

Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера.

Подготовительные упражнения:

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения:

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.
2. Прием подвесного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.
3. Прием мяча, наброшенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.
4. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.
5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике:

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.
2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.
3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.
4. Прием мяча над собой.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки.
6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

– сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.

– большое встречное движение рук вперед – вверх.

– неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

– прием мяча наброшенного партнером.

– прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90˚.

Передвижения:

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Тема 3. 2. Баскетбол.

Практическое занятие № 1
Техника безопасности игры «Баскетбол». Повороты и приемы передвижений, остановок.

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.

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать

мерам безопасности.

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, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) преподавателя.
- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

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

- вымыть с мылом руки.

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.

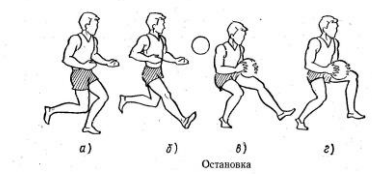
Ошибки:

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.

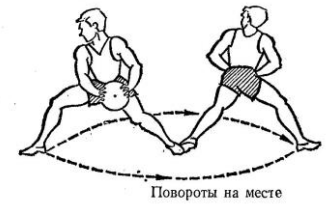
Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

- 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 является 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.

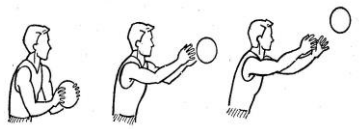
2. Техника нападения

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.

Ловля мяча двумя руками на месте:
а — начальное положение, б — момент ловли, в — конечное положение


Ловля двумя руками

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.

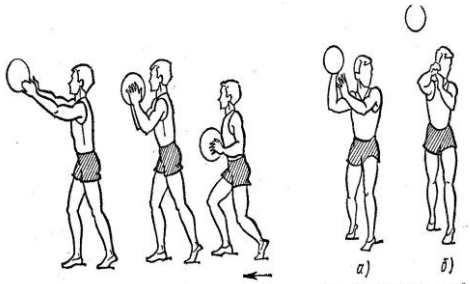
Ловля мяча одной рукой - навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловли двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением,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

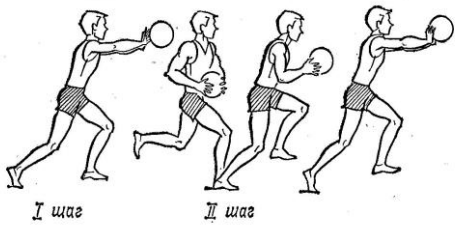


Передача двумя руками от груди

Рис. 81. Передача одной рукой от плеча

Передачи мяча двумя руками от груди. Мяч находиться на уровне груди, кисти свободно охватывают его разведенными пальцами, которые обращены вперед-вверх. Локти свободно опущены, предплечья почти горизонтальны. При этой передаче мяч отталкивается вперед в направлении летящего. Ноги одновременно с движением рук выпрямляются и можно выполнить шаг. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч.

Передачи мяча одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. В исходном положении передающая рука согнута в локте, и мяч находиться на кисти у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению передачи. Пальцы разведены и обращены вверх. Разгибая руку до отказа, игрок выталкивает мяч с одновременным шагом вперед. В исходное положение мяч должен выноситься самым коротким путем- вверх- назад.. Во время этого движения вторая рука поддерживает мяч. В крайней точке замаха рука начинает движение вперед.;



Ловля и передача мяча в движении

Ловля и передача мяча в движении- получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага - бросок, -передача).во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом посылаются вперед и выполняется передача.

Передача мяча после ведения чтобы выполнить этот прием ,надо с последним толчком мяча в площадку перед ловлей сделать широкий шаг и в безопорном положении поймать его**.** Затем сделать второй шаг и в безопорном положении, после него выполнить передачу. Если сразу это сочетание выполнить трудно, надо обратить особое внимание на момент ловли мяча, отскакивающего от площадки. Это главный момент приема.

Упражнения в передачах мяча:

- построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу напротив
- построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч
- передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч

- построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит. Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

Упражнения в передаче мяча в движении:

- бежать по прямой. В заранее обусловленном месте выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом)и продолжать свободно бежать дальше.
- То же, но выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой
- То же, с имитацией движений ловли и передачи: с первым широким шагом послать руки вперед для ловли и подтянуть их к себе, после второго шага послать их вперед для передачи
- То же, но с первым шагом снять мяч с руки преподавателя или партнера и затем передать его

Упражнения в передаче после ведения:

- стоя на месте с шагом левой ногой вперед ударить мяч в площадку и с широким шагом правой вперед выполнить ловлю мяча, отскочившего от площадки. Выполнить несколько раз, чтобы прочувствовать момент ловли мяча
- то же, но затем выполнить второй шаг и передачу.

При овладении техники передачи мяча используются следующие игры:

1. «Передал - садись»
2. «Гонка мячей по кругу»
3. «Мяч среднему»
4. «25 передач»
5. «Бросай - беги»
6. «Не давай мяч водящему»

Совершенствуя передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.

Ведение мяча - это ряд последовательных толчков мяча площадку без перерыва. Мяч ведется правой и левой рукой, свободно изменяя скорость и направления. Если мяч взят в руки, ведение закончено. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах. Туловище сохраняет естественное положение. Большое значение имеет способность игрока управлять отскоком за счет перемещения кисти на мяче в момент толчка и согласовывать толчок со свободным перемещением по площадке.

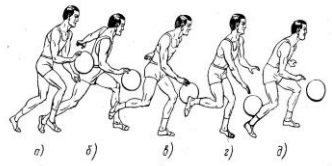


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, *б* и *в* — моменты толчка, *г* — момент полета мяча для удара о пол, *д* — момент возвращения мяча после отскока

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.
- то же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла 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»

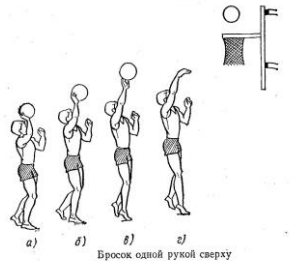
Надо научиться вести мяч быстро, свободно, маневрировать и преодолевать противодействие. Это требует навыков ведения при сниженном зрительном контроле, правой и левой руками с изменением направления и скорости, свободного перехода от обычного ведения к сниженному.

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.



Бросок одной рукой сверху

Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:

- 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 обучающийся ловил его
- То же, бросок выполняется с передачи навстречу.

Бросок в прыжке. Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Различают два способа начала броска:

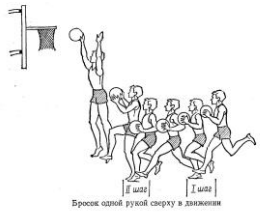
1. обучающийся с мячом находится в И. п. для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.
2. обучающийся находится в обычном И. п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И. п. и затем осуществляется бросок.

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



Бросок одной рукой сверху в движении

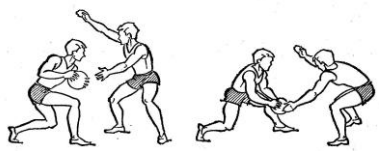
- ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И. п. для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

1. «С отскоком от щита»
2. «Эстафета с броском»
3. «Броски в кольцо с любой точки площади»

Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения броска должны быть согласованны и заканчивается активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

Дальнейшее совершенствование в бросках предусматривает умение выполнять их в сочетании с другими приемами, в изменяющихся условиях игры и, конечно, в постоянном стремлении повысить меткость.


Стойка защитника с выставленной вперед ногой

Стойка защитника с параллельным расположением стоп

3. Техника защиты

Техника защиты - стойка, вырывание, выбивание, накрывание, перехват, овладение.

«Стойка» - с выставленной вперед ногой, с расположением стоп на одной линии. В защите баскетболист всегда находится на согнутых ногах, тяжесть тела смещается ближе к носкам (улучшается старт движения), а руки действуют так, чтобы мешать выполнению приема и закрывать наиболее выгодное направление для движения нападающего.

«Вырывание» - для овладения приемом необходимо научится сближению с противником, не теряя позиции в защите, захвату мяча и его рывку.

Упражнения для выполнения вырывания:

- парами, лицом к друг к другу. Один владеет мячом и держит его свободно перед собой. Второй должен подойти, захватить обеими руками мяч (сильнейшей снизу) и вырвать его
- то же. Первый выполняет повороты с мячом на месте. Второй выбирает момент, сближается и захватывает мяч с последующим рывком
- то же. Первый ловит в прыжке мяч, отскочивший от стены, и, приземлившись, выполняет повороты на месте. Второй должен вырвать мяч.

«Выбивание» - прием выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте выбивается мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт. Если он находиться на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях- ударом снизу. Движение при выбивании должно быть коротким. Выбить мяч можно и при ведении. Для этого надо двигаться с противником рядом в одном направлении и в момент нахождения мяча в свободном полете, движением руки в сторону выбить мяч. В начале выбивание выполняется у игрока, стоящего с мячом на месте, затем у овладевшего мячом в прыжке и во время ведения.

Упражнения для освоения приема:

- парами, лицом друг к другу. Один держит мяч, другой выбивает его указанным способом
- то же. Нападающий перемещает мяч в различных направлениях (вперед, вверх, в стороны).определить момент и выбить мяч
- то же. Выбить мяч у игрока, поймавшего его в прыжке и выполняющего повороты.

«Накрывание» применяется при броске. Для выполнения этого приема надо научиться своевременному прыжку с соответствующим выносом рук к мячу.

Упражнения для освоения приема - накрывание:

- парами, один имитирует бросок, выполняя движения таким образом, чтобы мяч слегка отделялся от рук. Задача второго - определить момент отрыва мяча от рук и накрыть бросок.
- То же, но накрывание выполняется при броске, затем после отвлекающих действий.

Перехват - требует хороших навыков ловли в движении и в прыжке. Обучаясь, надо овладеть навыками наблюдения за траекторией передачи, моментом отрыва мяча от рук. В начале изучаются перехваты передач, выполняемых на месте, затем при ведении и передачах в движении.

Упражнения для овладения перехватами:

- по три человека: двое передают мяч друг другу на месте, третий принимает И.п. в защите по отношению к одному из них. Его задача выйти вперед и перехватить передачу, когда она следует к его подопечному. Следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват (в случае неудачи) не приводило к потере правильной позиции в защите
- то же, перехватить мяч в момент, когда он покидает руки подопечного
- парами, один ведет мяч вдоль площадки. Другой следует с ним рядом, выбрав момент, перехватывает ведение.

Овладение - прием, при котором уч-ся овладевает мячом, отскочившим от щита или корзины. Надо сосредоточить внимание на выборе месте, своевременном прыжке вверх, приземлении и укрывании мяча, т.е. научиться создавать себе условия для успешной борьбы при тесном взаимодействии с противником за отскочивший мяч.

Упражнения для овладения мячом:

- парами. Один бросает мяч и после отскока стремится овладеть им. Другой следит за его движениями, находясь в защитной стойке по отношению к нему, и как только нападающий начинает движение в одну из сторон, обходя защитника, последний выполняет поворот на одноименной ноге и спиной преграждает ему путь
- то же, но после этого выполняется движение на щит для овладения отскочившим мячом
- по три человека. Один бросает со средней дистанции, двое других вступают в борьбу за отскок мяча.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Учащиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:

«Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный обучающийся 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 обучающийся 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.
Техника ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Цель: Охарактеризовать основные приемы игры в баскетбол.

Предварительная работа: Изучение истории и основных этапов развития баскетбола. Краткий обзор игры в баскетбол. Техника защиты и нападения.

Комплексные упражнения в баскетболе

Комплексные упражнения (КУ) - упражнения, в которых участвуют все занимающиеся, выполняется несколько технических приемов, «действия одного участника влияют на действия всех и наоборот. КУ выполняются для закрепления и совершенствования технических приемов игры. Их можно использовать как в подготовительной части занятия, так и в основной. КУ воспитывают выдержку, внимание, ориентировку, координацию движений, выносливость, быстроту. КУ можно включать в соревнования: группа выполняет комплексное упражнение 2-5 мин. Какая группа за это время забросит в корзину больше мячей..

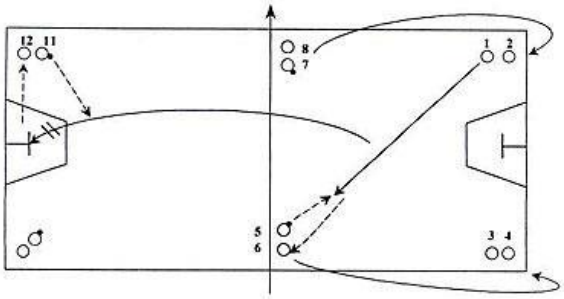


Рис. 23

Расстановка игроков как показано на рисунке 24. Около лицевых линий может располагаться и по одному игроку и больше, около средней линии - минимум двое. Мячи у игроков 5, 7, 9, 11. Упражнение одновременно начинают игроки 1 и 3 (но показано только в одну сторону). Игрок №1 начинает движение по диагонали и получает мяч от игрока 5, передает игроку 6 и опять, на другой половине площадке бежит по диагонали, получает мяч от игрока 11 и выполняет бросок в корзину одной рукой сверку в движении. Сам подбирает мяч и передает игроку 12 и становится за ним. Смена игроков: после передачи игрок 5 становится за игроком 4. Игрок 11 за 8, игрок 7 - за 2. Аналогична смена игроков и на противоположных сторонах площадки. М.У. В процессе выполнения упражнения игроки нее должны переходить на другую сторону площадки, ориентиром игрокам служит боковая линия.

«ЧЕТЫРЕ УГЛА».

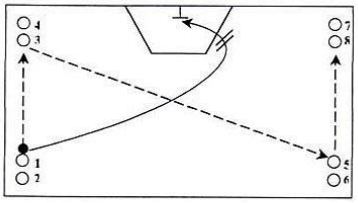


Рис. 24

Расстановка как показана на рис. 25. мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки.

Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

1.Техника защиты.

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки.

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки.

1. Скрещивание ног;
2. Перемещение на прямых ногах;
3. Передвижение на полной стопе;
4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

Варианты

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;

2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;

3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

Вырывание и выбивание мяча: Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротки движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Ошибки:

Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Ошибки:

1. Выбивание дальней рукой от соперника;

2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;

4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;

8. Подвижные игры;

Перехват мяча при передаче: Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сражу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;

2 Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;

3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;

4. Подвижные игры.

Накрывание мяча при броске: В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча.

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;

2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита: После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и поднятыми в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедиться что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля на уровне груди или пола;

2. После ловли мяч не укрывают от соперника;

Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшем в корзину.

1. Ловля мяча отскочившего от щита;

2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;

3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;

4. То же, но с активным сопротивлением защитника;

5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;

6. Подвижные игры.

2. Техника нападения

СТОЙКА В НАПАДЕНИИ.

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Ошибки:

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.

2. Пятки касаются пола.

3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.

4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.

5. Голова и руки опущены.

6. Излишняя напряженность

Упражнения для обучения

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

Ошибки

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.

2. Мяч касается ладоней.

3 пальцы направлены вниз..

Упражнения для обучения:

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;

2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;

3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;

4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;

5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;

6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

1. Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Ошибки

1. Бег с носка.

2. Ноги в коленном суставе прямые.

Упражнения для обучения

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному, с интервалом 1-1,5 м.. По сигналу последний уч-ся догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути, и становится во главе колонны.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой ногой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. Тоже, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.
8. Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Ошибки

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в

локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Ошибки

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.

2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.

3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.

4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.

5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед- вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки я мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

Ошибки

1. Несогласованность движения рук и ног.

2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.

3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.

4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.

5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.

6.При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.

7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

ЛОВЛЯ МЯЧА

1. Ловля мяча стоя на месте.

2. Ловля мяча в движении бегом.

3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Имитация передачи.

2. Замах и передача без работы ног.

3. Передача с работой ног.

4. Передача на длинное и короткое расстояние.

5. Передача в разных направлениях.

6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.

7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

Ошибки

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2.Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не а грудь.
5. Очень сильная передача.

Практическое занятие № 3
Развитие скоростно-силовых качеств.
Техника передачи мяча в парах.

Цель: Охарактеризовать основные тактические действия в игровой ситуации.

Предварительная работа: Изучение истории и основных этапов развития баскетбола. Краткий обзор игры в баскетбол. Классификация техники и тактики игры в защите и нападении.

Тактика защиты - действия обороняющейся команды, являющиеся ответными на действия атакующих и организующиеся в зависимости от особенностей тактики соперника.

Индивидуальные действия в защите.

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, что бы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Играющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник передвигаясь в

защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д.

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны - защитник. Игрок №1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок I получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок I становится защитником и т.д.

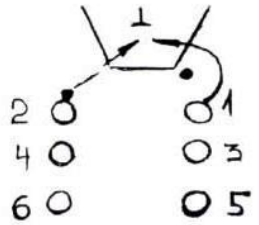


Рис. 18

Методические указания:

1.Необходимо обращать внимание на способы держания игрока как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча.

2. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.

3. В парах: один игрок - нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника - перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону

4. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.

5. То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч.

6. Игра 1х1.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной.

При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

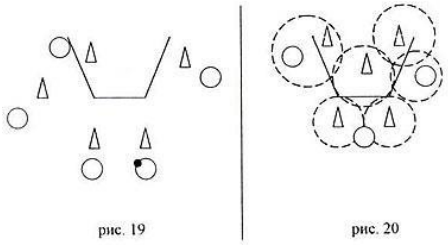


рис. 19
личная защита
рис. 20
зонная защита

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Ошибки при личной защите

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке.

2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.

3. Игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Обучение личной защите

1. Игра 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.

2. В двухсторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.

Обучение зонной защите

1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону.

2. Игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.

3. Зонный баскетбол. Играют две команды - нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.

4. Игра в зоне идет по правилам баскетбола.

5. Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку..

2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.

3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.

4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и 'мяч и подопечного.

5. Не играй в защите с опущенными руками.

6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.

7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.

8. Никогда не отдыхай в защите.

9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.

10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.

11 Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.

12. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создавать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитник и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороть за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

1) Круговой;

2) S-образный;

3) Выход петлей;

4) V-образный.

Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведение, бросков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ БЕЗ МЯЧА

1. Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.

2. Выход на свободное место с пассивным защитником.

3. Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков.

«Передай мяч и выходи». Игрок №4 передает мяч игроку №5, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока №5.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВЫХОДИ»

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу.

2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.

3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.

4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

ЗАСЛОН

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Ошибки

1. Придерживание защитника руками.
2. Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.
3. Неправильный выбор места постановки заслона.

ОБУЧЕНИЕ ЗАСЛОНУ

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2х2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТРОЙКАХ. «ТРЕУГОЛЬНИК»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).

2. То же, но по свистку смена направления передач.

3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. .Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.

4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты*

«Тройка». Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока I, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.

2. То же, но с пассивным защитником.

3. То же, но с активным защитником.

4. Игровое упражнение. Игра 3х3 на одно кольцо.

«Малая восьмерка». Три и игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок I передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца)..При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.

3. «Малая восьмерка» с пассивной защитой.

4. «Малая восьмерка» с активной защитой..

5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

Позиционное нападение - нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Позиционное нападение. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.

3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику.

6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.

9. Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры.

«Игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. . Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1х0).

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом.

1. Передачи в парах от лицевой линии с броском на противоположном щите, на максимальной скорости без ведения мяча.

2. То же, но в тройках.

3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на нега, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.

4. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.

5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

6. «Быстрый прорыв» Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Варианты:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.

2. Сигналом, к началу проведения быстрого прорыва, может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).

Практическое занятие № 4
Игра по упрощенным правилам баскетбола.

(см. Практическое занятие №1 - №3)

Контрольно-аттестационный норматив №3

Построение. Сообщение задач.

Ходьба: обычная; быстрая ходьба; перекат с пятки на носок.

Бег: обычный с круговым вращением кистей рук, предплечий, плеч вперед и назад; «волна» кисти в замок перед грудью круговые движения; «ножницы» махи руками горизонтальные и вертикальные; перемещение правым и левым боком, спиной вперед в стойке баскетболиста (ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута вперед, тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, на передние части стоп, все перемещения выполняются приставными шагами вперед, назад, вправо, влево, игрок постоянно находится в защитной стойке – устойчивом удобном положении для резкого старта, прыжка, силовой борьбы);

Примерные упражнения:

- передвижение в сторону под счет;
- передвижение вперед назад под счет;
- передвижение в защитной стойке по заданию: смена направления движения по сигналу, перемещение вдоль боковых линий – приставной шаг вправо, вдоль лицевых – приставной шаг влево. Игроки в парах с мячами, перемещение в стойке лицом друг, к другу удерживая третий мяч своими мячами, перемещение вправо и влево.

Бег с изменением скорости и направления: бег в колонне по одному, вдоль лицевых линей спиной вперед, вдоль боковых линий поворот и рывок; тоже, но рывки совершаются по сигналу учителя (зрительному, звуковому), группа бежит и останавливается по зрительному сигналу (например, мяч в руках у тренера — группа бежит; мяч подброшен и находится в воздухе — все должны повернуться и бежать в противоположную сторону; мяч положен на землю — все должны остановиться и т. д); тоже, во время рывка ученик оббегает всех “змейкой”, меняя перед каждым игроком направление движения; тоже, но игроки перемещаются, повторяя траекторию пути впереди бегущего, который произвольно меняет направление; челночный бег с мячами

5х10 метров в среднем темпе; группа бежит сначала по границам площадки, затем по внутренней разметке площадки.

Группа разбивается на пары: один выступает в роли защитника, другой — в роли нападающего (нападающий должен перебежать на противоположную лицевую линию, меняя скорость и направление движения и выполняя повороты, защитник старается помешать ему, противоположной лицевой линии игроки меняются ролями).

Индивидуальные упражнения с мячом медленном беге:

1. Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку, в одну, затем в другую сторону.
2. Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку, в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.
3. Ставить ноги вместе и слегка согнуть их.
4. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку, в одну, затем в другую сторону.
5. Вращать мяч вокруг и между ног по восьмерке на месте. Сначала в одну, затем в другую сторону.

Группа двигается по кругу с интервалом 7—8 м. У каждого занимающегося в руках мяч. Нужно подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать так, чтобы он не упал на поле. Затем группа двигается спиной вперед. Игрок бросает мяч через голову вперед, поворачивается и ловит его в воздухе.

Совершенствование передач мяча в движении без сопротивления:

Упражнение 1.

Группа выстраивается в колонну по одному в углу площадки. На боковых и лицевых линиях через 6—8 м наносятся черточки. На одной из от меток становится тренер с мячом в руках. Направляющий двигается бегом. Добегая до тренера, он получает мяч под правую (левую) ногу, делает еще шаг и, оттолкнувшись левой (правой) ногой, передает мяч тренеру. Затем он двигается дальше, у следующей черты проделывает то же, но без мяча и т. д.

Упражнение 2.

Занимающиеся построены, как по казано на рис. 6.

Х1 передает мяч Х5 и бежит по пря мой. Х5 получает мяч и отдает его двигающемуся вперед Х1, который, получив мяч в движении, делает два шага и отдает мяч Х4, и т. д. Х1, получив мяч от Х3 бросает его в корзину, затем подбирает мяч, передает Х2 и встает на место Х3. Пока мяч летит от Х1 к Х2, вся шеренга сдвигается на одно место: Х3— на место Х4, Х4— на место Х5, Х5 — на место Х2. Чтобы усложнить упражнение, можно ввести два-три мяча.

Упражнение 3.

Упражнение выполняется тройками игроков с двумя мячами (рис.7). Мячи у Х1 и Х3. Х1 передает мяч Х2 и получает мяч от Х3. Х2 передает мяч Х3. Пере дачи следует выполнять указанным тренером способом.

Упражнение 4.

Группа разбивается на пятерки, как показано на рис.8. Упражнение выполняется с четырьмя мячами. Мячи у всех, кроме игрока, стоящего в середине. Х4 и Х1 поочередно передают мячи Х2. Получив мяч от Х4, Х2 отдает его Х3; получив мяч от Х1 он отдает его Х5 Х3 и Х5 отдают свои мячи игрокам, стоящим напротив, когда те отдают мячи в центр.

Совершенствование штрафного броска в баскетболе.

Упражнение 1.

Трое на одну корзину. Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются. После двух штрафных игроки меняются местами. Если первый бросок «забит», игрок выполняет второй, в противном случае смена происходит сразу. Когда тройка забьет шесть раз подряд, игроки дают сигнал, и тройки меняются кольцами. Мяч должен быть оставлен у линии штрафного броска.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега. Можно попить воды.

Упражнение 2.

Соревнование в пятерках. То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь соревнуются пятерки, и смена корзин происходит после десяти забитых подряд. Как правило, в пятерку входят два игрока задней линии, два крайних нападающих и центровой, но иногда формируют пятерки по росту или по какому-нибудь другому принципу.

После выполненного упражнения 2 минуты обычного бега.

Упражнение 3.

Все выстраиваются в две колоны и бросают штрафные под испытующим взглядом тренера и возгласы партнеров.

Игрок выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает тренировку; если первый мяч забит, а второй нет, игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

Тема 3. 3. Мини-футбол.

Практическое занятие № 1
Техника безопасности игры. Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Цели:

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

Тип урока: совершенствование.

Методы урока: рассказ практический показ.

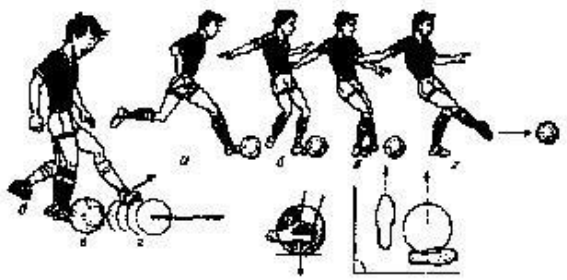
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

Обучение ударам по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удары по мячу ногами



Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания **удара внутренней стороной стопы** (рис. 23), который часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие. И еще одна деталь, на которую всегда следует дует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

Последовательность в обучении:

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°, а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

2. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5—6 м от стенки и выполнить по 20—25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20—25 ударов с одного, а потом с 2—3 шагов разбега.

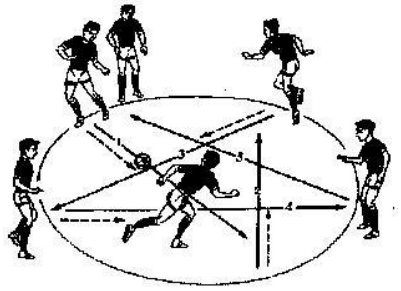
3. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10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

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

5. В КОЛОННЕ. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т. д. Когда все игроки выполнят по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

6. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 18—2 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15—20 передач его меняет следующий игрок.

7. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Занимающиеся (6—7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д. (рис.24). Цифрами изображена очередность выполнения передач.



8. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди

бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяч игрока.

9. С ДВУМЯ МЯЧАМИ. Два игрока встают в 5—7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.

10. С ПОДАЧИ ПАРТНЕРА. Занимающийся встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнеры меняются ролями. При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих футболистов нередко наблюдаются следующие типичные ошибки. Во-первых, слабо развертывается стопа бьющей ноги; во-вторых, при замахе недостаточно отводится назад бьющая нога. На первых порах также не всегда осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Нередко игроки разворачивают носок опорной ноги наружу, что затрудняет движение бьющей ноги к мячу. Заметив эти ошибки, постарайтесь их устранить. Лучшее упражнение для этого — многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3—5 шагов.

Удар серединой подъема (рис. 25) в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом (рис. 26, а), а для удара верхом следует немного не дойти до мяча (рис. 26, б).

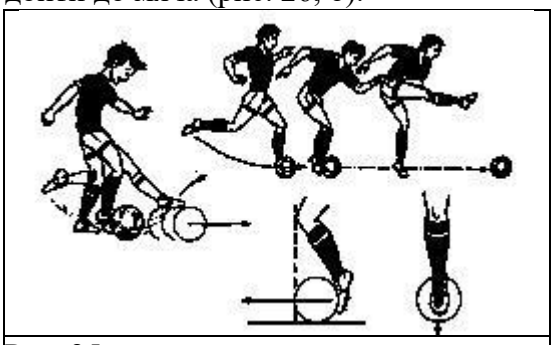
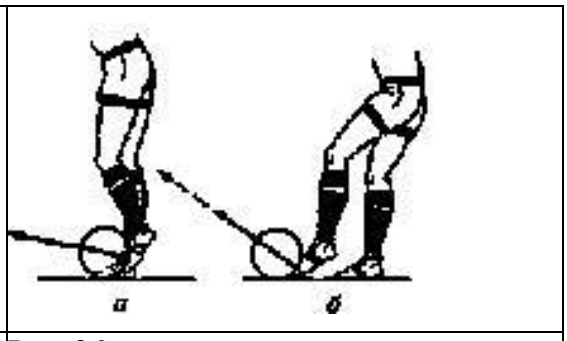
	

Рис. 25	Рис. 26

Практическое занятие № 2
Обучение технике игры вратаря.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Тип урока: совершенствование.

Методы урока: рассказ практический показ.

Место проведения спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

(см. Практическое занятие №1)

Практическое занятие № 3
Обучение технике тактики нападения.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Последовательность в обучении:

1. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Выполнить ударное движение ногой без мяча.

2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20-25 ударов.

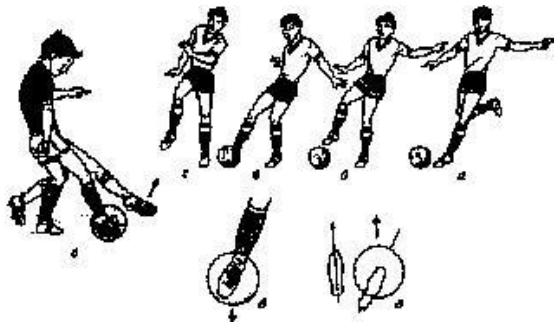
3. ТОЧНЫЙ УДАР. На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.

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

5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 10 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с партнером, который подавал мяч.

6. ДАЛЬНИЙ УДАР. На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

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

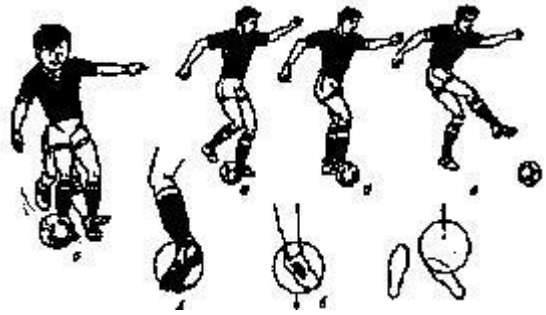


В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8-10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполните удары с небольшого разбега в стенку. Таким образом этот недостаток быстро устранится.

Удар внутренней частью подъема (рис. 27) в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, игрок встает в 3—4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

Для обучения этому приему следует использовать упражнения, рекомендованные нами для освоения удара серединой подъема. Теперь следует сказать несколько слов о типичных ошибках у новичков при разучивании удара внутренней частью подъема. Опорная нога ставится слишком близко к мячу. Для исправления ошибки рекомендуется выполнять удары в стенку, делая медленный разгиб. Шаги следует не растягивать. Выполнение разбега не по дуге, а по прямой линии, совпадающей с направлением удара. На поле обозначается дуга. При помощи этого ориентира совершаются удары по неподвижному мячу с разбега, посылая мяч партнеру или в стенку.

Удар внешней частью подъема (рис. 28) применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует **также** помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.

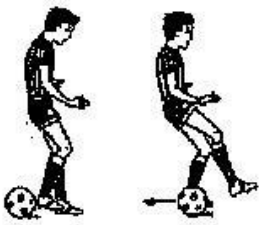


Конечно, освоить этот прием непросто. Но вполне возможно. Главное при разучивании - подмечать свои ошибки. А они, как правило, заключаются в следующем: или бьющая (или опорная) нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или слабо оттягивается носок бьющей ноги; или недостаточно развертывается внутрь стопа бьющей ноги. Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить ее при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо

оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивает стопу внутрь, надо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы. После этого следует совершить 10-15 ударов в стенку с расстояния 8-10 м, контролируя правильность движения. Для разучивания этого приема рекомендуются упражнения, предназначенные для обучения удару серединой подъема.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой подъема.

Удар пяткой (рис. 29) применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание. Как же выполняется этот прием? Опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносится вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.



Последовательность в обучении:

10. С ШАГА. Встать спиной к стене. В 1,5 м перед собой положить мяч. Сделать шаг вперед и нанести удар по мячу в стенку пяткой.

11. С РАЗБЕГА. Через каждые 3—4 шага по прямой линии ставятся 5—6 мячей. Далее нужно сделать разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполнить удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем побыстрее.

12. ВДВОЕМ. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т. д. Каждый выполняет по 15-20 ударов.

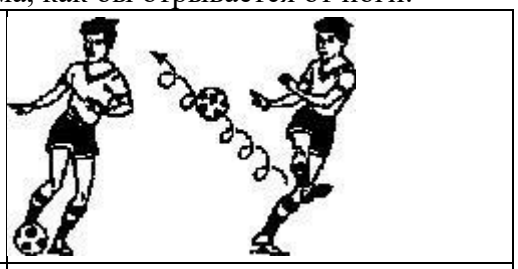
13. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч пяткой, возвращает его партнеру и т. д. После 4-5 рывков следует поменяться ролями.

14. ПЯТКОЙ В ЦЕЛЬ. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6-7 м. 6. ОБГОНИ И ПЕРЕДАЙ. Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом впереди, а его партнер следует за ним на расстоянии 5-6 шагов. Первый выполняет передачу пяткой назад, второй подхватывает мяч, обгоняет партнера и в свою очередь выполняет аналогичную передачу. Наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении данного приема бывает та, когда занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча. Тем, у кого наблюдается эта

ошибка, рекомендуется выполнить следующее упражнение: имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Если этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, надо поставить мяч на землю и нанести по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резаный удар. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема (рис. 30) выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. При выполнении **резаного удара внешней частью подъема** (рис. 31) нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге. При этом вначале касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.

	
Рис. 30	Рис.31

Последовательность в обучении:

1. ДРУГ ДРУГУ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 12—14 м друг от друга и поочередно выполняют резаные удары, посылая мяч партнеру.

2. ЧЕРЕЗ ВОРОТА. Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от ворот так, чтобы расстояние до них было бы не менее 10м. Они поочередно направляют мяч друг другу резаным ударом, стараясь, чтобы мяч при этом прошел в ворота. Первоначально удары выполняются по неподвижному мячу.

3. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. В упражнении участвуют три игрока. Один занимает место в воротах, второй накатывает мяч сбоку, а третий выполняет удары, стараясь попасть в тот или иной угол ворот. Партнеры поочередно меняются ролями.

4. ЧЕРЕЗ СТОЙКУ. В 17-18 м от линии удара чертится круг диаметром 2,5 м. Между линией удара и кругом ставится стойка. Игроки сначала выполняют удары по неподвижному мячу, а потом по катящемуся, стараясь, чтобы мяч, пролетев над стойкой, попал в круг.

5. ПОДАЧА С ФЛАНГА. На поле, у боковой линии, отмечается точка нанесения удара. В штрафной площади в зоне 11-метрового удара обозначается круг диаметром 5 м. Нужно выполнить 10 ударов, стараясь попасть в круг. При этом пять ударов - внутренней частью подъема и пять - внешней. Зачастую начинающим футболистам мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или в центр мяча или слишком близко к его краю). Устранить этот недостаток можно с помощью многократного выполнения ударов в стенку по неподвижному мячу.

Удары с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Обучаясь этим ударам, следует обратить внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги

с мячом. Например, игрок выполняет удар по летящему мячу сбоку от него, стараясь попасть в ворота. Лучше повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести **удар серединой подъема** в середину мяча (рис. 32).

Как правило, когда удар получается правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Пожалуй, из всех видов ударов с лета самым сложным является удар через голову. Он выполняется так. Когда мяч опускается до уровня плеч, туловище необходимо подать назад, опорную ногу согнуть в коленном суставе, а бьющую ногу направить резко вверх, нанеся удар посередине мяча. Чтобы мяч не полетел при этом вверх, а назад, следует нанести удар в тот момент, когда носок бьющей ноги «смотрит» вверх. Такой удар особенно красив и неожиданен для соперника, когда футболист наносит его в полете.

Последовательность в обучении:

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Встать в 10—12 м от стенки. Подбросив мяч перед собой, в момент опускания мяча до уровня колен нанести удар с лета. Сначала выполняются удары внутренней стороной стопы, а за тем - серединой и внешней частью подъема.

2. НАБРОСЬ МЯЧ. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров в каждой паре встает левым боком в 10 м от стенки. Его задача - наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который партнер набрасывает сбоку, с лета в стенку. Мяч набрасывается так, чтобы он опускался сбоку и чуть спереди от бьющего игрока. Периодически партнеры меняются ролями.

3. ДРУГ ДРУГУ. Футболисты работают в парах. В каждой паре игроки встают в 15 м друг от друга, посылая по очереди мячи ударом с лета партнеру. При этом мяч направляется так, чтобы он опускался перед партнером. После отскока тот наносит удар с лета и т. д.

4. ЗАБЕЙ ГОЛ. Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15 -20 м от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями.

5. ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Подбросить мяч перед собой и после первого отскока мяча от земли перекинуть его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро перевернувшись, вновь после отскока мяча, направить его через себя и т.д.

6. МЯЧ СРЕДНЕМУ. Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встают в 12—14 м друг против друга, а третий (В) занимает позицию между ними. Игрок А набрасывает мяч среднему, а тот ударом серединой подъема через голову направляет мяч игроку Б. Повернувшись после удара кругом, игрок В получает мяч от игрока Б и аналогичным образом направляет его игроку А и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

7. ПО ВОРОТАМ. Два игрока встают справа и слева от ворот, поочередно с линии ворот (в 15 м от стойки) навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий занимающийся выполняет удар по воротам слета. Причем удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

8. НАВЕСНАЯ ПЕРЕДАЧА. Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позицию по ту и другую сторону от ворот. Они стараются передавать мяч друг другу верхом, нанося удары с лета. Первоначально удары выполняются после отскока от земли, а по мере освоения без отскока. А теперь о наиболее типичных ошибках. Чаще всего начинающих футболистов встречается следующий недочет: бьющая нога не движется параллельно земле, или опорная ставится слишком близко от мяча. В результате,

как правило, получается неточный или слабый удар, а подчас и срезка мяча. Исправить этот недостаток можно так. Нужно выполнить 8-10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. При этом следует акцентировать внимание соответственно или на наклоне верхней части туловища в направлении опорной ноги, или же на правильной постановке опорной ноги. После того, как это упражнение будет освоено, следует вместе с партнером поупражняться в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

Удары с полулета (рис. 33) выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот. Удар с полулета выполняется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. Делается это так. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с мячом и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Рис. 33

Последовательность в обучении:

1. В СТЕНКУ. Встать в 3—4 шагах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Это упражнение повторяется 10—15 раз. Затем следует выполнить по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. В КРУГ. На стенке обозначается круг диаметром 1 м. Встать в 8—10 м от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета стараться попасть в круг. Выполнить по 10—15 ударов каждой ногой.

3. В ВОРОТА. Встать с мячом в 12—15 шагах от ворот. Подбросив мяч перед собой и устремившись за ним вдогонку, нанести удар с полулета по воротам, которые защищает вратарь.

4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Два игрока встают в 15—16 шагах друг от друга. Их задача — точно посылать мяч друг другу. Причем один удар выполняется по неподвижному мячу, другой — с полулета. Каждый из них должен выполнить по 10—15 ударов с полулета.

5. ЧЕРЕЗ ШНУРОК. Между двух стоек натягивается шнурок. Два игрока встают по обе стороны от шнурка и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.

6. СИЛЬНЫЙ УДАР. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах и выбрасывает руками мяч в поле так, чтобы он немного не долетал до партнера. Тот с полулета сильно наносит удары по воротам. После 10—15 ударов партнеры меняются ролями. Наиболее типичными ошибками при ударах с полулета являются следующие: или слабо оттягивается носок бьющей ноги, или опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Чтобы устранить эти ошибки, надо поупражняться в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Лучше выполнять удары вполсилы.

Практическое занятие № 4

Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Тип урока: совершенствование.

Методы урока: рассказ практический показ.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

Комплекс упражнений

Техника игры вратаря: Ловля котящихся и низко летящих мячей. Ловля полу высоких мячей. Ловля высоко летящих мячей. Отбивание мяча кулаком Отбивание мяча двумя руками. Отбивание мяча ногой. Ловля низких, полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Вбрасывание мяча.

Удары по мячу ногами: Внутренней стороной стопы. Удары серединой подъема Удар носком. Удар внутренней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Удар пяткой.

Резаный удар внешней частью подъёма. Удары с полулёта. Удары с лёта.

Остановка мяча: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой: Удары по мяч головой с места. Удары по мяч головой в прыжке. Удары головой – удар в броске. Удары боковой частью головы.

Отбор мяча: Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

Обработки мяча: Обработка мяча, остановка, передача.

Обманные действия: Применение финтов.

Обводка соперника: Ведение мяча обводка соперника.

Система игры в защите: Защитные действия.

Тактические особенности мини-футбола: Открывание. Закрывание. Ведение и обводка. Удары по воротам. Диагональные и поперечные передачи.

Тактические комбинации: Стенка. Тактика игры вратаря. Жонглирование в парах, тройках: Жонглирование головой, ногой, на колене.

Сдача нормативов по специальной подготовке:

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

Раздел 4. Виды спорта (по выбору).

Тема 4. 1. Спортивная аэробика.

Практическое занятие № 1
Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам.

Цель:

– ознакомление и соблюдение правил и требований по технике безопасности при занятии спортивной аэробикой

– совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

Задачи:

- Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Правила по технике безопасности на занятиях по спортивной аэробике.

1. На занятия по спортивной аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. К занятиям спортивной аэробикой допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача.
3. Обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.
4. Обучающиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
5. В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации обучающиеся должны сообщить об этом педагогу.
6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу.
7. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по спортивной аэробике.
8. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.
9. Обучающиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим обучающимся выполнять упражнения на занятиях.
10. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между обучающимися немедленно обратиться к преподавателю.
11. На занятиях обучающиеся должны выполнять те упражнения, которые дает преподаватель.
12. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) обучающиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

13. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.

14. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.

15. В случае плохого самочувствия на занятии обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по спортивной аэробике.

16. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.

Комплекс упражнений

March – "M"

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без «удара» ногой об пол. Ходьба выполняется: на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу, с пружинным движением коленей.

Basic step – "B"

Из и.п. – основная стойка, шаг одной ногой вперед, затем другую представляем к первой на том же уровне, вернуться в и. п.

V step – "V"

Из и.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» - шаг правой (левой) вперед в сторону, «два» - шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» - шаг правой (левой) назад в и.п., «четыре» - то же , что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижение назад, с поворотом направо, налево, кругом.

Mambo – "Mb"

Из и.п. - основная стойка «раз» - шаг правой вперед, «два» - переступить на левую, «три» - шаг правой назад, «четыре» - приставить левую к правой. С другой ноги движение выполняется аналогично. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Варианты1. Движение назад. Выполняется аналогично основному элементу, но первый шаг выполняется назад, а последующие (счет «три», «четыре») – вперед.

Вариант 2. Движение в сторону – первый широкий шаг выполняется в сторону.

Pivot –"Pt"

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

Box step – "Bs"

И.п. – основная стойка, «раз» - правая (левая) скрестно впереди опорной ноги, «два» - левая (правая) назад, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - и.п.

Step-cross – "Sc"

И.п. – основная стойка «раз» - шаг правой (левой) вперед, «два» - левая (правая) скрестно впереди опорной ноги, «три» - правая (левая) назад, «четыре» - и.п.

Zorba – "Zo"

И.п. ноги вместе – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) скрестно вперед, «три» - правая (левая) в сторону , «четыре» - левая (правая) скрестно назад.

Kick bail Change – "Kbc"

И.п. ноги вместе – «раз» - поднять правую (левую) невысоко вперед, «два» - синкопированным движением переступить с правой (левой) на левую (правую), «три»-«четыре» - повторить «раз»-«два» .

Step Touch –"ST"

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) приставляется на полупальцы или всю стопу, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - и.п.

Knee up –"Ku"

Бедро согнутой ноги – параллельно полу, колено опорной ноги слегка согнуто. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять бедро левой (правой), «три» - левая (правая) опускаем в сторону, «четыре» - поднять бедро правой (левой) ноги.

Curl –"Cu"

Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад, колено свободной ноги вниз (невыворотно). И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - согнуть левую (правую) назад, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - согнуть правую (левую) назад.

Kick –"K"

Движение выполняется с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять прямую левую (правую) вперед, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - поднять прямую правую (левую) вперед.

Lift side –"LS"

Движение выполняется аналогично движению Kick –"K", только поднятие ноги производится в сторону.

Pony –"Po"

Движение выполняется на прыжках. И.п. основная стойка – ноги вместе, «раз» - перескок на правую ногу, «два» - синкопированное движение ногами (перескоки на левую - правую ноги), «три» - перескок на левую ногу, «четыре» - синкопированное движение ногами (перескоки на правую – левую ноги).

Scoop –"Sco"

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - прыжок на обе ноги, «три» - шаг левой ногой в сторону, «четыре» - прыжок на обе ноги.

Open Step (Step out)-"Os", ("S out")

И. п. – ноги врозь, «раз» - полуприсед на обеих ногах, «два» - перенос центра тяжести на правую ногу, левый носок на полу, «три» - полуприсед на обеих ногах, «четыре» - перенос центра тяжести на левую ногу, правый носок на полу.

Toe touch (Heel touch) –"Tt",("Ht")

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - левую ногу ставим на носок перед собой, «три» - левой ногой шаг в сторону, «четыре» - правую ногу ставим на носок перед собой.

«Ht»

выполняется аналогично, только вперед ногу ставим на пятку.

Lunge –"L"

И. п. – ноги вместе, «раз» - отводим правую ногу назад, приседая на левой ноге, «два» - ноги вместе, «три» - отводим левую ногу назад, приседая на правой ноге, «четыре» - ноги вместе.

Grapevine –"Gv"

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой (левой) ногой в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), «два» - левой (правой) скрестный шаг сзади правой (левой). Затем выполняется

приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Double step touch –“2ST”

Движение выполняется с продвижением вправо (влево) двух приставных шагов.

Chasse mambo front –“C.mb f”

Движение выполняется с использованием галопа вправо (влево) счет «раз» - «два», заканчиваем движением мамбо вперед левой (правой) ногой.

Chasse mambo back –“C.mb b”

Движение выполняется аналогично предыдущему упражнению, только мамбо выполняется назад.

Repeat (2) –“Re2”

Движение выполняется с повторением одного из приставных шагов.

Superman –“Su”

Движение выполняется на прыжках. И. п. – ноги вместе, «раз» - прыжок на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в сторону, «два» - перескок на левую (правую) ногу, «три» - тоже , что и счет «раз», «четыре» - подпрыжка на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сгибается назад.

Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам.

Цель:

1. Создание предварительного представления об изучаемых упражнениях.

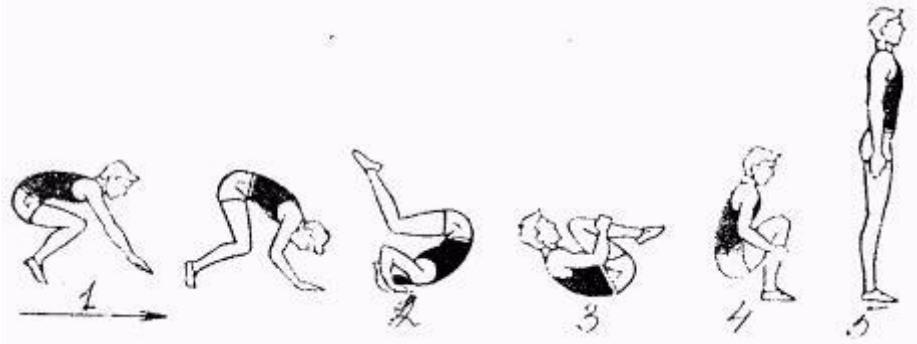
2. Ознакомление с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.)

Задачи: Разучить комплексы акробатических упражнений

Методика обучения акробатическим упражнениям

В комплексной программе физического воспитания обучающихся большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются в на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания обучающихся, при их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.



Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

1. откинутая голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствование более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и. п.
2. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;

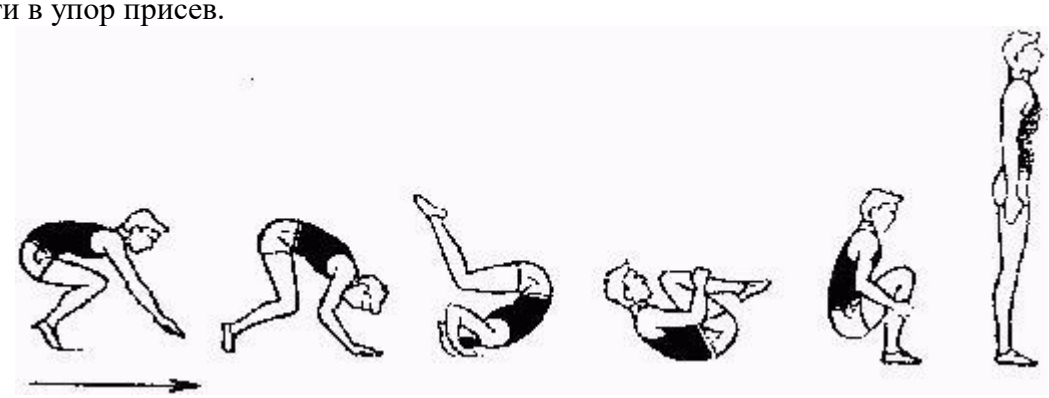
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.



Последовательность обучения:

На 2 курсе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

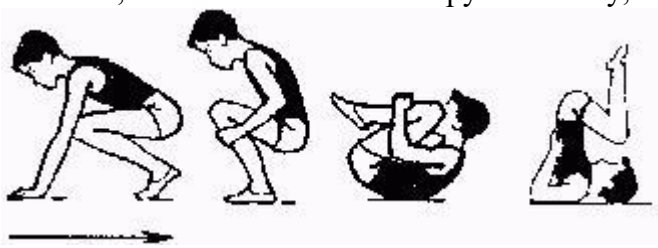
Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.



Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
2. из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.
3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).
4. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.
5. Из положения лёжа на мате, руки вверх

а)Поставить локти рук вдоль туловища;

б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в)и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и. п.

Практическое занятие № 2
Обучение элементам подскоков.

Цель: Овладение техникой многоскоков.

«Упругие» многоскоки (школа прыжков)
Упражнение 1. Подскоки на двух на месте.

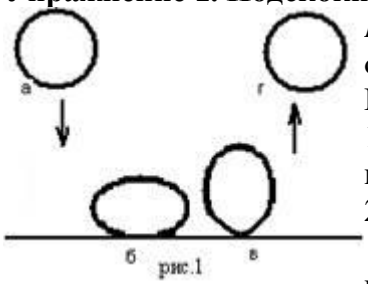


рис.1

Цель: разучить позу упругости, прочувствовать упругое отталкивание.

И. П**. Упругое положение** на опоре (поза упругости рис.2):

1. Стопы параллельны, на ширине плеч, пятки немного не касаются опоры;
2. Ноги в коленях слегка согнуты;
3. Осанка (положение туловища) вертикальная (руки за спиной или опущены).

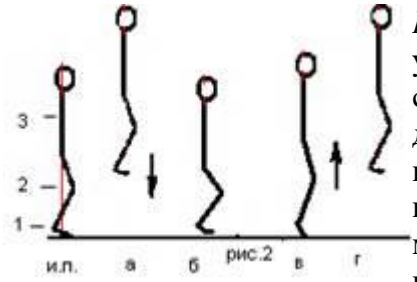


рис.2

Выполнение: подскоки на месте с сохранением позы упругости. По аналогии с мячом (рис.1-б) под действием силы тяжести происходит небольшое сгибание ног (важно держать мышцы напряжёнными – жёсткими) рис.2-б, затем начинается упругое, быстрое (**лёгкое**) отталкивание с небольшим выпрямлением ног (включаются в работу мышцы – разгибатели) рис.2-в, и в полёте, поза восстанавливается рис.2-г.

Возможные ошибки:
1. Касание пятками опоры.
2. Выпрямление ног в коленях.
3. Нарушение осанки.
4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

Следующие прыжки требуют **синхронных** движений: подхвата руками и отталкивания. Работу рук следует разучить отдельно на одиночном силовом прыжке вверх (рис.3).

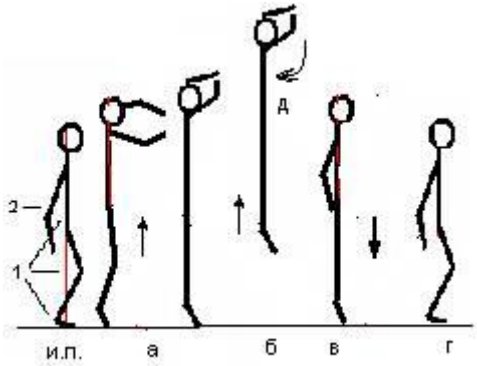


рис.3

Упражнение 2. Выпрыгивание вверх с одновременным подхватом (рис.3).

Цель: разучить движение рук, отработать: синхронность подхвата с отталкиванием и отведение рук в и. п. к моменту приземления.

И. П. 1.Упругое положение.
2. Руки слегка согнуты и отведены вниз-назад.

Выполнение: а) руки движутся полусогнутые вперёд-вверх, (локти выше кистей, а плечи стремятся к ушам) и останавливаются (замирают) до отрыва стоп от опоры. В конце зависания начинается быстрое отведение рук по кругу в сторону-вниз-назад (рис. 3-д,) и заканчивается во время касания стопами опоры (рис 3-в).

б) ноги активно выпрямляются, и происходит отталкивание вверх с зависанием на мгновение в верхней точке (рис.3-б).

Возможные ошибки:
1. Нарушения в работе рук: плечи не стремятся к ушам (инерционные силы не направлены вдоль туловища вверх), нет остановки в конце отталкивания, кисти выше локтей, отведение не по кругу.
2. Несогласованное отталкивание с подхватом руками, отсутствует зависание.
3. Медленное отведение (продолжается после касания опоры).

4. Нарушение осанки.

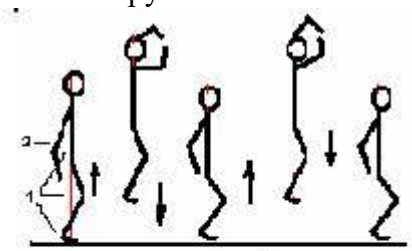


рис.4

Упражнение 3. Подскоки на двух с одновременным подхватом. Многократные, упругие подскоки, выполняемые в двух вариантах**.**

Вариант 1(рис. 4).

Цель: отработка синхронности при отталкивании, сохранение равновесия.

Подскоки выполняются как на месте, так и с продвижением вперёд, назад, в сторону не в полную силу (допускается не полное выпрямление ног).

Вариант 2. (рис. 5, фото 1).

Цель: научить решать двигательную задачу при проявлении максимальных усилий.

Выполнение: максимально высокие подскоки с одновременным подхватом

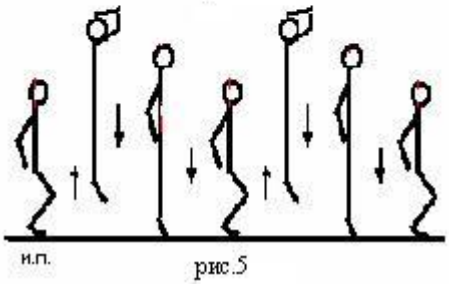


рис.5

Возможные ошибки:

1. Нарушение позы упругости.
2. Несинхронные действия при отталкивании.
3. Уход от вертикали.
4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

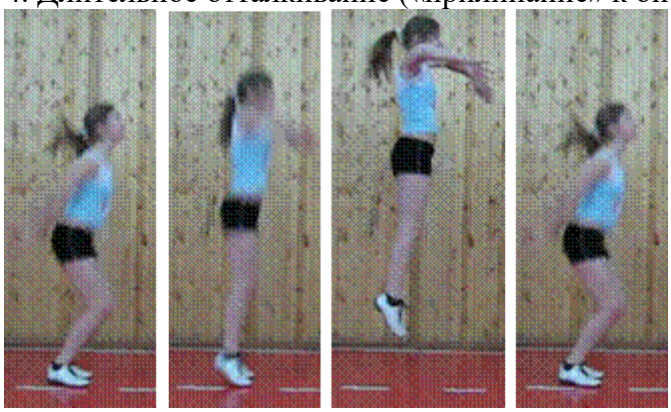


Фото 1

Упражнение 4. Подскоки на двух с махом одной (левой или правой) **и одновременным подхватом** (рис.6, фото 2). Добавляется мах согнутой ногой.

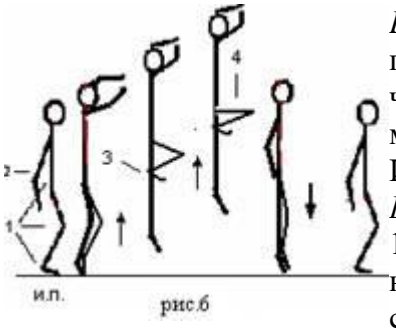


рис.6

Цель: овладеть синхронной работой руками и маховой ногой при отталкивании, научиться управлять самой инерционной частью тела - стопой, концентрируя внимание на пятке маховой ноги.

И. П. См. рис.3.

Выполнение:

1.При отталкивании тяжесть тела слегка переносится на одну ногу, другая (маховая) после отталкивания активно складывается (пятка стремится под таз т.3) и останавливается в момент зависания (бедро параллельно или почти параллельно земле т.5), передавая усилие вдоль туловища вверх.

Руки работают как в предыдущих упражнениях.

2. При опускании маховая нога догоняет толчковую на опоре, а руки отводятся в и. п.

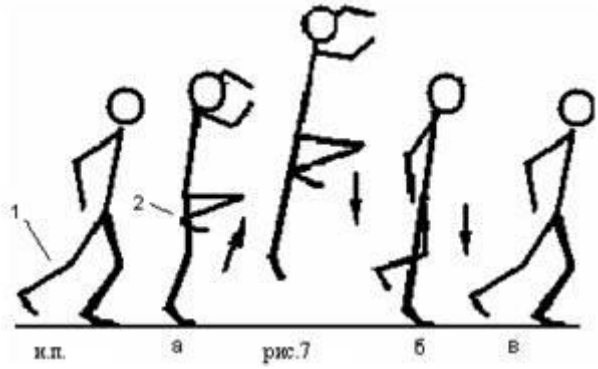
Возможные ошибки:

1. См. упр. 4
2. Несогласованная работа рук и маховой ноги при отталкивании.
3. Пятка маховой ноги уходит вперёд или назад.

Данное упражнение можно выполнять:
1. С попеременным махом левой и правой ногой (применяется чаще других вариантов).
2. С разноимённой работой рук.
3. На месте.
4. С продвижением вперёд на 10-20см в каждом подскоке

Фото 2

Упражнение 5. Упругие прыжки на одной (рис.7, фото3).



Цель: овладеть синхронными действиями при отталкивании при увеличенной амплитуде движения маховой ноги, стремиться к быстрому, лёгкому отталкиванию.

И. П. Упругое положение на одной, маховая нога немного согнута и отведена назад (рис.9-1). Руки отведены назад-вниз.

Выполнение: упругие, высокие прыжки на одной с одновременным подхватом двумя и махом.

Отталкивание: маховая нога активно складывается (пятка стремится под таз рис.7-2) и останавливается (бедро параллельно или почти параллельно земле) одновременно с руками перед полным выпрямлением толчковой ноги, передавая усилие вдоль туловища вверх.

Толчковая нога частично разгружается и тем самым облегчается отталкивание рис.7-а).

Полёт: при движении вверх
руки и маховая нога неподвижны (замирают) до момента зависания.

При приземлении маховая нога и руки отводятся в исходное положение до касания ногой опоры (рис.7 б, в).

*Возможные ошибки:*1. См. упр.2-4.
2. Не успевает вернуться в и. п.

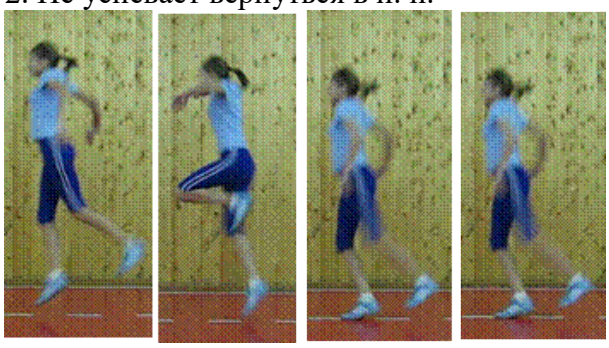
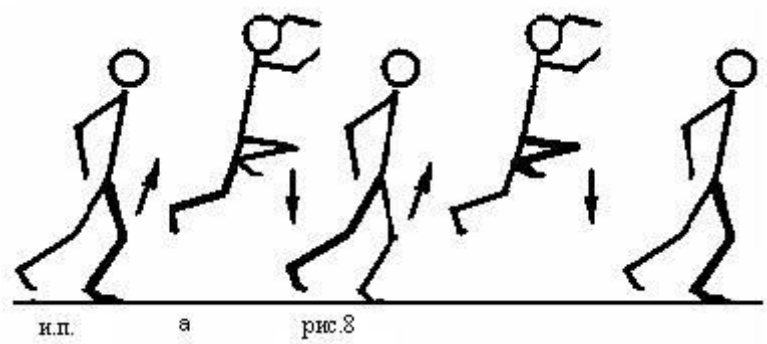


Фото 3

Упражнение 6. Упругие прыжки с одной на другую (рис.8, фото 4). Это подготовительное упражнение для освоения техники бега и тренировки упругости.



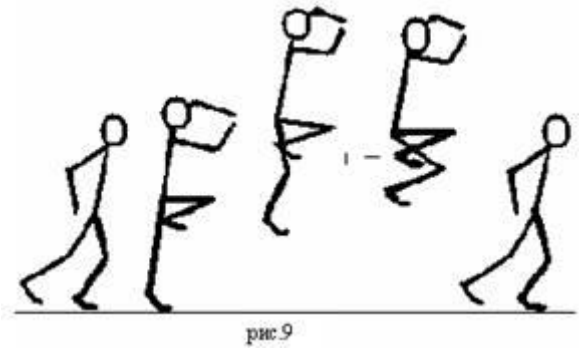
Отличие от упр.5 в том, что приземление идёт на маховую ногу.

И. П. См. упр. 5.

Выполнение: упругое, попеременное отталкивание вверх-вперёд с небольшим продвижением вперёд. Пятка маховой ноги стремится под таз и передаёт усилие вдоль туловища вверх (рис.8а).

Возможные ошибки: См. упр.7.

Фото 4



Упражнение 7. Упругие «скачки» на одной (рис.9, фото 5).

Данное упражнение направлено на тренировку быстрого снятия с опоры и складывание толчковой ноги.

И. п. См. упр.7.

Выполнение: движения рук и маховой ноги, как в упр. 7 и 8, но более быстрые;

толчковая нога после отталкивания быстро складывается - пятка стремится под таз.

Фото 5

Заключение.

Большое значение для лёгкости выполнения движений будут иметь физические качества человека, особенно скоростно-силовые (быстрая сила) - не даром второе слово в названии вида спорта - «атлетика». Развиваются нужные кондиции в процессе специальных тренировок.

Практическое занятие № 3
Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону.

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

Задачи:

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

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

Группировка — подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку (рис. 235). Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

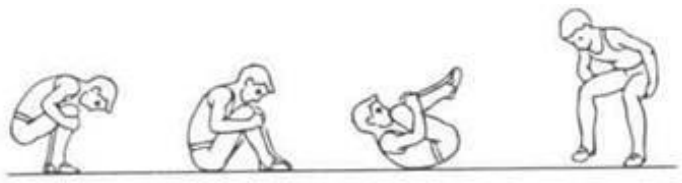


Рис. 235

Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений. Различают: перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка); лежа прогнувшись на животе; из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее; из стойки на лопатках; перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок; в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину; круговой перекат.

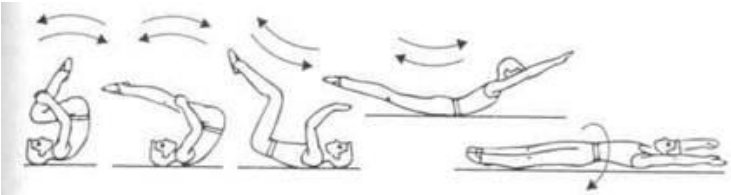


Рис. 236

Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 236). Перекаты изучаются фронтальным способом.

После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полу перевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Кувырки выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед — из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и

без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и прогнувшись. Кувырки назад — из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами — в упор стоя на одном и двух коленях, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; назад согнувшись, ноги вместе и врозь; через стойку на руках; через плечо (согнувшись и прогнувшись); в парах, взявшись под руки; кувырок вперед без опоры руками из положения боком друг к другу; со скрестным хватом руками. Кувырок, выполняемый вперед вдвоем, держась за голени: первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое (рис. 237). Кувырок, выполняемый вдвоем: стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него, ноги врозь-затем оба прыжком поворачиваются лицом друг к другу и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него, ноги врозь и т.д. Это упражнение можно выполнять втроем.

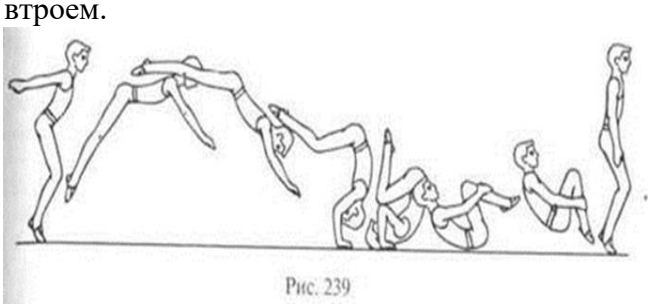


Рис. 239

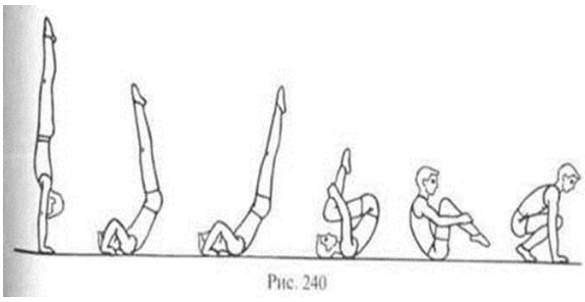


Рис. 240

Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению сложных акробатических упражнений типа сальто и формируют навыки самостраховки.

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 — 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

Длинный кувырок выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 238). Овладеть этим упражнением можно, последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.). Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

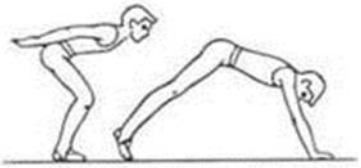


Рис. 238

Кувырок прыжком выполняется из положения полуприседа, руки назад

Толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 239). Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров. Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

Кувырок вперед из стойки на руках. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 240). Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из различных исходных положений, после остановки в стойке с помощью товарища, из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время); в стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками. Страховать, стоя сбоку и поддерживая за ноги.

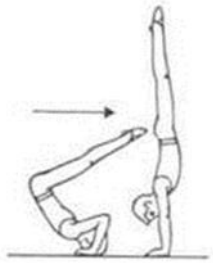


Рис. 243

Кувырок назад. Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь. Страховать, стоя сбоку, за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад. Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понижая опору, с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рис. 241).

Кувырок назад прогнувшись через плечо выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат (рис. 242).

Рис. 241

При обучении этому упражнению необходимо в положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть; из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах; из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение; из седа выполнить перекат на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Кувырок назад через стойку. Выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись (рис. 243). При обучении этому упражнению необходимо: из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

Перевороты выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, опорой руками и головой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рондат); назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, фляк; в сторону — «колесо».

Переворот в сторону. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее).

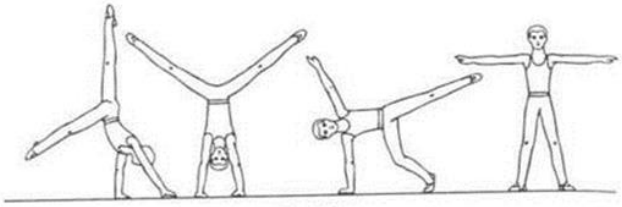


Рис. 244

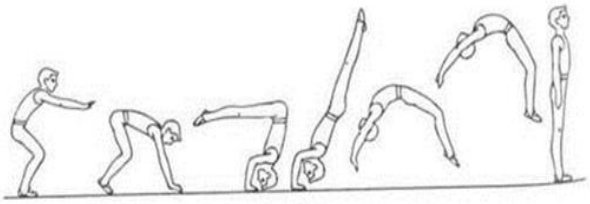


Рис. 245

После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии (рис. 244). При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны. Страховать, стоя сзади,
за поясницу.

Переворот вперед с опорой головой и руками выполняется из полуприседа или основной стойки. Толкаясь ногами, опереться руками и головой (верхней частью лба) подальше от

ног, после чего перейти в стойку на голове согнувшись, а затем, не задерживаясь, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые), сделать быстрый толчок руками, завершая движение пальцами. В безопорном положении руки держать вверх, голову назад, максимально прогнуться. Приземляться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу (рис. 245). В начале обучения этот элемент целесообразно выполнять с горки матов, постепенно уменьшая ее высоту, затем на небольшое возвышение, через веревку или руку товарища. Его можно делать на одну ногу, на согнутые ноги, в стойку на коленях, в сед ноги врозь или вместе с наклоном вперед. Помощь оказывается с одной или двух сторон, одной рукой под плечо, а другой под поясницу.

Рондат (переворот с поворотом) — связующий элемент, в младших разрядах и в учебных программах может иметь самостоятельное значение. Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости. Рондат выполняется с места и с разбега. Начинается он с небольшого разбега, выполняется с небольшим наклоном тела, без сгибания в тазобедренных суставах, с параллельным положением рук, завершается подскоком. После подскока начинается наклон туловища вперед. Толчковая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. Поворот начинается только перед самой постановкой правой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед, без фазы полета. Левая рука ставится несколько справа (при повороте налево) от средней линии (или на ней), пальцами влево (к средней линии). Правая рука ставится как можно позже снаружи от левой руки, примерно на ширину кисти от продольной линии опоры левой (опорной) руки. Пальцы правой руки слегка развернуты в направлении левой руки. Занимающийся должен выполнить весь поворот и соединить ноги при опоре одной рукой. Далее начинается курбет. Приземляться нужно точно на средней линии разбега, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом (рис. 246). Рондат изучают в следующей последовательности: обучают курбету, перевороту боком с поворотом в одноименную сторону (против движения); то же, но соединяя при приземлении ноги и выпрямляя тело; то же, но с прыжком вверх; затем обучают постановке ног и рук по прямой линии, выполнению рондата в целом с места, с темпового подскока, с одного-трех шагов и легкого разбега, с разбега. Страховку оказывают стоя сбоку, в случае надобности поддерживая под спину.

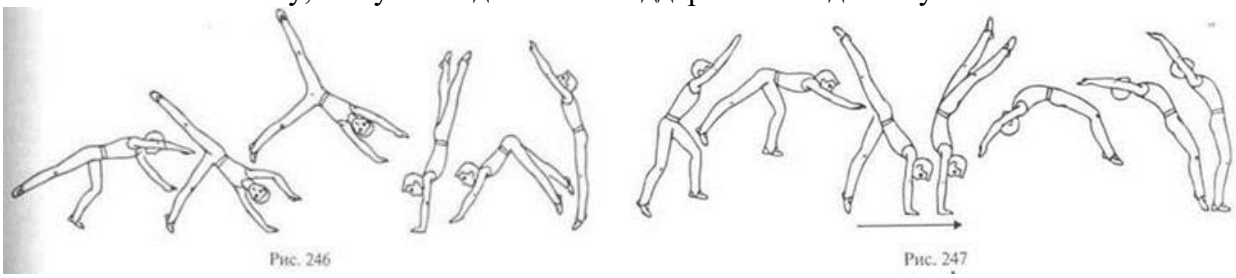


Рис. 246 Рис. 247

Переворот вперед выполняется после темпового подскока на одной ноге. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный, стопорящий толчок руками. Он должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад. Переворот вперед можно выполнить с места, на одну ногу (рис. 247). При обучении необходимо: освоить стойку на руках, различные прыжки на руках в упоре лежа и в стойке; махом одной и толчком другой — стойку на руках с одновременным ударом двумя ногами о мат, висящий на стене; подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика; то же на плечо партнера или горку матов; переворот с помощью партнера и самостоятельно. Помощь оказывают одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

Переворот назад (фляк) состоит из двух полупереворотов: прыжка назад с ног на руки и прыжка с рук на ноги (курбет). Чем больше скорость движения тела и чем ниже полет, тем лучше. Переворот назад с места удобно выполнять из положения стойки руки вперед. Предварительно выполняется мах руками назад до отказа, в момент движения рук (дугой) вперед тело выводится из равновесия (не выводя колени вперед), ноги слегка сгибаются, голова наклонена на грудь. Отталкиваясь и одновременно прогибаясь назад, нужно сделать активный мах прямыми руками назад за голову. В этом положении тело переворачивается назад в стойку на руках. Жестко встречая опору, следует оттянуться в плечах и выполнить курбет (рис. 248).

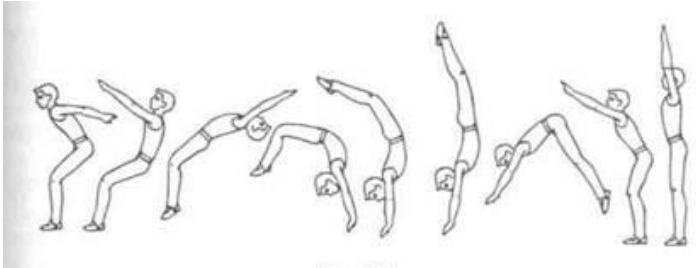


Рис. 248

При обучении используются подводящие упражнения: смещение газа назад движением, похожим на момент посадки на стул; переворачивание исполнителя назад прогнувшись через руки партнеров; то же, но прыжком назад в стойку на руках; выполнение переворота назад с рук партнера; соединение прыжка назад в стойку на руках и курбет (с помощью партнера); переворот в целом с постепенно уменьшающейся горки матов (с помощью); переворот назад, стоя лицом к стенке или горке матов (со страховкой). Правильное выполнение переворота назад позволяет набрать скорость поступательного и особенно вращательного движения тела, поэтому после него удобно делать другие акробатические элементы.

Полу перевороты выполняются прыжком с одной части тела на другую с обязательной фазой полета. Они включают в себя: курбет, подъем разгибом, прыжок в стойку на руках, прыжок назад в стойку на руках с последующим перекатом, прыжок назад в упор согнувшись на лопатках и подъем разгибом.

Курбет выполняется из стойки на руках. Нужно оттянуться в плечах назад с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем, быстро напрягая их, округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе или дальше к рукам зависит от последующего элемента (рис. 249). При разучивании необходимо: выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками, затем на дорожке. Все эти упражнения выполняются с помощью партнера. Он стоит сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогает выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

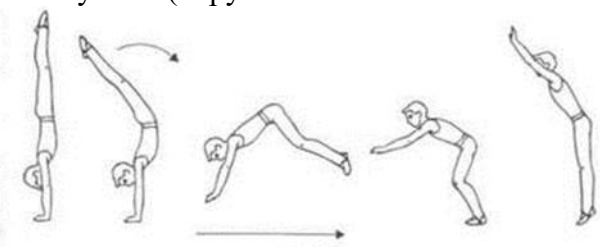


Рис. 249

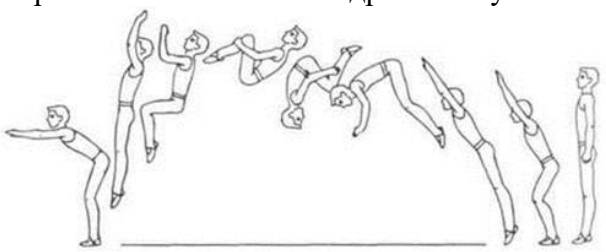


Рис. 250

Сальто выполняется вперед, назад и в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, махом, с поворотами, т.е. с одновременным вращением относительно двух осей: поперечной и продольной.

Сальто назад в группировке выполняется после фляка, рондата и с места. Из стойки с параллельными ступнями выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки назад. Энергичным взмахом руками вперед-вверх, поднимая плечи, потянуться вверх, разогнуться в тазобедренных и коленных суставах и закончить толчок ступнями. В безопорном положении быстро принять плотную группировку. Момент

захвата руками голеней совпадает с активным отведением головы назад, что усиливает вращательный момент. Находясь лицом к полу, следует быстро разгруппироваться и приземлиться (рис. 250). При обучении необходимо: повторить группировку в положении лежа на спине и кувырок назад; выполнить прыжок вверх с места и с рондата в высокий «отскок» без группировки и с группировкой с помощью партнера или на горку матов; то же, но в соединении с кувырком назад; сальто с места в группировке с помощью партнера, с подкидного мостика, с небольшого возвышения и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются рукой под поясницу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении.

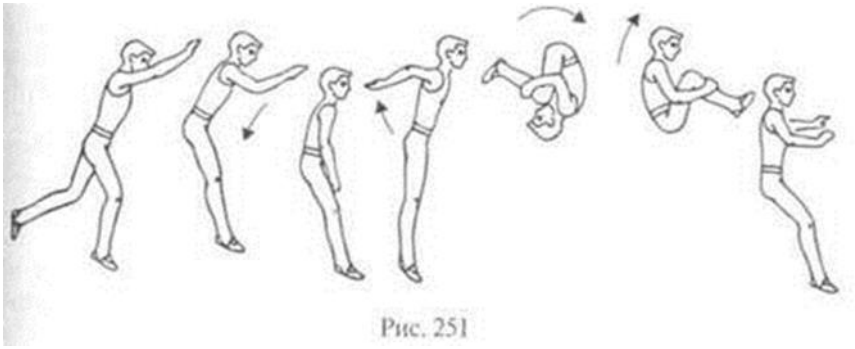


Рис. 251

Сальто вперед в группировке выполняется с места и с разбега. При выполнении с разбега на последнем шаге делается прыжок (наскок) на обе ноги, руки отводятся назад. В процессе отталкивания руки быстро выносятся вперед-вверх. Отталкивание от опоры происходят прямым телом. Дальнейшее вращение обеспечивается плотной группировкой; руки из положения вперед-вверх энергично опускаются вниз и захватывают колени разведенных ног. Скорость вращения зависит от плотности группировки. Выполнив 3/4 сальто, нужно быстро разгруппироваться ногами к полу, встретить опору несколько спереди напряженными ногами (рис. 251). Приземление может быть и на одну ногу. При выполнении сальто в остановку наскок стопорящий: упругие ноги ставятся спереди, взмах руками направлен вверх; в переход: ноги ставятся ближе, взмах руками направлен вперед-вверх. Существует несколько способов взмаха руками: мах руками вперед-вверх, движение рук сверху-вниз и мах рук назад-вверх с последующим сгибанием. Последовательность обучения: выполнить стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх на горку матов или на руки партнера; с разбега кувырок вперед на горку матов с опорой руками и без нее; с разбега сальто с приземлением на спину, в сед, в упор присев на горку матов с постепенным уменьшением ее высоты. Сальто вперед с батута, подкидного мостика, трамплина в яму с поролоном, а затем на дорожке, сальто через веревку. Страховка и по¬мощь оказываются, передвигаясь сбоку, одной рукой под грудь, Другой под спину.

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других исходных положений. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого предварительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастической стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

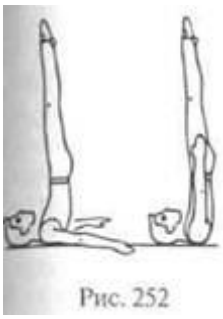


Рис. 252

Мосты выполняются опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях. Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки. По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Далее разучивают мост наклоном назад, стоя у гимнастической стенки и с помощью товарища. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения учеником.

Из положения моста выполняют различные переходы: а) в основную стойку, вес тела передается на ноги, таз подается вперед и происходит выпрямление сначала в поясничной, а затем в грудной части; б) в стойку на руках. Помощь и поддержка — рукой под спину. Переходы из моста могут выполняться поворотом вокруг одной руки; в упор стоя на коленях; в упор сидя на пятках; в упор на одном колене, другая нога назад; в упор присев и др. Поворот на месте выполняется с вращением на 360° поочередно с опорой руками и ногами.

Равновесия могут быть: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесие выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусканием рук.

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке.

Стойка на лопатках выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища (рис. 252). Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Стойка на голове и руках выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу. При обучении этому упражнению необходимо выполнить: правильную постановку рук и головы из упора стоя согнувшись или на повышенной опоре; стойку на голове и руках в группировке у стены, с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку, за голень и стопы.

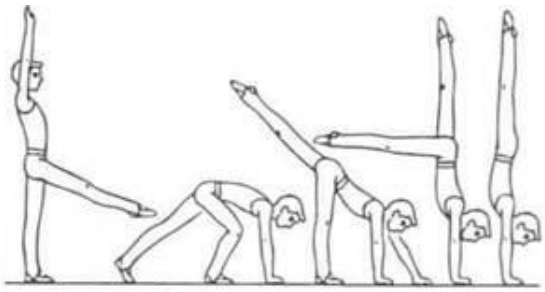


Рис. 253

Стойка на руках выполняется из различных исходных положений и различными способами. Простейшим вариантом является выполнение стойки махом одной и толчком другой ноги. Для этого надо из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться вперед и, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности Должны составлять одну прямую линию (рис. 253). Стойку на руках лучше изучать, выполняя ее у стены или с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку и ограничивая руками возможность падения.

Практическое занятие № 4
Обучение дополнительным элементам: подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто.

(см. практическое занятие № 3)

Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек).

Практическое занятие № 1
Обучение амплитудным махам ногами.

Цели и задачи:

Обучить обучающихся правильно держать корпус, руки, голову;

Обучить ориентироваться в музыкальном сопровождении, научить согласовывать музыку и движение, познакомить с основами музыкальной грамоты;

Обучить различным движениям простой и сложной координации;

Обучить слушать, понимать и правильно выполнять задания педагога,

Обучить переключать внимание с одного вида деятельности на другой в процессе занятия;

Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

Сформировать и развить творческие способности обучающихся;

Развить музыкальный слух и чувство ритма,

Развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность;

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;

Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

Элементы спортивной аэробики

Композиция в каждом из видов программы спортивной аэробики должна включать четырёхкратное исполнение подряд каждого из следую-щих обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами (большие батманы), упражнения для мышц живота, сгибания — разгибания рук в упоре лёжа.

Обязательные элементы нужно выполнять без остановки, в одном темпе и ритме, без промежуточных движений. Все повторы одного элемента должны быть одинаковыми по форме. Это требование относится и к упражнениям в парах и тройках. Каждое отклонение от нормы влечёт потерю 20 очков.

«Чистоту жанра» спортивной аэробики сохраняют требования не включать в ком-позиции некоторые элементы акробатики (кувырки с прыжка, стойки на руках и т. п.), брейк-данса.

В то же время допускаются следующие элементы: кувырки вперёд и назад, шпагат, высокие прыжки, падение в упор лёжа, поднимание партнёра в конце номера, захват поднятой ноги, угол в упоре, равновесие на одной ноге, прыжок «ноги врозь».

Подскоки

Подскоки выполняются с лёгким сгибанием ноги при приземлении. Включаются подскоки на одной, двух ногах, «ноги вместе», «ноги врозь» и т. п. Прыжки сопровождаются различными движениями рук.

Амплитудные махи ногами

Махи ногами выполняются попеременно то левой, то правой ногой. При этом тело должно быть прямым, опорная и маховая ноги выпрямлены.

Упражнения для мышц живота

Упражнения для мышц живота выполняются в исходном положении лёжа на спине, как правило, согнутыми ногами. Во время встречных движений головы и плеч к ногам (коленям) нельзя отрывать таз и поясницу от пола. Упражнение засчитывается, если отсутствуют дополнительные облегчающие движения головой, руками.

Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа

Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа выполняются с опорой на обе руки или на одну руку. Как обязательный (в младших разрядах) засчитывается и элемент, выполняемый в упоре стоя на коленях. Тело должно быть прямым, туловище и голова находятся на одной прямой линии. Локти прижимать к туловищу не следует. При сгибании рук подбородок не должен касаться пола, грудь тоже не доходит до пола на 10 см.

Техника выполнения. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. Вначале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Махи ногами возле гимнастической стенки.

1.Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.

2. Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.

3. Выполнение соскока с брусьев р/в.

Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной руки, другой — под живот.

Техника и методика обучения подъёму махом вперёд на параллельных брусьях.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше,

чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь.

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.
4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Практическое занятие № 2
Изучение и отработка комплексов упражнений на координацию движений с использованием степ-платформ.

Комплексы общеразвивающих упражнений на степ-платформе

Для рук и плечевого пояса	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2.- встать на степ, руки прямые вверх. 3,4.- и.п. 2. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка» 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3,4. - и.п. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3,4. - вращение рук вперед (назад) 5,6. - и.п. 4. И.п. – то же 1,2. - встать на степ одна рука вверх, другая вниз 3,4. - смена рук 5,6. - и.п. 5. И.п. – то же 1,2. - встать на степ, руки в стороны 3.4 - хлопок над головой 5-6. и.п. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнутые к плечам 1,2. встать на степ. 3,4. вращение рук вперед (назад), 5-6 и.п. 7. И.п. – то же 1,2. встать на степ. 3. выпрямить руки в стороны. 4. руки к плечам 5,6. и.п.

Для ног	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, на расстоянии шага от степа. 1. коснуться правым носком степа. 2. поставить пятку на степ. 3. и.п. то же левой ногой. 2. И.п. – стать лицом к степу, руки на поясе. 1,2. присесть, развести колени в стороны, руки положить на степ. 3,4. и.п. 3. И.п. – то же. 1,2. - встать на степ. 3. - правую прямую ногу в сторону. 4,5.- и.п. то же левой ногой. 4. И.п. – то же. 1.- правая нога на степ. 2. - перенести левую ногу через степ, коснуться пола перед степом. 3,4 - .и.п. то же левой ногой. 5. И.п. – то же. 1. - правая нога на степ. 2.- левая нога, согнутая в колене выносится вперед – хлопок 3,4.- и.п. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе боком к степу. 1. - правая нога на степ. 2,3.- левой прямой ногой мах вперед – назад. 4,5. - и.п. 7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к степу. 1. правая нога на степ 2.левая нога захлест назад. 3,4. и.п. 8 И.п. – лежа на спине, ноги прямые на степе, руки за головой. 1.- поднять прямую правую ногу. 2. - И.п. 3. - поднять прямую левую ногу. 4. - и.п. 5. - поднять обе ноги. 6.- и.п. 9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. - правая нога на степ. 2. - выпад вперед, руки в стороны. 3. - И.п. То же левой ногой.
Для туловища	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1.- Поднять руки вверх 2. - Наклон вперед, коснуться руками степа 3. - И.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к степу 1.- Поставить пятку правой ноги на степ, руки вверх 2. - Наклон к ноге 3. - Руки вверх 4. - И.п. 3. И.п. – то же 1,2.- встать на степ 3.- поворот влево, руки в стороны 4. - руки на пояс

	5.- поворот вправо, руки в стороны. 6.- руки на пояс 7,8.- и.п. 4. И.п. – сидя на степе, руки к плечам. 1. - поворот влево, руки в стороны. 2.- и.п. 3. - поворот вправо, руки в стороны. 4.- и.п. 5. И.п. – сидя на степе, выпрямленные ноги опираются на пол, руки к плечам 1. наклон, коснуться руками правой ноги 2. и.п. 3-4 - то же к левой ноге 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,2.- встать на степ, руки вверх 3,4. - наклон вправо – влево 5,6.- и.п.
С мячом	1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1. - правая нога на степ, руки вверх. 2. - левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку. 3. - левая нога на пол. 4.- и.п. 2. И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх. 3,4 - переложить мяч, встать на носки. 5,6 - и.п. 3. И.п. – то же. 1,2.- встать на степ, руки в стороны. 3.- поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5.- и.п. 4. И.п. – то же, мяч лежит на степе. 1. - наклон вперед, взять мяч. 2.- выпрямиться, руки вверх. 3. - наклон, положить мяч на степ. 4.- и.п. 5. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке. 1. - поставить правую ногу на степ. 2. - наклон, переложить мяч за коленом в левую руку. 3. - выпрямиться 4. и.п. 6. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1.- поднять ноги с мячом вверх. 2. - и.п.

Практическое занятие № 3
Совершенствование комплексов упражнений с использованием степ-платформ

(см. практическое занятие № 2)

Практическое занятие № 4
Отработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Примерный комплекс упражнений

1. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 - наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 - и.п.; 5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 - и.п.; 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.

2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - два пружинящих наклона вправо; 3 - поворот туловища направо; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.

3. И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 - наклон назад, правая назад на носок; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.

4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола; 2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.

6. И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1-2 - два пружинящих поворота туловища направо; 3-4 - два пружинящих поворота туловища налево; 5-6 - сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7-8 - и.п. 4 раза. Темп средний.

7. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

8. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1-2 - наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

9. И.п.: то же. 1-2 - наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.

10. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1-3 - три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.

11. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 - согнуть правую ногу и руку влево; 3 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 - и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.

12. И.п.: упор на коленях. 1-2 - правую назад на носок, левую руку вверх; 3-4 - и.п., расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.

13. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - согнуть руки; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

14. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1-3 - три пружинящих поворота туловища направо; 4 - и.п. То же налево. По 4-8 раз. Темп средний.

15. И.п.: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

16. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - мах правой ногой в сторону; 2 - и.п.; 3 - мах правой согнутой ногой в сторону; 4 - и.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

17. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - ноги врозь; 2 - ноги скрестно приподнять над полом; 3 - то же, что на счет 1; 4 - и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.

18. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п., расслабиться; 5-6 - ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.

19. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 - и.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.

20. И.п.: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 - левую руку вверх. правую вниз; 3-4 - то же в другую сторону; 4-8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.

21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1-2 - упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.

22. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1-2 - наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; 3-4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.

23. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3-4 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.

24. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 - мах правой ногой назад; 2 - правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 - мах правой назад; 4 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

25. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8-16 раз. Темп средний.

Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика (для юношей).

Практическое занятие № 1
Обучение техники безопасности занятий. Обучение упражнениям для мышц живота. Обучение отжиманиям в упоре лежа.

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Инструкция по технике безопасности

Как любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфере спортсмен осваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятий и неукоснительно соблюдать их в дальнейшем. К таким вещам, в первую очередь, относится техника безопасности при работе с отягощениям. Как известно, тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают сильное воздействие на организм, что

существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно было бы пренебречь. Даже на первый взгляд незначительное нарушение правил безопасности может нанести серьезный вред здоровью спортсмена. Приведенные ниже правила могут показаться бессмысленными или излишними, но необходимо помнить, что каждое из данных правил было выработано на основе опыта, как результат чьей то небрежности или ошибки. Следует помнить, что не соблюдение каждого из перечисленных ниже пунктов на практике уже заканчивалось чьей то травмой или даже смертью. Рассмотрим данные правила по технике безопасности более подробно.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения и ухудшение устойчивости занимающегося, что повышает травмоопасность его работы. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жесткий контакт с полом и максимальную устойчивость в ходе выполнения упражнений с отягощениями. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно нарушение стабильности опоры и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. При работе со значительными весами рекомендуется использовать специальную обувь для силовой тренировки или хотя бы кроссовки. Следует избегать применения в качестве обуви сланцев, тапочек и другой подобной обуви, так как она не обеспечивает минимально необходимой устойчивости занимающегося и практически не фиксируется на стопе, что может стать причиной получения травмы.

2. Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники.

Комментарий. При выполнении упражнений с отягощениями, особенно в положении лежа, занимающийся может подавиться посторонним предметом находящимся в ротовой полости, что может привести к его удушению и гибели. При прослушивании музыки через наушники в процессе тренировки, занимающийся может не услышать предупреждение другого занимающегося, к которому он повернут спиной и который, например, потерял равновесие и роняет на него отягощение. Несоблюдение подобного требования, в данном случае, может привести к травме или даже гибели занимающегося.

3. При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала тренировочного занятия. Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе тренировочного занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Комментарий. Учитывая высокий уровень нагрузки в ходе тренировочных занятий, к работе допустимо приступать только в состоянии нормального функционирования всех основных систем организма. При наличии каких-либо заметных нарушений в их функционировании необходимо отказаться от тренировок до устранения возникших проблем. Недопустимо приступать к занятиям при каких-либо заболеваниях, повышенной температуре, сильной простуде, болевых симптомах (зубная боль, головная боль, боли в животе или в области груди), различных воспалениях, ожогах кожных покровов, тошноте и головокружении, повышенном или пониженном артериальном давлении. Выполнение физической работы в подобном состоянии только усилит негативное состояние организма и повысит нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что может привести к очень серьезным последствиям, вплоть до летального исхода. По этой

же причине необходимо сразу же прекращать тренировочную работу при плохом самочувствии. К первым признакам того, что тренировочная нагрузка является чрезмерной и необходимо немедленно остановить тренировку можно отнести: возникновение головокружения, потемнение в глазах, тошнота и рвота, боль в области груди, живота, печени, левой руки или под левой лопаткой, сильное покраснение или побледнение кожных покровов лица. Игнорирование подобных признаков и продолжение работы может привести к развитию терминальных состояний и создать угрозу жизни занимающегося. Также, запрещено приступать к тренировке в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Причем, в данном случае, от тренировки следует воздержаться не только в состоянии опьянения, но и после непосредственного употребления любых доз алкоголя. Помимо того, что это создает дополнительную нагрузку на сердце занимающегося, алкоголь или наркотики могут значительно ухудшить его координацию и реакцию, а также негативно сказаться на адекватности его поведения, что в итоге может привести к получению травмы. Также следует воздержаться от тренировки в состоянии похмелья, так как это тоже создает дополнительную нагрузку на сердце, что в совокупности со значительной физической нагрузкой может стать причиной возникновения серьезных проблем со здоровьем. По этой же причине следует воздержаться от тренировки или значительно снизить уровень нагрузки при сильном (3–4 часа) недосыпании или каких-либо нарушениях сна.

4. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки не только снижает эффективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы. В рамках силовой тренировки необходимо проводить в начале занятия общую разминку, а также непосредственно перед выполнением каждого сложного упражнения выполняемого со значительным по массе отягощением.

5. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой или работа с незнакомым оборудованием без контроля тренера-преподавателя чревато получением травмы или переутомлением.

6. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы. При несимметричном распределении нагрузочных дисков на грифе штанги или гантели, а также при их ненадежной фиксации, может произойти нарушение центровки снаряда и возникновение несимметричной нагрузки на суставы и позвоночник выполняющего упражнение, что не только усложнит выполнение упражнения, но и может привести к получению травмы. Если не убрать с поверхности грифа или рукояти тренажера заусенцев, то они, в ходе

работы, могут порезать кожу. При заклинивании рукавов грифа тяжелоатлетической штанги, при выполнении некоторых упражнений, можно травмировать запястья поэтому перед работой, необходимо убедиться в том, что рукоять грифа штанги свободно вращается в обе стороны. Перед тем как выполнять подъем груза на тренажере, необходимо убедиться в том, что стопорный ключ, который цепляет груз к тросу, полностью вставлен в соответствующий паз, в противном случае, в ходе работы, он может выскочить и сбросить груз, что может привести к травме из-за резкой смены нагрузки. По этой же причине необходимо надежно пристегивать рукоятки тренажера к тросу.

7. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на полу рядом с занимающимся нет посторонних предметов. Следует избегать подъема отягощения если рядом с занимающимся находятся посторонние люди и не следует близко подходить к занимающемуся, который выполняет какое-либо упражнение. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо нанести на кожу ладоней рук мел или магнезию или использовать кистевые ремни. Если штанга установлена на стойках, то диски для нее следует одевать и снимать попеременно для обоих концов грифа, избегая значительного преобладания массы отягощения на одном из концов грифа. После окончания упражнения снаряд необходимо аккуратно поставить на пол, а не бросать его.

Комментарий. Непосредственно перед выполнением какого-либо упражнения необходимо очистить пространство вокруг себя от посторонних предметов, к которым относится все, что не связано с выполнением данного упражнения. Рядом на полу не должны лежать другие отягощения или части от них. Также, необходимо отодвинуть на безопасное расстояние не задействованный в работе вспомогательный инвентарь. Если рядом находится посторонний предмет, масса которого не позволяет быстро его отодвинуть, то следует отойти от него на безопасное расстояние и только потом приступать к работе. При игнорировании данного правила, в ходе работы, можно споткнуться об посторонний предмет и потерять равновесие. Учитывая то, что в этот момент занимающийся удерживает значительное по массе отягощение, это может привести к получению травмы. Также, при опускании снаряда на пол, он может удариться или зацепиться о посторонний предмет, что приведет к его отклонению от заданной траектории движения и временной потере над ним контроля, что чревато получением травмы. Кроме всего прочего, непосредственно перед работой, необходимо следить за тем, чтобы рядом с занимающимся не находились посторонние люди, которых он может случайно задеть поднимаемым отягощением. Подобная ситуация опасна получением травмы для обеих сторон, так как выполняющий упражнение может непреднамеренно ударить постороннего человека отягощением и при этом, из-за столкновения отягощения с посторонним предметом, потерять контроль над отягощением и также получить травму. После окончания упражнения поднимаемое отягощение, по возможности, следует контролируемо поставить на пол, а не бросать. Неконтролируемое опускание снаряда на пол, помимо того, что повреждает пол и создает сильный шум, может привести к его отскоку от пола в непредсказуемом направлении, при этом отягощение может сильно ударить по ногам самого занимающегося. Исключением в данном случае может быть выполнение упражнений из арсенала тяжелоатлетического спорта, где аккуратное опускание штанги создает повышенную нагрузку на позвоночник, в этом случае следует выполнять подобные упражнения на специализированных помостах.

Перед выполнением упражнений с отягощением необходимо принять меры по усилению сцепления ладоней рук с ним. Для этого необходимо натирать ладони рук магнезией или мелом, также можно использовать специальные кистевые ремни (лямки). В крайнем случае, перед выполнением каждого подхода, можно насухо вытирать ладони рук и гриф штанги или гантелей. Если пренебречь данным правилом, то, в ходе работы, может произойти срыв захвата или смещение кистей на грифе штанги, что приведет к потере контроля над снарядом и получению травмы.

Подготавливая штангу к работе следует также соблюдать определенные меры предосторожности. Если гриф штанги установлен на стойках, то одевать на него диски следует попеременно на каждую сторону – сначала на один конец грифа, затем на другой, затем повторить последовательность, пока на гриф не будет надето необходимое количество дисков. Если не соблюдать данную последовательность и одевать на один из концов грифа сразу по два-три диска, то гриф штанги может перевесить с нагружаемой стороны и он опрокинется со стоек и при этом может кого-нибудь очень сильно ударить и травмировать.

8. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно – не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренажерный зал это не место для игр – неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьезной травмой полученной по собственной неосмотрительности, от ваших действий также могут пострадать другие занимающиеся.

Упражнениям для 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.

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.

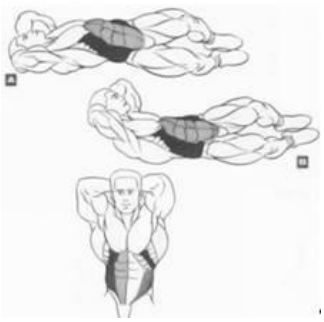


Рисунок 10 - Подъемы корпуса к согнутым ногам на боку

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.

Рисунок 11 –Боковые подъемы ног

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 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.

Обучение отжиманиям в упоре лежа.

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.

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

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Разминка

Основная цель разминки, как и в базовом направлении аэробики, — подготовить организм к возрастанию нагрузки. Повышение температуры тела увеличивает приток кислорода к мышцам. Базовые движения следует выбирать в зависимости от направления силового урока: если его цель — развитие мышц ног, то в разминку должны быть включены упражнения для нижних конечностей, и т.д.

Предварительный стретчинг.

Динамический стретч позволяет разминать связки, укрепляющие суставы, которые будут активно работать на уроке.

Последовательность заданий на этом этапе должна быть следующей:

1. Необходимо подобрать 8—10 упражнений на различные группы мышц.
2. Для каждого упражнения выбирается отягощение определенного веса, с которым можно работать без явного утомления.
3. Нагружать следует основные мышечные группы.
4. Выполнять последовательно можно не более 2—3 упражнений для одной и той же группы мышц.
5. Отдых между упражнениями должен составлять 1—2 мин. с расслаблением мышц.
6. Пульс не должен превышать 120—140 уд./мин.
7. Между сериями упражнений обязательно нужно использовать упражнения на растягивание.

В нее включаются упражнения на растягивание и расслабление.

Предостережение: при построении программы силовой тренировки в нее не следует включать следующие упражнения:

- переразгибание всех суставов;
- прогиб в позвоночнике;
- полный наклон головы назад;
- отрыв позвоночного столба от пола в и.п. лежа на спине;
- с использованием отягощений или амортизаторов в быстром темпе;
- прыжки с гантелями или другими отягощениями;
- большое удаление отягощения от центра тяжести.

Все упражнения следует выполнять с небольшим весом, точно показывая технику выполнения упражнений, указывая названия мышц, концентрируя внимание на них, указывая ошибки, характерные для конкретного упражнения. Подбирайте упражнения на все мышечные группы. Темп музыки — 120—125 уд./мин. Использование музыки, создание высокого эмоционального настроя на тренировке положительно влияют на нервную систему учащихся, что способствует решению поставленных задач. В течение урока следует давать указания по дозировке упражнений или сетов для девочек и мальчиков. Можно дифференцировать отягощения по весу, амортизаторы — по эластичности и длине.

Упражнения с амортизаторами по сравнению со свободными отягощениями выполняются в наиболее напряженной фазе — при сгибании, отведении конечности — в концентрическом режиме работы мышц, наиболее благоприятном для обычных, нетренированных людей. В условиях школы можно использовать резиновый эспандер в виде эластичного бинта. В зависимости от эластических свойств различают пять основных типов эспандеров: желтого цвета — очень легкий, светло-зеленого — легкий, розового — средний, фиолетового — тугой, красного — очень тугой. При работе с подростками используют главным образом первые три типа амортизаторов.

В фитнесе широко применяется амортизатор, изготовленный из резинового жгута, с ручками — в индивидуальных занятиях, групповых, при выполнении упражнений в парах, тройках.

При использовании силовых упражнений с эспандером важнейшими являются следующие моменты техники:

1. Различные стойки выполняются на слегка согнутых в коленях ногах.

2. Поверхность всей подошвы должна соприкасаться с полом.

3. Коленный сустав должен располагаться точно над ступнями.

4. Живот нужно подтянуть; следует избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.

5. Локти при выполнении разгибания должны быть слегка согнуты; следует избегать переразгибания в локтевых суставах.

6. Необходимо обратить внимание на симметричное расположение правой и левой частей тела в пространстве.

7. При работе двумя руками нужно выполнять одновременные движения правой и левой частями тела, например сгибание — разгибание рук в стойке ноги врозь на эспандере.

Круговая тренировка

Одной из наиболее популярных организационно-педагогических форм проведения занятий в спорте является **круговая тренировка** (КТ). Она применяется для решения задач общей, специальной, технической и даже тактической подготовки. В конце прошлого века КТ стали широко внедряться в области оздоровительного фитнеса.

Практическое занятие № 3
Обучение круговому методу тренировки с гирей.

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Комплексы упражнений

1-я станция. Рывок каждой рукой (30—40 процентов от максимума).

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5—10 раз).

4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5— 10 раз).

5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).

6-я станция. Толчок двух гирь (50—60 процентов от максимума).

7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2—3 раза.

Значительное место в тренировке гиревиков занимают занятия со штангой. Некоторые специалисты в этом виде спорта утверждают, что тяжелоатлетические

упражнения снижают подвижность в суставах, мало способствуют специальному развитию мышц (силовой выносливости). Но с этим утверждением нельзя согласиться. Все зависит от подбора упражнений, их дозировки и веса отягощения. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (в этом виде спорта нельзя увлекаться большими весами и статическими напряжениями), способствовать развитию специальных групп мышц выполняться, в основном, с малыми весами и большим количеством повторений. Приведем пример таких тренировок.

1. Наклоны со штангой за головой (10—15 раз в одном подходе).
2. Приседания со штангой на плечах (6—10 раз в одном подходе).
3. Выпрыгивания со штангой на плечах (до 6—8 раз).
4. Швунг толчковый из-за головы (5—8 раз в одном подходе).
5. Рывок в стойку с виса, гриф ниже колен, хват штанги средний (4—6 раз).
6. Поднимание на носки, штанга за головой (до 8-10 раз подряд).
7. Вращение туловищем, штанга на плечах (по 6— 8 раз в каждую сторону).
8. Рывок в полуприсед, хват широкий (4—6 раз).
9. Тяга, гриф штанги ниже колен (6—8 раз в одном подходе).
10. Жим штанги от груди стоя, хват чуть уже среднего (6—8 раз в одном подходе).
11. Швунг толчковый от груди, чуть отклонив туловище назад (6 раз в одном подходе).

Развитие силовой выносливости не может протекать без соответствующего развития общей выносливости. Для этой цели очень полезны кросс на 3—5 км, бег на выносливость по времени (например, в течение 30—60 мин).

Практическое занятие № 4
Обучение тренировки методу работы со штангой.

Цель: достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

– обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

– овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

– развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

– приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений закладываются с первых дней занятий. Закрепление же и тем более дальнейшее ее совершенствование продолжается на протяжении всей практической деятельности атлета. Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке.

По мнению специалистов, в практике тяжелоатлетического спорта используются два пути обучения технике упражнений. Первый путь – обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок. Второй путь – обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: рывок, толчок от груди (штанга берется со стоек) и подъем на грудь. Выбор того или иного пути остается за (тренером) преподавателем. Однако во всех случаях обеспечивается педагогический принцип последовательности в обучении технике упражнений.

Последовательность обучения тяжелоатлетическим упражнениям включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления об изучаемом упражнении. Для ознакомления нужно назвать упражнение, образцово показать, объяснить технику выполнения и его предназначение. При необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники и условия его выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, сложности тяжелоатлетических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом (если упражнение является несложным и доступным для обучаемых, а его выполнение по элементам или частям не возможно);
- по частям (если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы);
- по разделениям (если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками);
- с помощью подготовительных упражнений (если упражнение из-за трудности выполнить в целом нельзя, а разделить на части невозможно).

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении тяжелоатлетических упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

В начальном этапе учебно-тренировочного процесса обучение упражнениям тяжелой атлетики рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- рывок в полуприсед;
- рывок в сед;
- толчок от груди (штанга берется со стоек);
- подъем на грудь в полуприсед;
- подъем на грудь в сед.

На начальном этапе обучения количество упражнений со штангой следует ограничить. По мере освоения двигательных действий, закрепления умений и навыков в классических упражнениях тренировку проводить все разнообразнее, в ней все шире и шире применять подготовительные упражнения и упражнения для развития силовых способностей.

Следует напомнить, что функциональные возможности организма на начальном этапе обучения недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемых при натуживании во время подъема тяжестей. В рывке натуживание по времени очень непродолжительно и поэтому не всегда ощущается атлетом. Однако при подъеме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайнего нижнего положения оно проявляется особенно сильно.

Учебно-тренировочное занятие будет значительно эффективнее, если в развитии физических качеств, придерживаться определенных закономерностей. В начало основной части учебно-тренировочного занятия включать упражнения на развитие координации движений, ловкости и быстроты, затем – упражнения силового характера, а в конец – на выносливость. При этом необходимо иметь в виду, что по отношению к подъему штанги на грудь и толчку штанги от груди, рывок более координированное и скоростно-силовое упражнение.

Имеется целый ряд рекомендаций последовательности обучения технике подъема штанги в соревновательных упражнениях – рывке и толчке. На наш взгляд, наиболее предпочтительные аргументы по методике обучения имеются у А.Н. Воробьева (1981). Остановимся на них.

В учебнике «Тяжелая атлетика» для институтов физкультуры рекомендуется начинать обучение в технике классических упражнений со старта и исходных положений из виса. Первоначально рекомендуется планировать от трех до четырех подготовительных рывковых и толчковых упражнений. Отсюда следует, что одновременно необходимо проводить обучение, как стартовому положению, так и подъему штанги из различных исходных положений.

Вот несколько примеров обучения новичков технике выполнения соревновательных упражнений.

Первое занятие: рывок в полуприсед из виса (в исходном положении гриф расположен выше уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей.

Второе занятие: рывок в полуприсед из виса (в исходном положении, гриф расположен ниже уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей; старт, затем тяга рывковая.

Третье занятие: рывок в полуприсед от помоста; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей; рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках; тяга рывковая, затем рывок в полуприсед.

Четвертое занятие: рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках; рывок классический от помоста; старт, затем тяга рывковая; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей.

Для повышения эффективности обучения технике соревновательных упражнений важно включать в разные части занятия имитационные упражнения из его основной части, а перед выполнением упражнений в основной части имитационные упражнения желательно выполнять с небольшими отягощениями (металлической палкой, грифом штанги).

Обучение рывку. Рывок в тяжелой атлетике относится к сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнениям. Сложность выполнения упражнения в рывке возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала освоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше всего использовать рывок в полуприсед. Техника рывка в полуприсед относительно более проста и доступна для освоения всеми занимающимися на первом же занятии. Приводим перечень подготовительных упражнений для обучения рывку. Обучение рывку рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений. При этом необходимо помнить, что техника выполнения любого подготовительного упражнения должна соответствовать технике классического рывка.

1. Рывок в полуприсед из виса (гриф выше уровня коленей).
2. Рывок в полуприсед из виса (гриф ниже уровня коленей).
3. Старт, затем тяга рывковая от помоста с подниманием грифа до уровня коленей.
4. Старт, затем тяга рывковая от помоста.
5. Рывок в полуприсед от помоста.
6. Рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках.
7. Рывок классический от помоста.

Очень эффективным для обучения рывку являются подготовительное упражнение – прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы).

После правильного и прочного освоения рывка в полуприсед в тренировочный процесс включать рывок классический из виса (гриф выше и ниже уровня коленей).

Обучение толчку. Толчок такое же, как и рывок, сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений: подъем штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тоже может резко исказить технику упражнения.

Перед началом обучения толчку занимающиеся уже получают определенные навыки в рывке и, следовательно, у них сформировались специальные представления о движениях, а также о мышечных ощущениях. Одним словом, навыки, приобретенные в рывке, значительно облегчают задачу по обучению технике толчка.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем – подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих двух упражнений в одно действие не вызывает каких-либо затруднений.

Толчок штанги от груди. Для многих атлетов даже высочайшей квалификации толчок штанги от груди нередко вызывает определенные трудности. На соревнованиях при выполнении толчка, как правило, большая часть неудач приходится именно на второе движение – толчку от груди. Многие из этих неудач связаны с ошибками, которые проявляются и прочно закрепляются еще в процессе первоначального обучения. Поэтому на разучивание техники толчка от груди никогда не надо жалеть времени и торопиться использовать большие отягощения.

Для более успешного овладения техникой толчка от груди на начальном этапе обучения служат подготовительные упражнения. Они должны способствовать формированию у занимающихся правильного представления об особенностях выполнения этого сложного движения.

Обучение толчку штанги от груди рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений.

1. Приседание со штангой на груди.
2. Швунг толчковый (штанга берется со стоек), а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.
3. Толчок от груди в «ножницы» (штанга берется со стоек), а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть толчок из-за головы и полутолчок.

Подъем штанги на грудь. Ввиду того, что с увеличением глубины ухода техника упражнения становится сложнее, целесообразно вначале освоить подъем на грудь в полуприсед применяя ниже перечисленные подготовительные упражнения.

1. Подъем на грудь в полуприсед из виса (гриф выше уровня коленей).
2. Подъем на грудь в полуприсед из виса (гриф ниже уровня коленей).
3. Старт, затем тяга толчковая от помоста подниманием грифа до уровня коленей.
4. Старт, затем тяга толчковая от помоста.
5. Подъем на грудь в полуприсед от помоста.
6. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди.
7. Толчок классический от помоста и толчок от груди.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы), а также быстрый подворот локтей с приседом под закрепленный гриф на различной высоте.

После правильного и прочного освоения подъема штанги на грудь в полуприсед в тренировочный процесс включают подъем на грудь из виса из исходного положения гриф выше и ниже уровня коленей.

Контрольно-аттестационный норматив № 4.

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см)	175	160	155	150	145
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	11	6	4	0

Раздел 5. Силовая подготовка.

Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря

Практическое занятие № 1

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10— 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не толь ко вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7—10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно

использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки . Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10— 15 раз. (Мышцы груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10— 30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

Комплекс упражнений

Общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели):

1. Комплекс движений: боковые наклоны, стоя с гантелей в руке; тяга снаряда из-за головы в положении лежа на гимнастической скамье; поочередный подъем руки с гантелей перед собой; выпады и приседания с гантелями.

2. Комплекс (проработка мышц плеча, ног и спины): стоя на полу, ноги расставить, поочередно поднимать плечи (6 раз); не меняя и. п., руки согнуть в локтях и расставить в стороны, подняв предплечье. Совершать махи руками вперед 5 раз; добавить приставной шаг в стороны, повтор – 6 раз; ноги поставить шире плеч, поднять руки, делать наклоны вперед, касаясь пяток кистями, делать 8 раз; прыжки на одной ноге или на двух ногах, копирующие прыжки через скакалку. Выполнять при быстром темпе 10 секунд.

Силовые упражнения:

Ноги поставить на ширину плеч, наклоняться вперед нельзя!

С отягощением (поднятие и опускание снарядов): приседание со штангой; жимы с груди; тяга в наклоне; становая тяга.

Дыхательные упражнения:

1. Сделать 4 глубоких вдоха носом, выдох нужно произвести тихо, через рот. При вдохе сжать кулаки. Сделать паузу на 6 секунд, руки опустить. Плечи и живот расслаблены. Следует сделать 24 занятия по 4 вдоха.

2. Стоя наклоняться вниз. На середине наклона вдыхать воздух носом, закончить вдох вместе с наклоном. Выпрямиться. Повторить 12 сетов по 8 вдохов, делая передышку по 4 секунды.

3. Встать на пол, руки прижать к животу. При выполнении делают 8 вдохов подряд. Перерыв составляет 4 секунды. На выдохе сделать толчок руками к полу, выпрямляя их. При выдохе руки снова прижать. Повтор – 12 сетов по 8 вдохов.

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

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Гимнастика для шеи

Для укрепления мышц шеи и подбородка регулярно делайте следующие гимнастические упражнения. Исходное положение: голову держите прямо.

Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте вправо.

Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад — в исходное положение.

Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же самое с наклоном влево.

Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение. Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Постарайтесь хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10— 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не толь ко вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7—10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки . Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10— 15 раз. (Мышцы груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10— 30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

Упражнения для мышц груди

Эти упражнения направлены на улучшение формы груди. Если вы будете выполнять их длительное время, то избавитесь от лишних жировых отложений. Некоторые из упражнений надо выполнять с гантелями. Вес их должен быть такой, чтобы вы могли без особого напряжения повторить каждое упражнение 10 раз.

И.п.— лежа на полу, подложив под лопатки упругий валик, гантели в выпрямленных руках над грудью. Разведите руки в стороны (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— лежа на полу, с валиком, гантели в выпрямленных руках над бедрами. Поднимите прямые руки вверх и опустите их за голову (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя. Соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите 5—6 раз.

И.п.— лежа, правая рука с гантелями выпрямлена перед грудью, левой держитесь за опору. Отводите правую руку в сторону (вдох) и возвращайте ее в и.п. (выдох). Повторить то же самое другой рукой.

И.п.— упор лежа на полу. Плавно отожмитесь 10 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Круговые движения руками по часовой стрелке (руки вверху — вдох, внизу — выдох). Закончите комплекс упражнениями на расслабление.

Упражнения для укрепления мышц рук и груди. Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление мышц плечевого пояса (рук и груди). В одно занятие следует выполнить 5—10 упражнений из предлагаемых, а не все сразу. Время выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и груди, обычно составляет 10—20 минут и является лишь частью занятия, в котором укрепляются также и другие мышечные группы. Темп выполнения упражнений около 30 повторений в минуту. После силовых упражнений обязательно надо выполнить упражнение на растяжение работавших мышц (см. выше).

Практическое занятие № 3
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц верхней части брюшного пресса)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч наверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Упражнение на растягивание № 1

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверху. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

Упражнение на растягивание №2

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

Комплекс упражнений №2
(для мышц верхней части брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет "1" вверх, на счет "2" вниз в исходное положение; а можно на счет* 1", "2", "3" — пружинящие движения вверх, на "4" — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

Комплекс упражнений № 3
(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 № 4

(для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса)

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет "раз" подъем плеч вверх, на "два" — вернуться в исходное положение. А можно насчет "1", "2", "3" — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет "раз" — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Практическое занятие № 4
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений № 1
(для мышц внутренней поверхности бедра)

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

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернуть на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя. Угол между бедром и голенью

правой ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное (изложение (так же вдоль пола). Повторить 10-20 раз.

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

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

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

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

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

Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

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

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

Комплекс упражнений № 2
(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 № 3
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя . Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60

секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено . Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений № 4
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10— 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц:

а — исходное положение;

б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные моги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

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

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для укрепления мышц спины

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены. Наклониться до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50—100 раз.

И.п.— лежа на животе, руки выпрямлены вперед. Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол сгибания в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед.

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище в этом положении над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, туловище поднято от пола, руки разведены в стороны. Удерживать это положение в течение 10—30 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу в течение 10— 30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки разведены в стороны — назад или вперед не отводить. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь. Приподнимать ноги над полом в этом положении, повторить 10-30 раз.Поднять ноги над полом и развести их в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь. Приподнимать ноги от пола, не меняя исходного положения. Повторить упражнение 10—30 раз. Приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол — колени развести в стороны, то есть вернуться в и.п. Повторить 10—30 раз.

Упражнение на растягивание мышц спины.

Встать на колени, сделать упор на руки — потянуться спиной вверх, округлив спину ("кошечка"), немного покачаться в этом положении вперед и назад (не отрывая рук и ног от пола), 20—40 секунд.

Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища

И.п.— лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги

направлены точно вверх — нельзя разворачивать корпус вперед! Задержаться в приподнятом положении на 1—3 секунды и плавно вернуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол. Выполнить 4-30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны. Причем укрепляются те мышцы, на каком боку вы лежите, напряжение мышц вы можете почувствовать под ладонью, которая лежит на талии.

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

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

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

Практическое занятие № 6
Обучение развитию силовой выносливости.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

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

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

Это один подход из пяти повторов (1х5)

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

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

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

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

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

Это один подход из пяти повторов (1х5).

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

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

Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

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

Это будет один подход.

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

Упражнения для мышц поясницы, талии, таза и коленей

Количество подходов — 3 по 5 повторов.

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

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

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

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

Упражнения для ягодиц

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

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

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

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

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

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

Упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса

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

а) стойка пятки вместе, носки врозь;

б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены.

Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз.

Вернитесь в исходное положение.

Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч

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

Упражнение на расслабление мышц спины

Количество повторов — 1.

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

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

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

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

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

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

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

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

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

Практическое занятие № 7
Обучение развитию общей выносливости.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц внутренней поверхности бедра)

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

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра

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

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

Комплекс упражнений № 2
(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 №3
(для мышц наружной поверхности бедра)

И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями . Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение . Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена. Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги. Количество повторов по 5 с каждой стороны.

И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

Дополнительное растягивание и напряжение мышц. Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

Практическое занятие № 8
Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Цель: содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Комплекс упражнений № 1
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя . Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянутьна себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено . Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений №2
(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10— 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц: а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные моги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3х5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1х5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20— 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Комплекс упражнений № 3
(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 для мышц нижней части брюшного пресса

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет «раз»— одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет «два» — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5— 10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1— 2 секунды, а потом перейти к счету «три». На счет «три» — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет «раз»). Вторая нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет «четыре»— согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет «раз» — опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет «два» — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет «три» — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов

относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет «четыре» — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнутая лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов,- на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенями и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не

прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет «раз» подъем плеч вверх, на «два» — вернуться в исходное положение. А можно насчет «1,2,3» — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет «4» вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет «раз» — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет «два» — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

Практическое занятие № 9
Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

(см. практическое занятие № 2 Тема 4.3)

Практическое занятие № 10
Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Цель и задачи: Развить и закрепить способность к дифференцированию параметров движений;

- способность к сохранению равновесия;
- способность к поддержанию ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к связи или соединению отдельных движений в целостные двигательные акты;
- способность к реагированию и быстроте перестроения двигательных действий;
- способность к равновесию.

Упражнений на развитие координационных способностей:

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, ноги прямые.
2. Ходьба прогнувшись, крадучись, на носках.
3. Ходьба на наружных сводах стопы.
4. Ходьба на пятках.
5. Ходьба в полуприседе.
6. Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).

7. То же, что упр. 6, но ходьба на носках.

8. Ходьба с последовательным изменением положения рук (например, на счет 1—2 — руки в стороны, 3—4 — руки вперед и т. д.).

9. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на счет 1—4 — обычные шаги, 5—8 — ходьба на носках)

10. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.

11. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: 4 шага — руки на поясе, 4 шага на носках — руки за голову и т. д.

12. Ритмическая ходьба под счет учителя.

13. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши (например, на счет 3—4 — один, а затем два хлопка в ладоши.

14. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (например, учитель начинает: «Раз-два», а дети продолжают — «Три-четыре».

15. Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями (например, на счет 1—4 — ходьба в медленном, а на следующие четыре счета — в быстром темпе и т. д.).

16. Ходьба с высоким подниманием бедра.

17. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

18. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 30—35, 35—40, 40—45 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I, 1(1 и III — IV классов); средний шаг — 50—55, 55—60, 60—65 см; длинный шаг — 60—65, 65— 70,70—75 см.

19. Ходьба по разметкам (резиновые коврики, пластмассовые кольца диаметром 30 см и др.), расположенным друг от друга на расстоянии 30—60 см.

20. Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках.

21. Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30—60 см.

22. Ходьба в различном темпе: медленном — 100—120 шагов; среднем — 140 и быстром — 150—160 шагов в 1 мин.

23. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) по разметкам под звуковые сигналы.

24. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) в коридоре шириной 25— 30 см.

25. Ходьба с изменением направления и скорости движения по указанию учителя.

Упражнения в беге

26. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, с обеганием различных предметов — мячей, стоек, стульев и т. д.)

27. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.

28. Бег по различным участкам дорожки (ширина разметки 60—80 см) или «кочкам» (разложенным коврикам).

29. Бег коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 50—55, 55—60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I—II и III— IV классов); средний — 80—90, 90—100см; длинный—100—110, 110—120см.

30. Чередование бега на дистанции 20 м по разметкам коротким, средним или длинным шагом с преодолением такого же расстояния в беге без разметок.

31. Бег на носках.

32. Бег с высоким подниманием бедра.

33. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперед.

34. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.

35. Бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс,

36. То же; что упр. 35, но руки назад, касаясь кистями пяток.

37. Бег с преодолением препятствий — мячей, скамеек, скакалок. (В I классе преодоление скамеек не применять.)

38. Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3—4 шагов.

39. Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы», расположенные друг от друге на расстоянии 4—5 шагов.

40. Бег на месте в медленном (100—120 шагов), среднем (140—150) и быстром темпе (170— 180 шагов в мин.).

41. То же, что упр. 40, но по разметкам под звуковые сигналы учителя.

42. Бег с изменением скорости, к примеру: 10м бежать в медленном, затем 15 м в среднем и последние 15 м в быстром темпе (в полную силу), после чего перейти на быструю ходьбу с постепенно замедляющимся темпом.

43. Упражнение на совершенствование чувства скорости бега с контролем по секундомеру. Учащийся пробегает 30 м на скорость, затратив 7 сек. Учитель, назвав результат, предлагает ему пробежать этот же отрезок чуть-чуть медленнее, затратив на 1 сек. больше. Учащийся выполняет задание, а учитель называет время, на которое он «ошибся». Вариант: ученику предлагают назвать время, за которое он преодолевает эту же дистанцию, пробегая ее не в полную силу, учитель называет точное время.

44. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра в коридоре шириной 30—40 см.

45. Бег из различных исходных положений: упор лежа, упор присев, сед.

46. Челночный бег 3Х5; .3Х10 м.

47. То же, что упр. 46, но бег спиной вперед (III—IV классы).

Упражнения в лазанье по гимнастической стенке

48. Произвольное лазанье вверх и вниз до определенной высоты.

49. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами, с поочередным перехватыванием руками за следующую рейку.

50. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной, а на другую другой ногой.

51. Лазанье вверх и вниз одноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить левую ногу через одну рейку.

52. Лазанье вверх и вниз разноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку и поставить левую ногу на правую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить правую ногу через одну рейку.

53. То же, что упр. 51—52, но ноги ставить на каждую рейку или через 1рейку.

54. Произвольное лазанье вправо и влево.

55. Лазанье произвольным способом по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз.

56. Лазанье по диагонали приставными и окрестными шагами.

Упражнения в лазанье по гимнастической скамейке

57. Лазанье по скамейке, стоящей на полу, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

58. Лазанье по скамейке, установленной под углом 10—15 °, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

59. То же, что упр. 58, но при одноименном движении рук и ног.

60. То же, что упр. 58, но при разноименном движении рук и ног.

61. Подтягивание лежа на животе на скамейке, стоящей на полу; установленной под углом 10—15°.

62. Лазанье по скамейке, установленной под углом 30°, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

63. Различные виды лазанья по скамейке, стоящей на полу или под углом, с различным положением ног: с согнутыми, на носках, на всей ступне, с прямыми ногами.

64. Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку и слезание по ней.

65. То же, что упр. 64, но в обратной последовательности.

66. Перелезание через скамейку, стоящую на полу.

67. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие параллельно на полу на расстоянии 30—50 см.

68. Перелезание произвольным способом через наклонно установленную скамейку.

69. То же, что упр. 68, но с поочередным переносом ног.

70. Перелезание через наклонно установленную скамейку «перевалом».

71. Подлезание под гимнастическим бревном, козлом, конем.

74. Подлезание под расставленными барьерами высотой от 30 до 50 см.

75. Пролезание под низко расположенной горизонтальной доской, на которой расставлены кегли или деревянные кубики.

Эстафеты, игры и упражнения с мячами

Примерные упражнения для развития координационных способностей с мячами:

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.

3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3—4 м.

4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекатывают свои мячи партнерам, стоящим напротив. т. е, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу первым номерам.

5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обапол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

7.Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.

8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.

9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.

10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.

11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.

12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,

13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.

14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).

15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,

16. Ведение мяча на месте.

17. Ведение мяча вокруг туловища.

18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.

19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.

20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.

21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.

22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.

23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.

24. То же, но броски через натянутую веревку.

25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

Рывок за мячом

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Пушбол

Эта игра получила свое название от английских слов «пути» и «бол», что означает «толкать мяч». Популярны два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. В каждой команде - от трех до пяти человек.

Правила игры. Шарик подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с шаром в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае шар передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.

Практическое занятие № 11
Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

(см. практическое занятие № 8 Тема 5.1)

Контрольно-аттестационный норматив № 5.

П/П	**Наименования упражнений**	**Критерии оценки результатов в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	38	33	28	22	18
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	6	4	2

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

I Основные источники

1.1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

1.2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с.

1.3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с.

1.4. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с.

1.5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 253 с.

1.6. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.

II Дополнительные источники

2.1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с.

2.2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

2.3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

2.4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.

2.5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.

2.6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.

2.7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с.

III 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 «Юрайт» - Режим доступа https://www.biblio-online.ru

3.5. Электронно-библиотечная система «Znanium» - Режим доступа http://znanium.com/

3.6 Список электронных учебников «Просвещение» - Режим доступа https://prosv.ru/