

**Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации практических работ
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности

21.02.05. Земельно-имущественные отношения

2017 г.

Рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования.

Протокол №9 от «23» мая 2017 г.

Данные методические указания предназначены для студентов по специальности БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж» при выполнении 21.02.05 Земельно-имущественные отношения практических работ.

Объем практической работы по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура составляет **118** часов.

Перечень практических работ соответствует содержанию программы. Практическая работа студентов повышает интеллектуальный уровень обучающихся, формирует умение находить нужную информацию, систематизировать, обобщать, что необходимо для профессиональной подготовки будущего специалиста. Навыки исследовательской работы помогут студентам на старших курсах при выполнении и оформлении курсовых и дипломных проектов.

Методические указания могут быть рекомендованы к использованию студентами и преподавателями БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж».

Разработчики:

Белякова И.В., преподаватель

Корепина Е.А., преподаватель

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	5
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	
ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	6
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	7
Практическая работа №1	7
Практическая работа №2	9
Практическая работа №3	12
Практическая работа №4	16
Практическая работа №5	20
Практическая работа №6	24
Практическая работа №7	27
Практическая работа №8	31
Практическая работа №9	38
Практическая работа №10	43
Практическая работа №11	46
Практическая работа №12	49
Практическая работа №13	50
Практическая работа №14	56
Практическая работа №15	58
Практическая работа №16	67
Практическая работа №17	70
Практическая работа №18	75
Практическая работа №19	77
Практическая работа №20	81
Практическая работа №21	83
Практическая работа №22	86
Практическая работа №23	92
Практическая работа №24	94
Практическая работа №25	106
Практическая работа №26	110
Практическая работа №27	111

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по организации практических работ по ОГСЭ.04.Физическая культура для студентов специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

В образовательных учреждениях реализующие программы среднего профессионального образования физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на три основные разновидности:

- 1) учебный предмет «Физическая культура»;
- 2) внеурочная спортивно-массовая работа;
- 3) общеколледжные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Учебно-воспитательный процесс по предметам, представляющим филологические, общественные, естественные, математические науки, отличается определенной общностью использования дидактических принципов, методов, форм организации. Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся весьма специфичны.

Базовые (дидактика общая и средней школы; теория физической культуры или физического воспитания; психология общая, педагогическая, физического воспитания; физиология человека: общая, возрастная, физических упражнений; гигиена: общая, школьная, физических упражнений; биомеханика; спортивная метрология; информатика и др.) и смежные (методика физического воспитания, теории и методики спортивно-педагогических дисциплин, теории и методики внеурочных форм организации физического воспитания в школе и др.) науки с теорией и методикой обучения предмету ОГСЭ.05. Физическая культура» получили значительное развитие.

Разработаны альтернативные концептуальные подходы к обновлению этой области общего образования. Накоплен фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в колледже. Возрастают потребности общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине. Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания теории и методики обучения предмету ОГСЭ.04. Физическая культура.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Аудиторная практическая работа выполняется по заданию преподавателя, с/без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на аудиторную практическую работу преподаватель использует дифференцированный подход на индивидуальном уровне к студентам. Практическая работа может осуществляться индивидуально по группам обучающихся в

зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Перед выполнением студентом аудиторной практической работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

При выполнении работ студент должен изучить методические указания по выполнению практической работы; подготовить ответы на контрольные вопросы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических работ, направлены на проверку уровня достижений и технических показателей выполнения двигательного действия и на основании выполнения контрольных нормативов.

По технике владения двигательными действиями

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Тема программы	2 курс	3 курс
Введение		Количество часов	
1.	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	2
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции			
2.	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	2	2
3.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега			
4.	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	-
5.	Техника бега на средние дистанции	2	2
6.	Техника бега на длинные дистанции	4	4
Тема 1.3. Гимнастика			
7.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	2
8.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	2
9.	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие.	2	2
10.	Разучивание зачетной акробатической комбинации.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Баскетбол			
12.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	2
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	4	-
14.	Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	4	2
15.	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	4	2
16.	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	-
17.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2	2
18.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	4	2

Тема 2.2. Волейбол			
19.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	4	-
20.	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	-
21.	Техника приема мяча после подачи	2	2
22.	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	2
23.	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	2
24.	Прямой нападающий удар, блокирование	4	2
25.	Технические приемы игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	2
26.	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	2
27.	Зачет (Дифференцированный зачет)	4	4
	ИТОГО (по курсам):	72ч	46ч
	ИТОГО:	118ч	

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1

Тема: Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов

Правила поведения и техники безопасности для учащихся на занятиях физической культурой.

1.К занятиям физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие Инструктаж по технике безопасности.

2.К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).

3.Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).

4.Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте - спортивной раздевалке.

5.В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению

к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащие должны сообщить об этом учителю.

6.Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке а сложить в коробку для сохранности, которая находится в спортивном зале.

7.Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с группой. Они обязаны показать преподавателю медицинскую справку об освобождении.

8.Со звонком на занятие учащиеся собираются на построении в спортивном зале. Когда занятие проводится на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения преподавателя физкультуры.

9.Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях физической культурой.

10.Мобильным телефоном на занятии пользоваться запрещено, можно пользоваться с разрешения преподавателя.

11.Учащиеся не должны мешать преподавателю проводить занятие и другим учащимся выполнять упражнения.

12.Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к преподавателю.

13.На занятиях учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.

14.Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнование и прочее) Учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья, место проведения занятий.

15.Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.

16.Во время выполнений упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.

17.Во время проведения спортивных игр учащийся обязан вести себя корректно по отношению к другим игрокам.

18.Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения преподавателя.

19.Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.

20.Запрещается перемещать ворота без разрешения преподавателя.

21.Учащийся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другой, когда зал разделен на две части для 2-х групп.

22. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщить об этом преподавателю.

23. В случае плохого самочувствия на занятии учащийся обязан незамедлительно сообщить об этом преподавателю физкультуры. Он так же обязан проинформировать преподавателя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия физкультуры.

Определение уровня физической подготовленности студентов осуществляется на основании выполнения контрольных нормативов по заданным типам упражнений

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

Тема: Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

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

2.Выполнение низкого старта и стартового разгона

2.1.Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;

- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Рисунок 1-Выполнение команды «Старт»



Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:



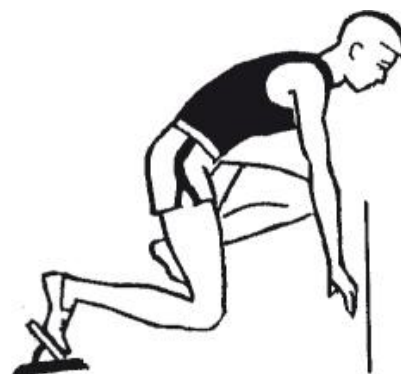
- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:



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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3.

Тема: Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.

Развитие выносливости

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в

коленях не сгибать

5) и.п. – о.с. руки на поясе

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

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – и.п.

6) и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

7) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаются к ней

4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

8) и.п. – ноги на ширине плеч

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

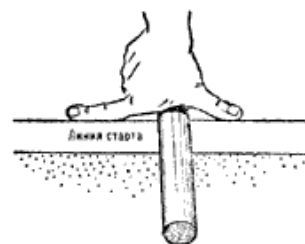
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

2.1.Круговая тренировка

- поднимания туловища
- прыжки со скакалкой
- отжимания от пола
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне
- броски баскетбольного мяча

Эстафетный бег

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рисунок 4).



Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники

Рисунок 4-Старт с эстафетой

эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рисунок 5).

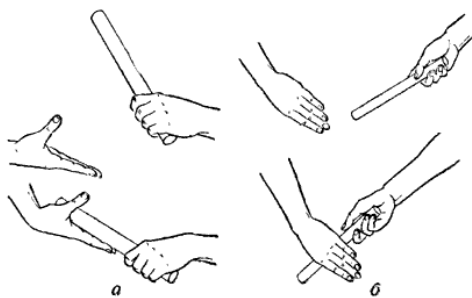


Рисунок 5-Способы передачи эстафетной палочки

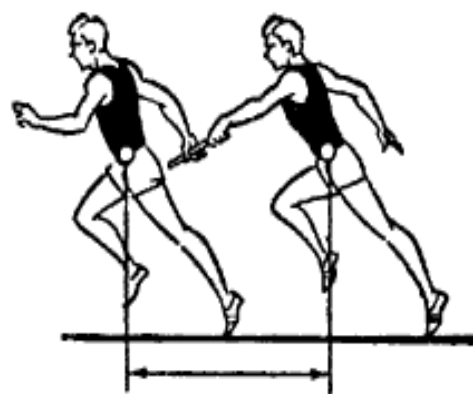
Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с переключением бегом принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рисунок 6).



Рисунок 6-Эстафетная поза при передаче эстафетной палочки

Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа



стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рисунок 7).

Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Контроль ОФП

Челночный бег 4x9м.

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но
Юноши	9,5 сек	10,00 сек	10,5 сек	Медленнее 10,5 сек
Девушки	10,0 сек	10,5 сек	11,00 сек	Медленнее 11,00 сек

Тест на силу

Подтягивание на перекладине.

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но

Юноши	9 раз	7 раз	5 раз	Менее 5 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
Девушки	8 раз	6 раз	4 раза	Менее 4 раз

Тест на Тест на мышцы брюшного пресса

Подтягивание на поднимание ног до касания перекладины

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но
Юноши	8 раз	6 раз	4 раза	Менее 4 раз
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине				
Девушки	55 раз	45 раз	35 раз	Менее 35 раз

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4.

Тема: Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 3 комплекс:

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

б) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1 – присед на правой

2 – присед на левой

3 – наклон вперед, хлопок руками сзади

4 – и.п.

7) и.п. – о.с.

1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра

2 – и.п.

8) и.п. – стойка ноги врозь

1 – руки вверх (прогнуться)

2 – наклон касаясь

3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.

Задача 2. Обучение технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;

- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучение технике бега по повороту.

В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бордюру дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции.

При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.

В беге на средние дистанции очень важен четкий ритм дыхания, при этом необходимо особенно активно и правильно выполнять выдох, так как полный выдох способствует полноценному вдоху.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие

спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рисунок 8).

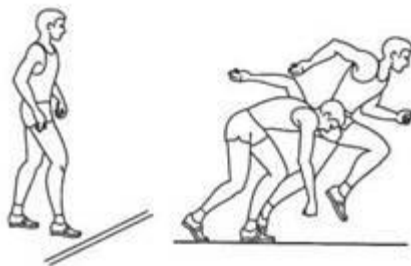


Рисунок 8. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается (рисунок 9).



Рисунок 9. Старты из различных исходных положений

Задача 5. Обучение технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники 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.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90--120мин 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5.

Тема: Техника бега на средние дистанции

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди

1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка
ноги врозь

1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)

4 – и.п.

3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.

4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)

7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади

1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер

3 - 4 – второй номер

8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены

1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать

9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2.Выполнение бега на средние дистанции.

2.1. Техника.

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

Старт и стартовый разгон. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор

скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

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

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

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

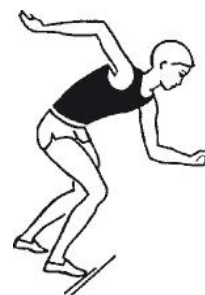
При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут

вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.



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



2.2. Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены. (Рисунок 10)

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45° ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу (Рисунок 11).

Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела (Рисунок 12).

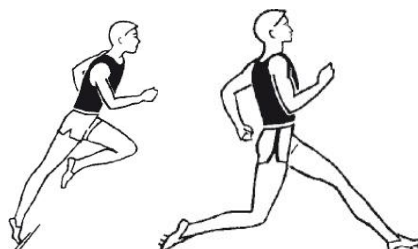


Рисунок 12 -Команда «Марш!»

Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

2.3. Специальные беговые упражнения.

- Бег приставными шагами правым боком
- Бег приставными шагами левым боком
- Бег скрестным шагом правым боком
- Бег скрестным шагом левым боком
- Бег с высоким подниманием бедра
- Прыжки на правой до преподавателя, левой до флажка
- Прыжки с ноги на ногу после разбега
- Прыжки на двух из положение «старта пловца»
- Бег с подскоками и круговыми движениями рук назад – вперед
- Прыжки «коньковым ходом» (из стороны в сторону)
- Бег сгибая ноги сзади

Контроль ОФП

Бег на 100м.

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но
Юноши	15,00сек	15,5 сек	16,5 сек	Медленнее 16,5 сек
Девушки	17,8 сек	19,00 сек	20,00 сек	Медленнее 20,00 сек

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6.

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ – 4 комплекс

- 1) и.п. – руки согнутые перед грудью
 - 1 – рывки согнутыми руками
 - 2 – рывок, правая вверх, левая вниз
 - 3 – рывки согнутыми руками
 - 4 – рывок, левая вверх, правая вниз
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки вверх
 - 1 – круг правой рукой вперед
 - 2 – круг левой рукой вперед
 - 3-4 – 2 круга обеими руками вперед
- 3) и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
 - 1 – присед, достать пр. локтем левого колена
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед, достать л. локтем правого колена
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – широкая стойка ноги врозь, взяться руками за голеностоп
 - 1 – присед на правой
 - 2 – и.п.

- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – наклон назад (сгибая колени), коснуться руками пяток
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон касаясь вперед
 - 4 – и.п.
- 6) и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам (локти вперед)
 - 1 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя
 - 2 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя
 - 3 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя
 - 4 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя
- 7) и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны
 - 1 – наклон касаясь
 - 2 – руки в сторону
 - 3 – прыжок , ноги вместе, руки вверх
 - 4 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны
- 8) и.п. –руки на поясе
 - 1-4 – прыжки на двух с поворотом на 90 градусов в левую сторону
 - 5-8 – тоже самое в правую сторону

.Выполнение бега на длинные дистанции.

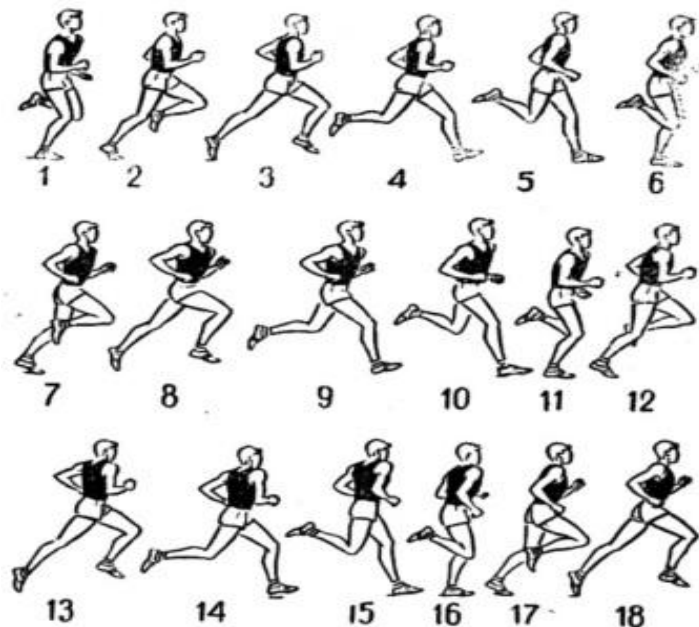
Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15).. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с

активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.



При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определённый оптимум.

2.Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений

- Бег приставными шагами правым боком
- Бег приставными шагами левым боком
- Бег скрестным шагом правым боком
- Бег скрестным шагом левым боком
- Бег с высоким подниманием бедра
- Прыжки на правой до преподавателя, левой до флажка

- Прыжки с ноги на ногу после разбега
- Прыжки на двух из положение «старта пловца»
- Бег с подскоками и круговыми движениями рук назад – вперед
- Прыжки «коньковым ходом» (из стороны в сторону)
- Бег сгибая ноги сзади

Контроль ОФП

Бег на 1000м.

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но
Юноши	4мин 02сек	4мин 16сек	4мин 31сек	Медленнее 4мин 31сек
Бег на 500м.				
Девушки	1мин 50сек	2мин 00сек	2мин 10сек	Медленнее 2мин 10сек

Бег на 3000м.

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но
Юноши	12мин 00сек	12мин 35сек	13мин 10сек	Медленнее 13мин 10сек
Бег на 2000м.				
Девушки	10мин 15сек	10мин 50сек	11мин 15сек	Медленнее 11мин 15сек

Бег на 5000м.

	Уровень физической подготовленности			
	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовлетв-но	«2» неудов-но
Юноши	30мин 00сек	34мин 00сек	36мин 00сек	Медленнее 36мин 00сек
Бег на 3000м.				
Девушки	20мин 00сек	23мин 00сек	23мин 30сек	Медленнее 23мин 30сек

Гимнастика

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7.

Тема: Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Классификация упражнений

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

- . Упражнения для рук и плечевого пояса.
- . Упражнения для шеи.
- . Упражнение для ног и тазового пояса.
- . Упражнения для туловища.
- . Упражнения для всего тела.
- . Упражнения для формирования правильной осанки.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени. Бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений.

Упражнения для рук и плечевого пояса

. Упражнения для пальцев и кисти

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мячика на каждый счет;

упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не имея положения кистей;

«хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

в упоре лежа передача тяжести тела, с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках.

в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку.

Перемещение тела попеременно в упор, лежа на левой или правой руке.

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;

разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

сведение прямых рук за спиной рывками;

из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;

выкруты в плечевых суставах, переводы палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой амортизатором.

Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;

повороты головы налево, направо;

круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

из положения, лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

. Упражнения для стопы и голени

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

ходьба на носках;

подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);

полушпагат, шпагат;

стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

Упражнения для туловища

. Упражнения для мышц передней поверхности туловища

Силовые упражнения:

- из положения, лежа поднимание туловища в сед;

лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

сидя. С опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

лежа на животе, прогибания, руки вверх;

в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

1. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и.п.

. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

- . Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
- . В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
- . Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

. Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская захват, «бросить» ногу книзу.

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8.

Тема: Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок, согнутые перед собой
- 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
- 2 -и.п.
- 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – о.с. руки на поясе

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

2 – взмах правой, хлопок руками под ней

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – взмах левой, хлопок руками под ней

5) и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны

1 – левой рукой коснуться носка правой ноги

2 – правой рукой коснуться носка левой ноги

б) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1 – присед на правую, руки на пр. колено (покачиваясь)

2 – присед на левую, руки на лев. колено (покачиваясь)

3 – наклон касаясь вперед

4 – и.п.

7) и.п. упор присев

1 – упор лежа

2 – руки согнуть

3 – выпрямить

4 – и.п.

8)и.п. – руки на поясе

Прыжки из глубокого приседа, руки вверх

Упражнения с гимнастической палкой

Существуют следующие упражнения с гимнастической палкой:

а) поднимание и опускание палки (рисунок 13, а):

и. п. — палку вниз;

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку на грудь;

4 — и. п.

Положение с палкой 3 может быть и другим:

палку на голову (рисунок 13, б);

палку за голову (рисунок 13, в);

палку на лопатки (рисунок 13, г).

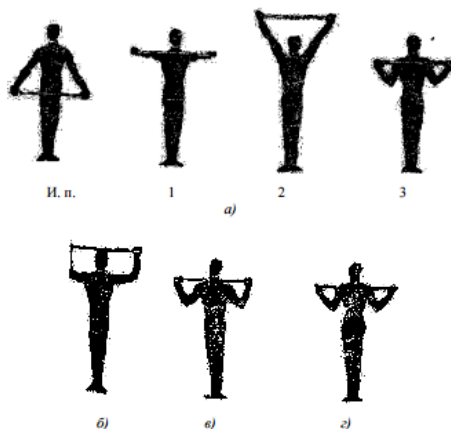


Рисунок 13-Поднимание и опускание палки

б) наклоны с палкой (рисунок 14):

1) и. п. — наклон вперед прогнувшись, опираясь о палку прямыми руками. Пружинистые покачивания вверх-вниз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (рисунок 14, а);

2) и. п.— палку на лопатки. Пружинистые наклоны вперед (рисунок 14, б);

3) и. п. — палку вниз сзади. Пружинистые наклоны вперед с отведением палки назад (рисунок 14, в);

4) и. п. — стойка ноги врозь, палку за голову или на лопатки. Наклоны в стороны (рисунок 14, г);

5) и. п. — стойка ноги врозь, палка сверху. Сгибая правую ногу наклон влево палку на лопатки. То же выполняется в другую сторону (рисунок 14, д);

б) и. п. — широкая стойка ноги врозь, палку к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу наклон влево с подниманием правого конца палки вверх (рисунок 14, е).

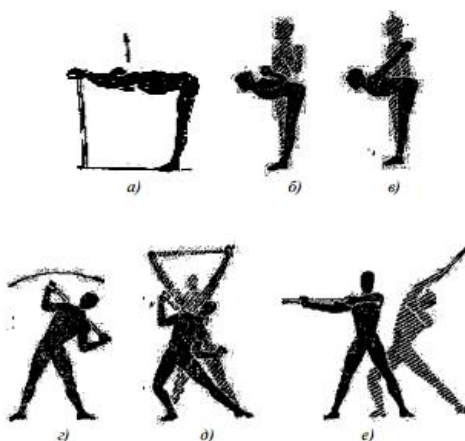


Рисунок 14-Наклоны с палкой

в) повороты и переворачивания палки (рисунок 15):

1) и. п. — левую руку вперед хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости. То же можно выполнять и в боковой плоскости при положении руки в сторону (рисунок 15,а);

2) и. п. — палку вниз, хватом на ширине плеч. Переворачивая поднять палку перед грудью. Удерживая между предплечьями поднять палку над головой (рисунок 15, б);

3) и. п. — стойка ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. Переворачивая палку, правая сверху, затем левая сверху (рисунок 15, в).

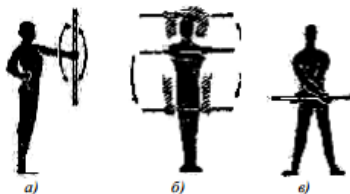


Рисунок 15-Повороты и переворачивание палки

г) выпады с палкой (рисунок 16):

1) и. п. — о. с. хватом двумя за конец палку вверх. Шагом назад левой выпад вперед правой, палку на левое плечо. Вернуться в и. п. То же с другой ноги, палку на правое плечо (рисунок 16, а);

2) и. п. — стойка ноги врозь правой, палку над головой левый конец вперед. Шагом правой выпад правой назад с опусканием палки на голову (рисунок 16, б);

3) и. п. — о. с. палка вверху. Выпад влево, палку на голову (за голову) в лево (рисунок 16, в).



Рисунок 16-Выпады с палкой

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки

Гимнастическая скамейка, используется для групповых занятий ОРУ. Длина её 4 м, ширина 24 см, высота 30 м. В нижней ее части вмонтирован брус шириной 10 см для выполнения упражнений в равновесии. Использование в занятиях гимнастической скамейки помогает решить следующие задачи:

1. внесение разнообразия в занятие;
2. повышение интереса к занятиям;
3. совершенствование чувства равновесия;
4. развитие умения ведения коллективных действий.

Данная группа упражнений делится на собственно упражнения со скамейкой (в качестве отягощения) и на скамейке (в качестве опоры). Если плечевая ось параллельна длине скамейки – это продольное положение, а положение при котором плечи находятся поперёк – поперечное.

При проведении упражнений с использованием скамейки занимающиеся делятся на группы по 5 – 8 человек, располагаясь по одну стороны от неё. Можно располагать по обе стороны от скамейки, в шахматном порядке чтобы исключить её опрокидывание.

Комплекс № 1. (на скамейке)

1. И.п. – о.с., скамейка справа.

- 1 – правую ногу на скамейку, руки в стороны;
- 2 – встать на скамейку, руки вверх;
- 3 – шаг вправо на пол, левая на скамейке, руки в стороны;
- 4 – приставляя левую о.с.;
- 5-8 – в обратном порядке в и.п.

2. И.п. – упор сидя сзади, руки на скамейке.

- 1 – разгибая руки и тазобедренные суставы, упор лёжа сзади;
- 2 – присед до касания ягодицами пяток;
- 3 – выпрямляясь упор лёжа сзади;
- 4 – и.п.

3. И.п. – упор лёжа руки на полу, ноги на скамейке.

- 1 – согнуть руки, правую ногу назад;
- 2 – и.п.;
- 3 – согнуть руки, левую ногу назад;
- 5 – и.п.

4. И.п. – сед поперёк, ноги врозь, руки в стороны.

- 1-3 – три пружинистых наклона к правой ноге, руками касаясь носка;
- 4 – и.п.;
- 5-8 – то же к левой.

5. И.п. – упор стоя на коленях продольно.

- 1 – правую руку вверх, левую ногу назад, прогнуться;
- 2 – и.п.;
- 3-4 – то же с другой руки и ноги.

6. И.п. – сед продольно, ноги вместе, хват за передний край.

- 1 – сед согнув ноги, колени как можно ближе к груди;
- 2 – выпрямить ноги, сед углом;
- 3 – сед согнув ноги;
- 4 – и.п.

7. И.п. – упор лёжа, руки на скамейке.

- 1 – толчком ног упор присев на скамейке;
- 2 – разгибая ноги упор стоя согнувшись;
- 3 – упор присев на скамейке;
- 4 – толчком ног и.п.

8. И.п. – о.с., скамейка справа, руки на пояс.

- 1 – прыжок на месте;
- 2 – прыжок вправо через скамейку;
- 3-4 – то же в обрат- ную сторону в и.п.

Комплекс № 2. (со скамейкой)

1. И.п. – о.с., скамейка внизу, хват левой рукой за передний край, правой за дальний.

- 1-4 – круговое вращение руками влево.
- 5-8 – круговое вращение руками вправо.

2. И.п. – лёжа на спине, головой скамейке, хват за дальний край продев руки под скамейкой.

- 1 – скамейку вперёд;
- 2 – опустить скамейку на бёдра;
- 3 – скамейка вперёд;
- 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь в полу наклоне, скамейка на спине, хват правой рукой за ближний край а левой рукой за дальний.

- 1-2 – скамейка вверх, прогнуться;
- 3-4 –опуская скамейку и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка справа.

- 1 – наклон вправо, правой рукой хват за ближний край скамейки левой за дальний;
- 2 –выпрямиться, скамейка вверх;
- 3 – опустить скамейку на правое плечо;
- 4 – выпрямляя руки, скамейка вверх;
- 5 – опустить скамейку на левое плечо;
- 6 – скамейка вверх;
- 7 – наклон влево, опустить скамейку на пол;
- 8 – выпрямиться;
- 9-16 то же в обратную сторону.

5.И.п. – лёжа на спине, головой к скамейке, хват за дальний край продев руки под скамейкой.

- 1 – поднимая ноги коснуться голенью скамейки;
- 2 – выпрямляясь стойка на лопатках;
- 3 – согнуться, коснуться голенью скамейки;

4- и.п.

6.И.п. – сед на пятках, лицом к скамейке, руки под скамейкой, хват за дальний край.

1-2 – выпрямляясь стойка на коленях, скамейку вперёд;

3-4 – и.п.

7. И.п. – стойка ноги вместе, скамейка сверху.

1 – правую ногу в сторону;

2 – и.п.;

3 – присед;

4 – и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

9. И.п. – стойка ноги вместе, скамейка на правом плече.

1 – прыжок в стойку ног врозь, скамейка вверх;

2 – прыжок в стойку ноги вместе, скамейка на левом плече;

3 – прыжок в стойку ног врозь, скамейка вверх;

4 – прыжок в и.п.

Комплекс № 3.

1.И.п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу.

1 – левую на скамейку, руки в стороны;

2 – наклон влево, руки за голову;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – приставить левую, и.п.

(Повторить 5-6 раз затем то же на другую ногу).

2. И.п. – о.с. стоя на скамейке.

1 – наклониться вперёд, захватить руками край скамейки;

2-3 – пружинящие наклоны, сгибая руки подтягивать туловище к ногам;

4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к скамейке, руки на пояс.

1 – упор стоя согнувшись, руки на скамейке;

2 – толчком ног упор лёжа;

3 – толчком ног упор стоя согнувшись;

4 – и.п.

4.И.п. – упор стоя на коленях продольно.

1-2 – поднять левую руку и правую ногу вверх;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же с другой руки и ноги.

5. И.п. – сидя на скамейке, продольно, ноги прямые, руками держаться за передний край.

1 – поднять правую ногу вверх;

- 2 – и.п.;
 - 3 – поднять левую ногу вверх;
 - 4 – и.п.;
 - 5.– поднять обе ноги вверх;
 - 6-7 – держать ноги вверх;
 - 8 – и.п.
6. И.п. – лёжа на животе поперёк скамейки, руки в упоре на полу.
- 1 – прогнуться, руки вверх в стороны, ноги вверх;
 - 2-3 – держать;
 - 4 – и.п.
7. И.п. – стойка ноги врозь правой, скамейка между ногами, руки на пояс.
- 12– запрыгнуть на скамейку, руки к плечам; спрыгнуть со скамейки в стойку ноги врозь левой, скамейка между ног, руки вверх;
 - 3 – запрыгнуть на скамейку, руки к плечам;
 - 4 – прыжком и.п.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9

Тема: Группировки, перекаты, кувырки, равновесие

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

Упражнения с гимнастической палкой.

- 1)И.п. – палка горизонтально внизу, хватом за концы.
 - 1. Правую назад на носок, палку вверх.
 - 2. И.п.
 - 3. Левую назад на носок, палку вверх.
 - 4. И.п.
- 2)И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.
 - 1. Встать на носки, выкрут назад.
 - 2. И.п.
- 3)И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди хватом за концы.
 - 6 – 2 Рывки скрестно, правая рука вверх.
 - 3-4. Рывки скрестно, левая рука вверх.
- 4)И.п. – палка на плечах сзади, хватом за концы.
 - 1-2. Поворот налево.
 - 3-4. Поворот направо.
- 5)И.п. – палка горизонтально вверх.
 - 1. Правую ногу в сторону, наклон к ней.
 - 2. И.п.
 - 3. Левую ногу в сторону, наклон к ней.

4. И.п.

6)И.п. – палка горизонтально внизу.

1. Выпад правой ногой вперед, палка вверх.

2. И.п.

3. Выпад левой ногой вперед, палка вверх.

4. И.п.

7)И.п. – палка горизонтально внизу.

1. Правую ногу, согнутую через палку вперед.

2. И.п.

3. Левую ногу, согнутую через палку вперед.

4. И.п.

8)И.п. – палка вертикально на полу впереди, руками взяться за верхний край.

1. Перемах правой ногой через палку.

2. Обратный перемах правой ногой.

3. Перемах левой ногой через палку.

4. Обратный перемах левой ногой.

9)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 м впереди, хватом двумя руками за верхний конец.

1. Взмах правой ногой назад.

2. И.п.

3. Взмах левой ногой назад.

4. И.п.

10)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 метра впереди, хватом двумя руками за верхний конец.

1. Присед.

2. И.п.

11)И.п. – сидя на полу, палка на ногах, хватом за концы.

1. Правую ногу через палку.

2. И.п.

3. Левую ногу через палку.

4. И.п.

12)И.п. – сидя на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.

1-2. Сед углом на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.

3-4. Сед углом, палку в правую руку.

13)И.п. – сидя на полу напротив друг друга, взяться.

Упражнения на становую силу.

14)Удерживание гимнастической палки указательным пальцем.

2.Группировки, перекаты, кувырки, равновесие.

ГРУППИРОВКИ

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя (рисунок 17, а).

И. п.— сед с опорой на руки.

1—2 — группировка;

3—4 — и. п. То же,, но на каждый счет.

То же, но из положения лежа на спине.

Группировка в приседе.

И, п.— упор присев.

1—2 — группировка в приседе на носках;

3—4 — упор присев. То же, но на каждый счет.

То же, но из основной стойки (о, с.) приседая.

Группировка лежа на спине (рисунок 17, б).

И. п.— лежа на спине, руки вверху.

1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз;

3—4 — и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ

1.Перекат назад из седа

И.п. – сед, руки в стороны.

1—2 — перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол;

3—4 — не останавливаясь, перекатом вперед

и. п. То же, но из седа углом с опорой на руки сзади.

2. Перекат назад из упора присев.

И. п.— упор присев.

1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол;

3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п.

То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.

3. Перекат назад до опоры ладонями у плеч (рисунок 17)

И. п.— упор присев.

1—2 — группируясь, перекат назад, в конце' переката опереться ладонями на пол у плеч;

3—4 — не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. То же, но после прыжка вверх.

4. Перекат вперед из стойки на лопатках.

И. п.— стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину.

1—2— группируясь, перекатом вперед встать в упор присев;
 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд. По мере освоения темп,- регулируемый педагогом, увеличивают.

1. Поза согнувшись сидя.

И. п.— сед, руки в стороны.

1 —2 — наклон вперед, приближая грудь к ногам (рисунок 17);

3—4-И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3—6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.

2. Поза согнувшись стоя.

И. п.— о. с., руки в стороны.

1—2 — наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам (рисунок 17);

3—4 — и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3—6 сек.

3. Поза согнувшись лежа на спине.

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—2 — поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди;

3—4 — и. п. То же, но в положении руки вверх.

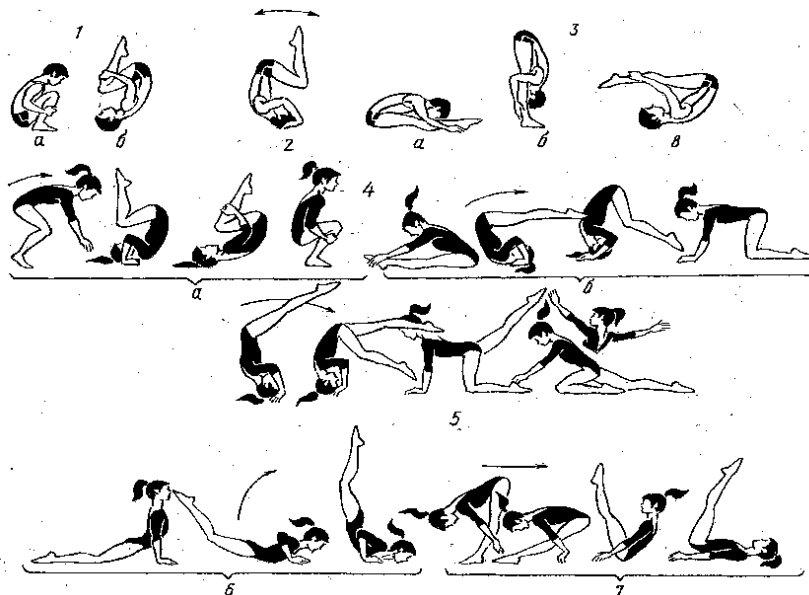


Рисунок 17-Выполнение перекаатов в группировке

ПЕРЕКАТЫ СОГНУВШИЕСЬ

1. Перекат назад из седа.

И. п.— сед, руки в стороны.

1 — наклон вперед, руки вниз;

2—3 — перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу;

4 — перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.

2. Перекат назад до опоры ладонями о пол у плеч.

И. п. — сед, руки в стороны.

1 —наклон вперед, руки вперед;

2—3 — перекат назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол;

4 — перекатом вперед согнувшись и. п. То же, но из седа каты в группировке. 1.

3.Перекат назад из седа.

И. п.— сед, руки в стороны. углом с опорой на руки сзади.

4. Перекат вперед из стойки на лопатках.

И. п.— стойка на лопатках с опорой руками под спину.

1—2 — перекат вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол;

3—4 — и. п. То же, но перекат согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перекат вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.

Техника выполнения кувырка вперед.

1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди - расстояние от носков до 35 - 45 см

2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их 3. Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки

4. Самортизовав руками движение тела, быстро сгруппироваться, захватывая ладонями голени и ускоряя вращение

5. Сохраняя группировку, завершить кувырок до положения приседа и лишь затем поднять голову и руки вперед

6. Инерции вращения должно хватить для начала второго кувырка или выхода в стойку

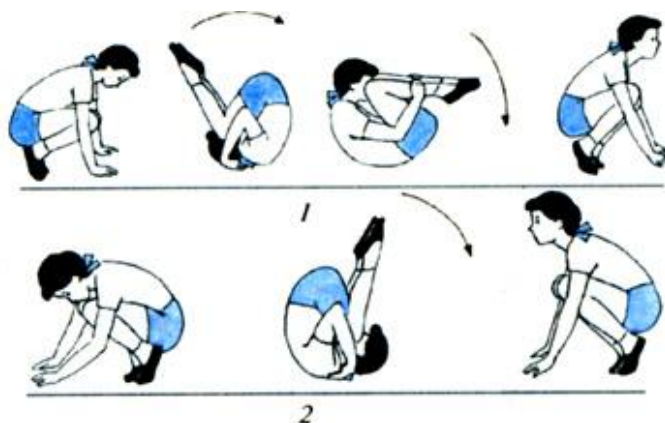


Рисунок 18-Техника выполнения кувырка вперед

Техника выполнения кувырка назад:

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях с помощью.
2. То же, но без помощи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10

Тема: Разучивание зачетной акробатической комбинации.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 1 комплекс

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

- 1 – наклон внутрь круга;
- 2 – И.п.;
- 3 – наклон вне круга;
- 4 – И.п.

2.Выполнение зачетной комбинации - акробатика (девушки)

1. Из упора присев кувырок назад;
2. Перекатом назад стойка на лопатках;
3. Перекатом вперед лечь и «мост»;
4. Поворот в упор, стоя на правом колене, левую назад;
5. Махом левой упор присев и кувырок вперед;
6. Прыжок вверх прогнувшись и О.с.

Выполнение зачетной комбинации - акробатика (юноши)

- 1.Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;
- 2.Стойка на лопатках (держат), переворот вперед через плечо в полу – шпагат;
3. Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;
4. Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11

Тема: Зачет

Контрольный тест акробатика (юн), (дев).

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Круговая тренировка.

8 станций: (1круг по 20 сек.)

1)Упражнение на гибкость.

И.п. – стоя на гимнастической скамейке, в руках набивной мяч.

1. Мяч вверх (прогнуться).

2-3. Наклоны с мячом.

4.И.п.

2)Прыжки через скакалку.

3)Упражнение на мышцы брюшного пресса: (сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены за 1 планку гимнастической стенки).

4) Упражнение на трицепсы: (сгибание и разгибание рук в упоре руками сзади на гимнастической скамейке).

5) Упражнение на гибкость: (сидя на матах, выполняют наклоны вперед с гимнастическим роликом).

6) Упражнение на мышцы брюшного пресса.

И.п. – сидя на матах, упор руками сзади.

1. Сед углом.

2. Сед согнув ноги.

3. Сед углом.

4. Опустить ноги.

7) Упражнение на мышцы ног.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руками в стороны на гимнастической скамейке.

1. Присед, руками вперед.

2. Встать, руки в стороны.

8) Упражнение на мышцы рук.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; ноги на гимнастической скамейке.

2.Выполнение зачетной комбинации - акробатика (девушки)

7. Из упора присев кувырок назад;

8. Перекатом назад стойка на лопатках;

9. Перекатом вперед лечь и «мост»;

10. Поворот в упор, стоя на правом колене, левую назад;

11. Махом левой упор присев и кувырок вперед;

12. Прыжок вверх прогнувшись и О.с.

Зачетная комбинация - акробатика (юноши)

1. Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;

2. Стойка на лопатках (держать), переворот вперед через плечо в полу – шпагат;

3. Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;

4. Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

2.Оценка элементов зачетных комбинаций по гимнастике.

Проверку результатов выполнения зачетных комбинаций проводят на специально-контрольных занятиях по гимнастике, которые организуются в виде соревнований или зачета на 1-3 курсах выполняются зачетные комбинации из

пройденных элементов через 8-10 занятий отведенных разделу по гимнастике. Оценивать их можно по 5 и 10 бальной системе. Например, 7,5-7,9 балла-оценка «3», 8,0-8,9 балла-оценка «4», 9,0-10,0 оценка «5».

В гимнастике критерием спортивного результата/оценки/ является качество исполнения упражнений, т.е. техническая правильность исполнения элементов или комбинаций, сохранения принятого в гимнастике стиля/ оттянутые пальцы, носки, прямые ноги, др., красота, легкость выполнения движений. Упражнения и комбинации нужно выполнять без ошибок, не нарушая структуры элементов с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко и легко, уверенно, красиво, выразительно. Следует помнить: началом выполнения и окончания упражнения являются основная стойка. Все это является критерием отличной оценки при выполнении зачетной комбинации.

Сбавки за ошибки

Перечень типичных ошибок:

- Неполная амплитуда движений;
- Ошибки при приземлении / шаг, касание о пол руками, падение всед или на колени/.
- Потеря равновесия / незначительное или значительное колебание в статических положениях/.
- Ошибки в маховых элементах / необоснованное замедление, остановки/.
- Неполная остановка в статических положениях.
- Ненужные и непредусмотренные остановки в комбинаций.
- Ошибки при выполнении поворотов.
- Поздний толчок руками, недостаточное разгибание в прыжках и соскоках.
- Невыполнение элементов или соединений.
- Падение со снаряда.

Сбавки могут быть существенными и мелкими. По 10 бальной системе за мелкую ошибку при выполнении упражнения скидывается 0,1-0,2 балла. Средняя ошибка : 0,3-0,4 балла. Грубая ошибка, связанная со значительными искажениями элементов в упражнении-0,6 балла. Невыполнение элемента в комбинации или падение со снаряда 1,5-2,5 балла.

По 5-бальной системе:

Оценка «4» ставится, если допущены ошибки:

1;2;3;4;5 из них типичных ошибок / см. выше / , но не более 2-3 из них.

Оценка «3» за ошибки 1;2;3;4;5или6;7;8 , но комбинация при этом не потеряла точности последовательности выполнения элементов.

Оценка «2» за ошибки 6,7,8; нарушив при этом правильность и последовательность выполнения элементов и соединений в комбинации или допущены ошибки 9 и 10.

Баскетбол

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12

Тема: Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения.

2.Знакомство с историей развития баскетбола, достижения отечественных баскетболистов; правила игры.

Баскетбол зародился в 1891 году в США. Изобрел игру преподаватель анатомии и физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит. Международная федерация баскетбола (ФИБА) включает более 130 стран. Впервые в Олимпийскую программу баскетбол был включен на 11-летних Олимпийских Играх 1936 г. в Берлине. Сборная СССР впервые завоевала золотые медали на 20 Олимпийских Играх в Мюнхене. На последней Олимпиаде в 2012 году в Лондоне сборная России стала бронзовым призером (мужчины) .

3. Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

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

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

3) «Баскетбол – игра гигантов».

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

4.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадке. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

- И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

- И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.

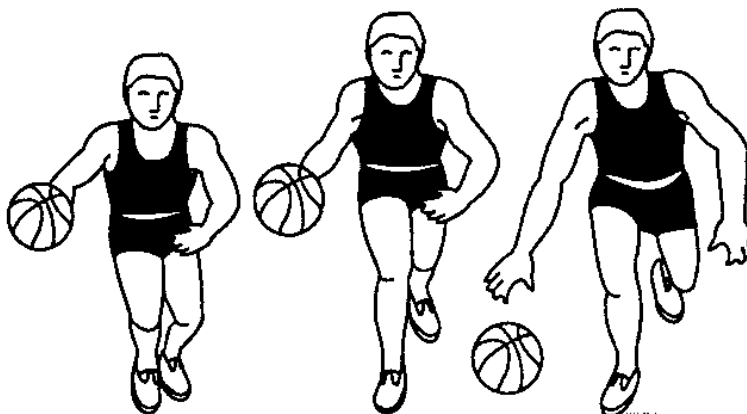


Рисунок 20-Положение игрока при ведении мяча

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13

Тема: Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь
1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.
2. И.п. - узкая стойка ноги врозь
1-дугами на руку руки вверх, встать на носки
2-и.п.
3-дугами вперед руки вверх
4-и.п.
3. И.п. – узкая стойка ноги врозь
1,2,3,4 – круговое движение руками вперед
5,6,7,8 – круговое движение назад
4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены
1- встать на носки, руки вверх
2- и.п.
3- встать на носки, руки вперед
4-и.п.
5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
1- поворот вправо
2-и.п.
3- поворот влево
4-и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед
4-и.п.
7. И.п. – о.с.
1-наклон
2-присед, руки вперед
3-наклон
4-и.п.
8. И.п.- упор сидя сзади
1- сед углом
2-сед с прямыми ногами
3-сед с согнутыми ногами
4-и.п.
9. И.п – упор лежа
1- упор лежа на кончиках пальцев
2-и.п.
3-упор лежа на кончиках пальцев
4-и.п.
10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

- 1-выдвинуть таз вперед
 - 2-и.п.
 - 3-выдвинуть таз вперед
 - 4-и.п.
11. Прыжки со скакалкой

2.Освоить технику игры(обучение),прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

2.1.Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз (рисунок 21).

2.2.Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову (Рисунок 22).

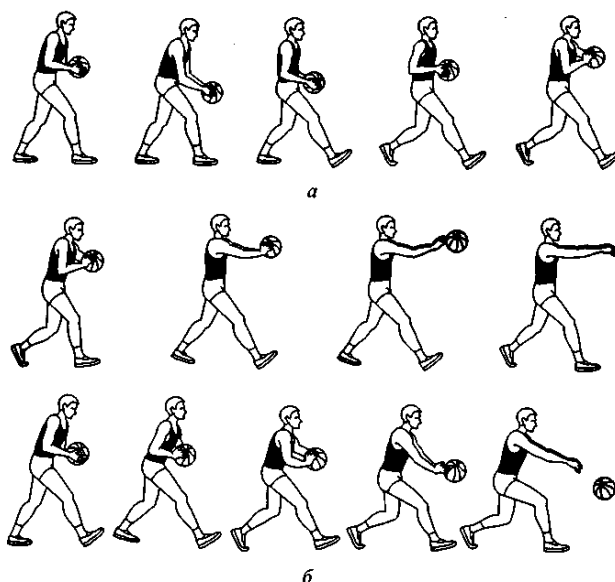


Рисунок 21-Передача двумя руками от груди (а) и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

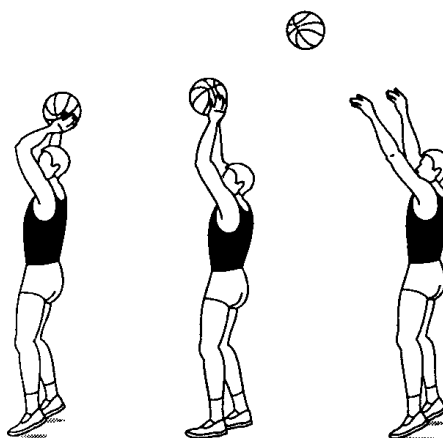


Рисунок 22-Передача мяча двумя руками сверху

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

2.3. Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени поменять позицию.

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему

обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед (Рисунок 23).

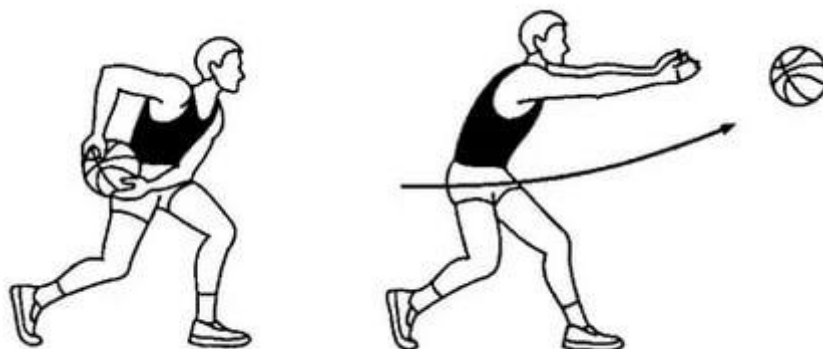


Рисунок 23- Передача мяча двумя руками снизу

2.4. Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

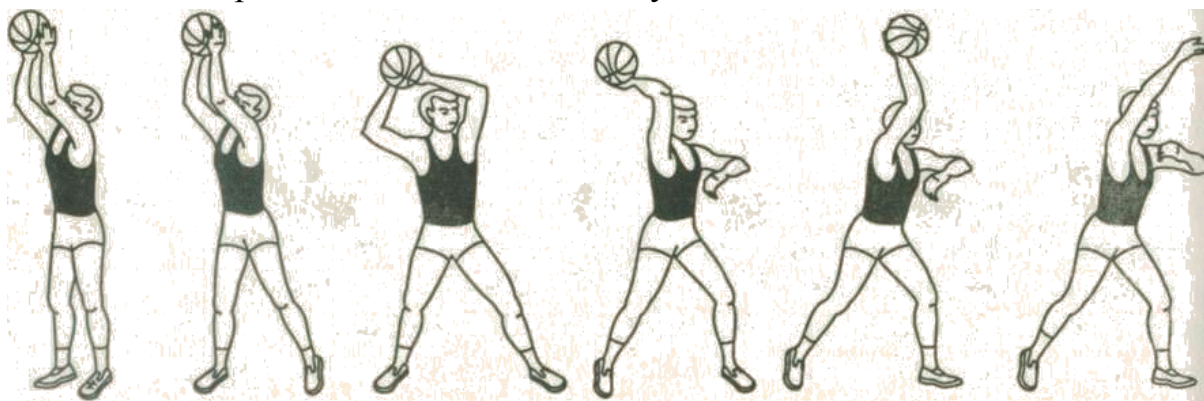


Рисунок 24- Передача мяча одной рукой от головы или сверху

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем (Рисунок 24).

2.5. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

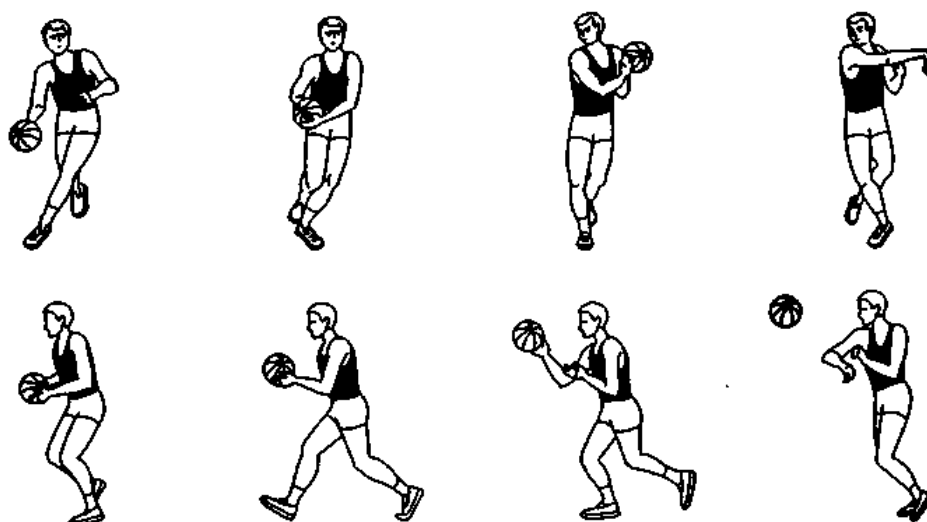


Рисунок 25-Передача мяча одной рукой от плеча

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах (Рисунок 25).

2.6.Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

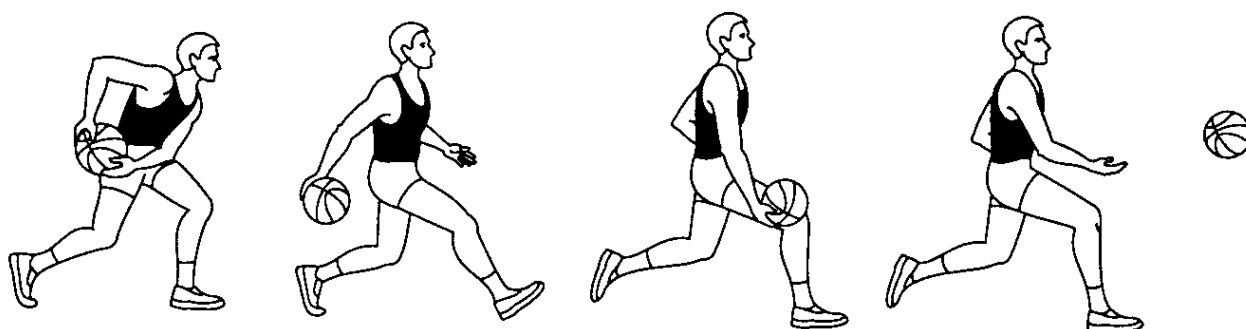


Рисунок 26-Передача одной рукой снизу

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой (Рисунок 26).

2.7.Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

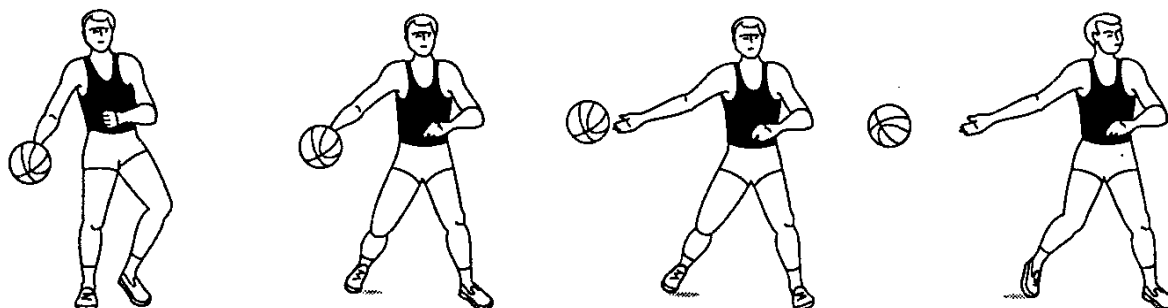


Рисунок 27-Передача одной рукой сбоку

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти (Рисунок 27).

3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2x8 мин)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14

Тема: Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;

-правым ,левым боком;

-спиной вперед;

-в защитной стойке с поворотом;

- «салки» в парах с касанием спины партнера.

Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

- 1-4- вращение мяча вокруг талии вправо
- 5-8- в другую сторону.
- 3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть
- 1-4- вращение мяча вокруг ног вправо
- 5-8- тоже, но влево
- 4. И.п- выпад правой
- 1,2,3,4- вращение мяча
- 5,6,7,8- тоже вокруг левой
- 5. И.п.-стойка ноги врозь
- 1,2,3,4- «восьмерки»
- 6. И.п. – стойка ноги врозь
- 1- вращение мяча вокруг шеи
- 2- вращение мяча вокруг туловища
- 3-4- «восьмерка»
- 7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой1- мах правой, мяч под ней в левую
- 2- и.п.
- 3- мах левой, мяч под ней в правую
- 4- и.п.
- 8. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- выпад правой, мяч вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
- 9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
- 10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
- 11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2. Изучить технику приема передачи двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении.

Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.

Объяснение и показ ловли мяча. Перестроение в две шеренги при ходьбе: «Налево по 2, дистанция 2 шага, интервал 5м – марш! Группа – стой! Нале-во! (лицом друг к другу)». Если есть мячи на каждого учащегося, то раздать каждому, если нет, то на пару один мяч.

Подводящие упражнения для обучения ловли:

И.п. – стойка баскетболиста

1-вытянуть руки и имитировать положение кистей на мяче

2-и.п.

2. И.п. – стойка баскетболиста

1-присесть и наложить руки на мяч, лежащий на полу

2-встать и принять стойку с мячом

3- присесть и положить мяч

4-и.п.

3. И.п. – стойка баскетболиста с мячом в руках

1-выпустить мяч в пол

2-и.п.

Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя полусферу, в которую он должен влететь. Как только кисти рук встречаются мяч, они сгибаются мягким движением в направлении туловища, или в направлении того и.п., которое необходимо для выполнения следующего приема; туловище слегка подать вперед, локти слегка развести.

Поймать, правильно расположить кисти на мяче

Объяснение и показ передачи мяча.

- выполнять передачи в парах.

Передача двумя руками от груди позволяет послать точно и быстро на расстоянии до 6 м.

В и.п. – стойка баскетболиста, мяч находится на уровне груди. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным сгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении. Выполнять по сигналу. Акцентировать внимание на и.п. и рабочей фазе (одновременное выполнение движения рук и выпрямление ног). Для исправления ошибок использовать анализ выполнения упражнения учащимися.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15

Тема: Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание»

спины партнера.

2. Продолжить обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху

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

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать

кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Рисунок 28-Классификация бросков в корзину

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

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

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

щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

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

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

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

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

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (Рисунок 29).

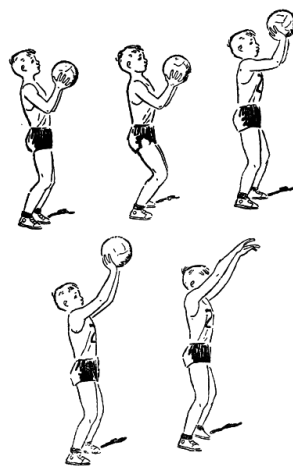


Рисунок 29-Бросок двумя руками от груди

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (Рисунок 30).

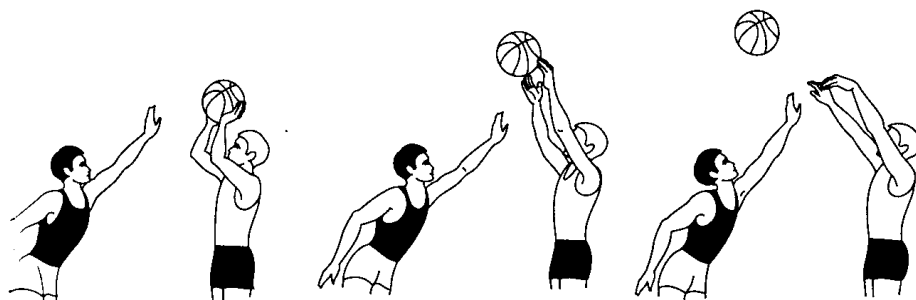


Рисунок 30- Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника (Рисунок 31).

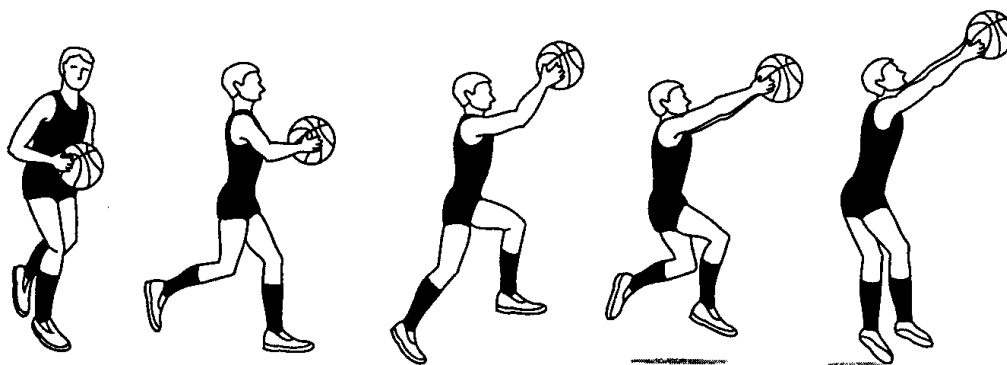


Рисунок 31- Бросок двумя руками в прыжке

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью (Рисунок 32).

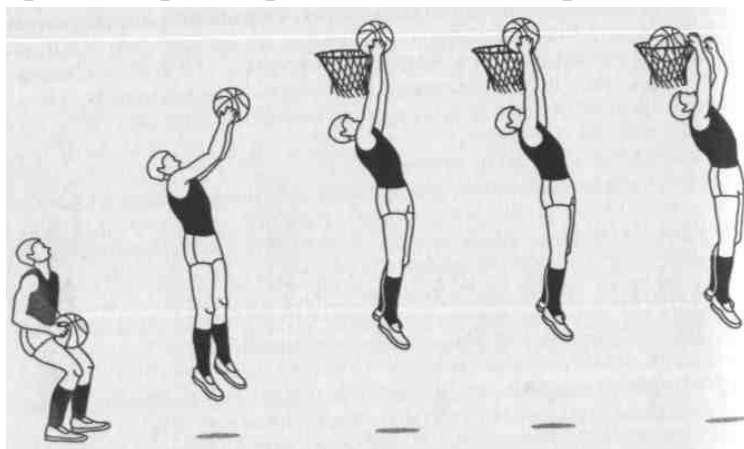


Рисунок 32- Бросок двумя руками сверху вниз

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

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

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

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (Рисунок 33).

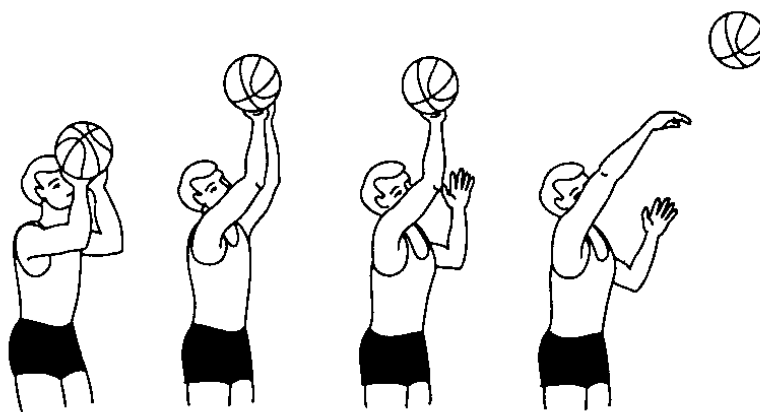


Рисунок 33- Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (Рисунок 34).

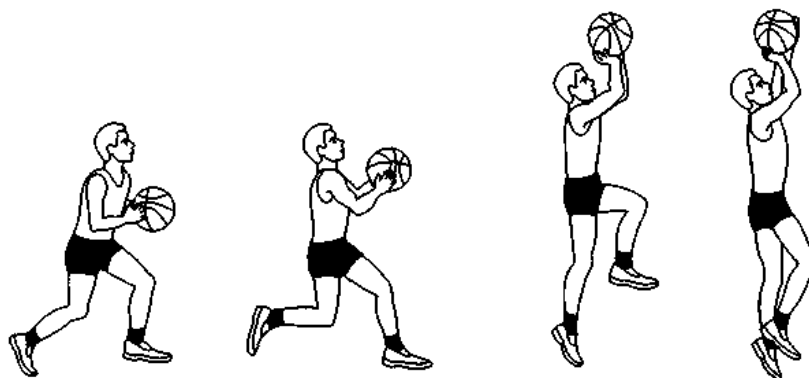


Рисунок 34- Бросок одной рукой сверху

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

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

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции (Рисунок 35).

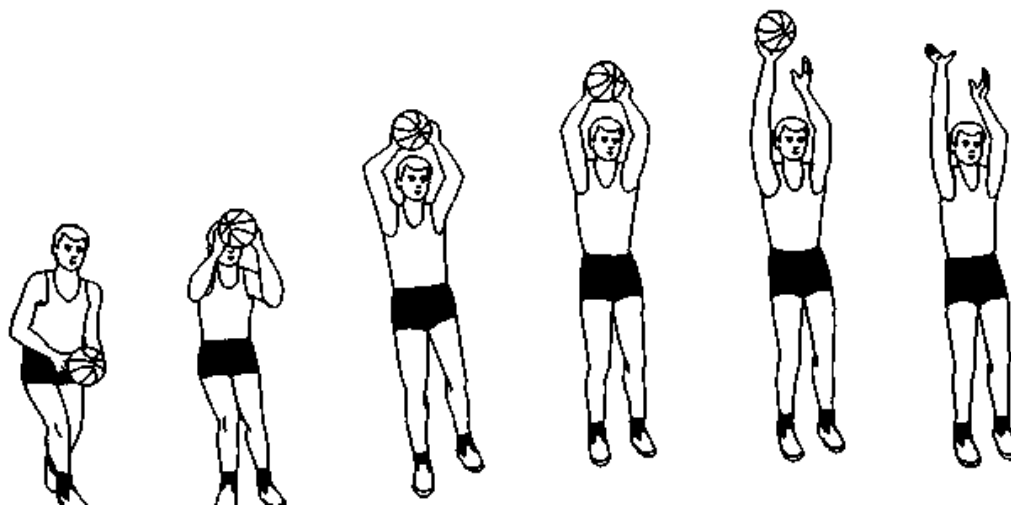


Рисунок 35- Бросок одной рукой сверху в прыжке

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

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

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

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча

непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника (Рисунок 36).

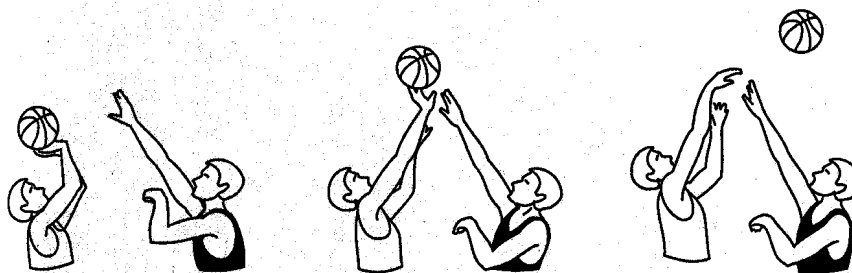


Рисунок 36- Боковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (Рисунок 37).

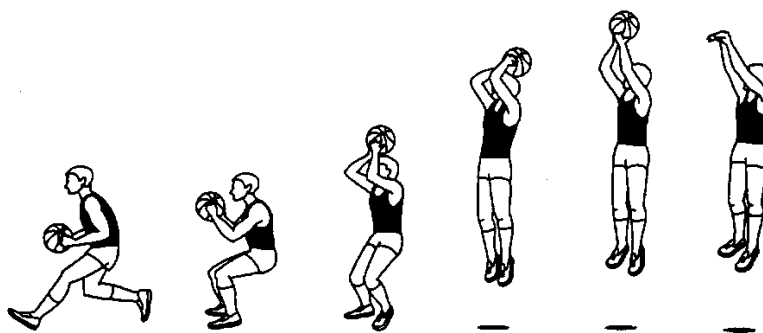


Рисунок 37- Бросок в прыжке с отклонением туловища

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

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (Рисунок 38).

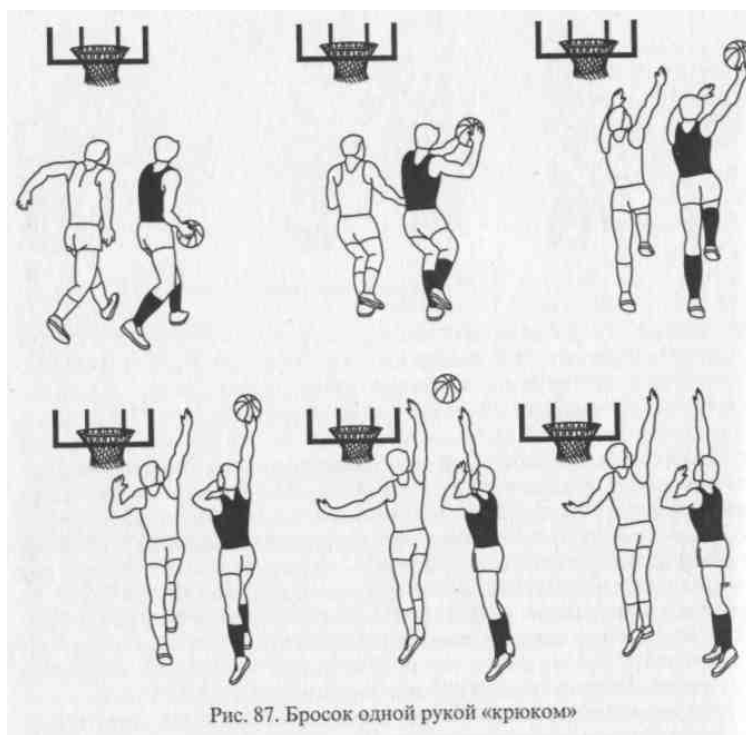


Рис. 87. Бросок одной рукой «крюком»

Рисунок 38- Бросок одной рукой «крюком»

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

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

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

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

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует

добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (3х8 мин)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16

Тема: Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. ,взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., ,взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

- 3-4- наклоны влево.
5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки
- 1- присед, руки вперед
- 2- и.п.
- 3- присед, руки вверх
- 4- и.п.
6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях
- 1- мах правой вперед
- 2- мах правой назад
- 3- мах правой вперед
- 4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
- 1,2,3- наклоны прогнувшись
- 4- и.п.
8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
- 3-4- и.п.
- 5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться 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

- 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 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1x1 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 1x1 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 (схема 95).
13. Игра 1x1 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 1x1 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 (схема 96).
15. Игра 1x1 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 (схема 97),

16. Игра 1x1 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 1x1 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.



Рисунок 39-Финты

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17

Тема: Техника игры в защите. Тактические действия в защите

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки
1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.
3,4- и.п.
5-8- с другой ноги
2. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу
1- мах правой назад, руки вверх
2- и.п.
3- мах левой назад, руки вверх
4- и.п.
3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга
1- выпад правой, руки вверх
2- и.п.
3- выпад левой, руки вверх
4- и.п.
5-8- тоже вне круга
4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.
1,2- наклоны вправо
3-4- наклоны влево.
5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки
1- присед, руки вперед
2- и.п.
3- присед, руки вверх
4- и.п.
6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях
1- мах правой вперед
2- мах правой назад
3- мах правой вперед
4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
1,2,3- наклоны прогнувшись
4- и.п.
8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
3-4- и.п.
5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

Освоить технику игры в защите.

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.

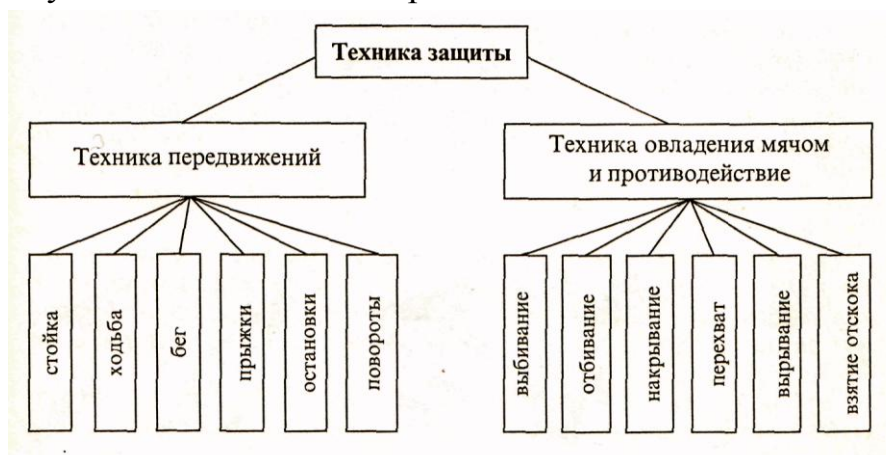


Рисунок 40-Классификация техники защиты

Освоить Тактические действия в защите.

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите



Рисунок 41-Действия в защите

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.



Рисунок 42-Действия в защите

7. Личная защита в области штрафного броска.

8. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.

12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.

13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

8. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.

15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.

17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.

18. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

19. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.



Рисунок 43-Действия в защите

При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах.

Применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2x8)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18

Тема: Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

- 2- и.п.
- 3- мах левой, мяч под ней в правую
- 4- и.п.
- 8. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- выпад правой, мяч вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
- 9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
- 10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
- 11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2. Освоить технику игры в нападении. Тактические действия в нападении.

Многие молодые тренеры склонны преподносить своим ученикам те системы игры, с которыми они познакомились, когда были игроками. Хотя это и самый легкий метод для начинающего тренера, однако он может оказаться весьма ошибочным. Независимо от того, насколько глубоко и четко усвоил какую-либо систему тот или иной тренер, будучи игроком, он должен внимательно изучить возможности своей команды и в зависимости от особенностей ее игроков сделать те или иные поправки к излюбленной системе. К тому же и систематические изменения правил также влияют на тактику игры в нападении.

Тренер должен просмотреть игроков и определить тактику игры в предсезонном периоде. Он должен проанализировать все имеющиеся и скрытые возможности своей команды и команд противников, а затем приступить к изучению наиболее подходящей системы игры. Разумно не придерживаться из года в год одной и той же системы. Исключение может быть допущено в случае, если состав команды не меняется и применение определенной системы приносит постоянный успех.

После того как определится основная система игры, а игроки обретут физическую форму и подготовятся технически, можно перейти к разучиванию тактических вариантов и изменений. Например, тренер решил строить основную тактику нападения в своей команде на высоком игроке. Но через несколько

недель выявляется, что этот игрок недостаточно подготовлен физически и ему часто приходится давать отдых в игре. Если другого такого же высокорослого игрока в команде нет, тренер должен готовить команду к тому, чтобы с введением нового игрока изменить и систему игры. В этом случае он может сделать упор на нападение быстрым прорывом и держание противника по всей площадке. Если же тренер считает, что его игроки по своим индивидуальным качествам уступают большинству команд противника, рекомендуется изучать систему длительного контроля мяча.

Тренер должен взять лучшее из каждой системы. В этом заключается секрет успеха. Овладев искусством приспособлять различные системы игры к возможностям своих игроков, молодой тренер может считать, что он находится на верном пути. Игроки будут высоко ценить тренера, дающего им возможность полностью проявить все индивидуальные качества и способности, которыми они владеют.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы и тактики игры в нападении:

1. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
2. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
3. Длительный контроль мяча.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

3. Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (2x8)

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19

Тема: Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание»

спины партнера.

Отработка подачи мяча

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает

устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала

подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (Рисунок 44)

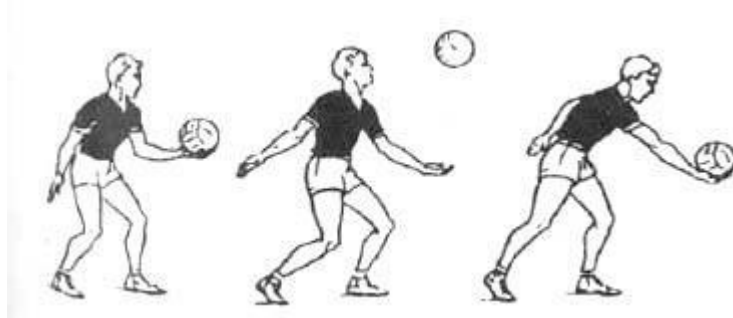


Рисунок 44- Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (Рисунок 45).

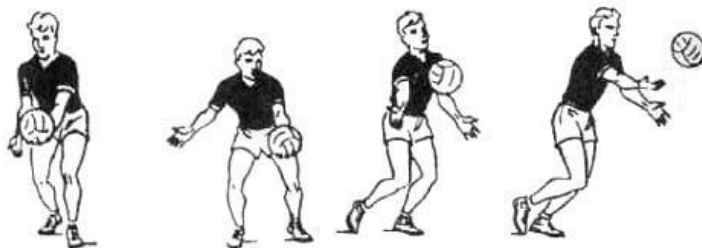


Рисунок 45- Нижняя боковая подача

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20

Тема: Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

Отработка подачи мяча

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

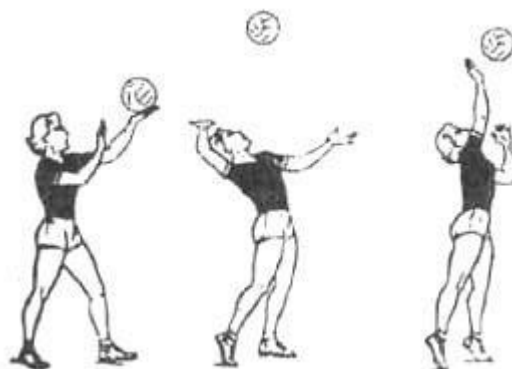


Рисунок 46- Верхняя прямая подача

При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном

движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении

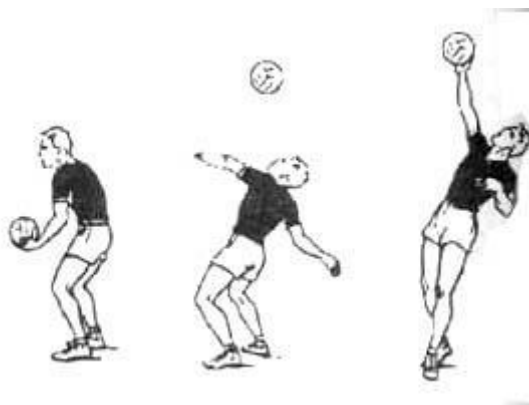


Рисунок 47- Верхняя боковая подача

Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21

Тема: Техника приема мяча после подачи

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

- 1-дугами на руку руки вверх, встать на носки
2-и.п.
3-дугами вперед руки вверх
4-и.п.
3. И.п. – узкая стойка ноги врозь
1,2,3,4 – круговое движение руками вперед
5,6,7,8 – круговое движение назад
4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены
1- встать на носки, руки вверх
2- и.п.
3- встать на носки, руки вперед
4-и.п.
5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
1- поворот вправо
2-и.п.
3- поворот влево
4-и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед
4-и.п.
7. И.п. – о.с.
1-наклон
2-присед, руки вперед
3-наклон
4-и.п.
8. И.п.- упор сидя сзади
1- сед углом
2-сед с прямыми ногами
3-сед с согнутыми ногами
4-и.п.
9. И.п – упор лежа
1- упор лежа на кончиках пальцев
2-и.п.
3-упор лежа на кончиках пальцев
4-и.п.
10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы
1-выдвинуть таз вперед
2-и.п.
3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

2.Разучить технику приема передачи мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя.

Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

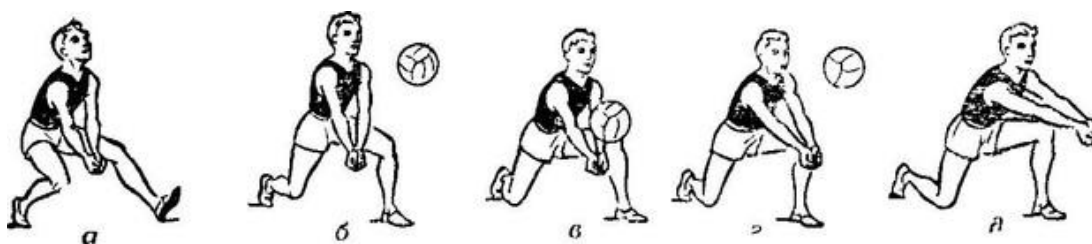


Рисунок 48-Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (Рисунок 48) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (Рисунок 48 б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (Рисунок 48 г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (Рисунок 49).

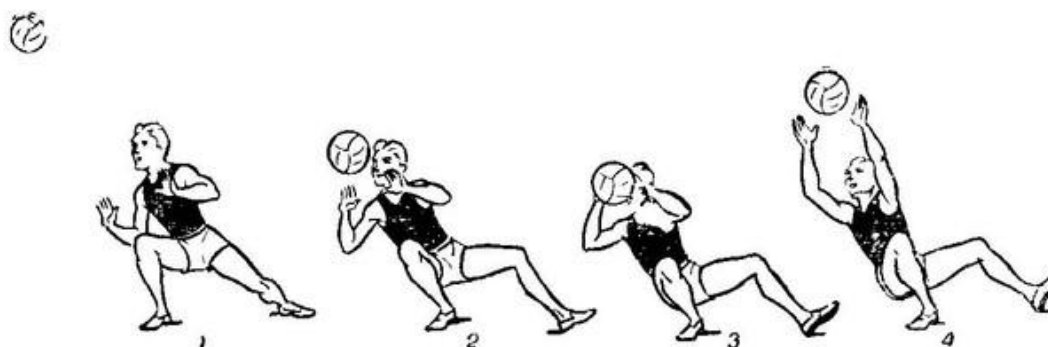


Рисунок 49-Прием мяча сверху с падением

Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину. Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто. На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами (Рисунок 50).

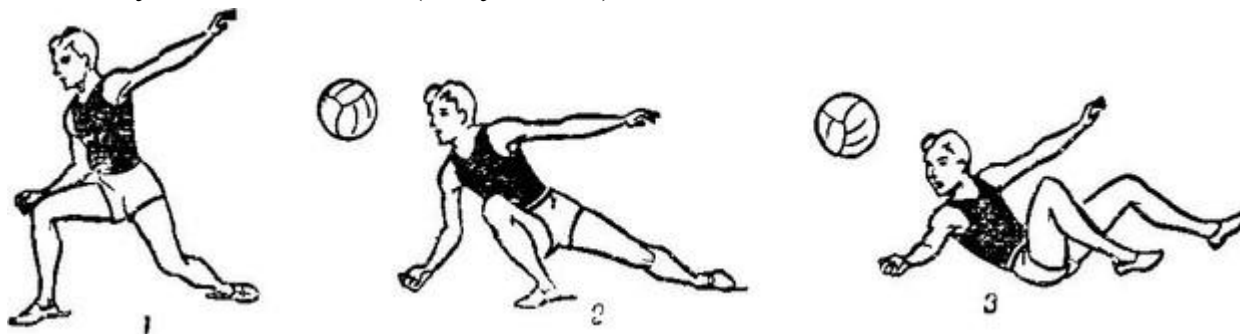


Рисунок 50-Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекаат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

3. Освоить жонглирование мяча.

Двумя руками сверху и двумя руками снизу - в круге диаметром 1 м. необходимо выполнить прием – передачу определенное количество раз:

Девушки – «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

1. Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22

Тема: Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

2.Разучить технику передачи мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя.

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

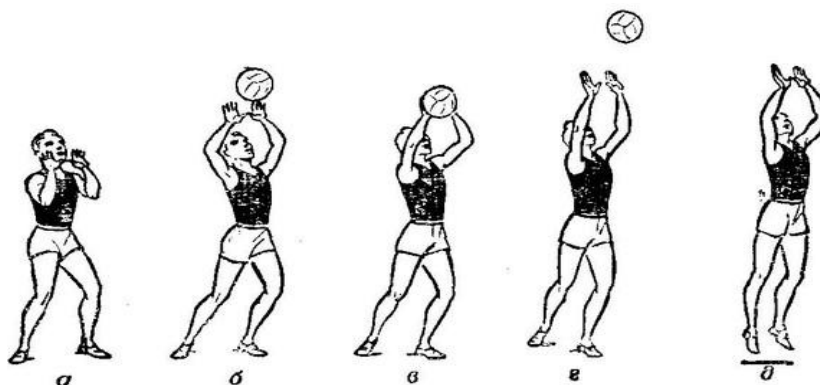


Рисунок 51-Верхняя передача мяча

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания

- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18—20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦГ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз

Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.

Передача мяча на месте

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между обучающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание обучающихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Обучающиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направления под углом 45° . Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

7. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3.

9. Передача мяча с изменением направления под углом 90°

Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

Прием и передача мяча через сетку. Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.

Игроки в колоннах располагаются в зонах 4, водящие — в зонах 3.

Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6.

Учащиеся в колоннах располагаются в зонах 2 правым боком к сетке, водящие в зонах 6. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, оттуда в зону 6.

Прием мяча от сетки. Занимающиеся в колоннах расположены в зонах 4 в 1,5 м от сетки лицом к ней. Водящий с мячом стоит в зоне 6 в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне, и передают водящему в зону 3. Учащимся следует объяснить, что мяч отскакивает от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает и с какой скоростью направлен в сетку.

Передача мяча после перемещений

1. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

2. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5—2 м от него.

Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6, учитель с мячом в зоне 3. Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно

после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой.

3. Освоить жонглирование мяча.

Двумя руками сверху и двумя руками снизу - в круге диаметром 1 м. необходимо выполнить прием – передачу определенное количество раз:

Девушки – «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23

Тема: Прием передача двумя руками сверху снизу в движении

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

Передача двумя руками сверху

При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш (рисунок 52).

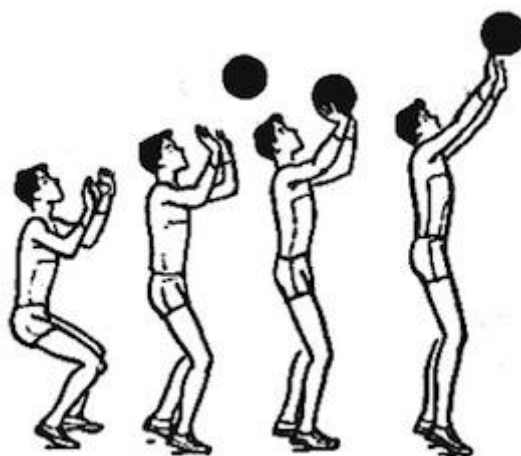


Рисунок 52- Передача двумя руками сверху

При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением (рисунок 52). Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.

Передача двумя руками снизу

Эта передача применяется при приеме низко летящего мяча, с подачи или после нападающего удара. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка

наклонено вперед, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты (Рисунок 53). Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.

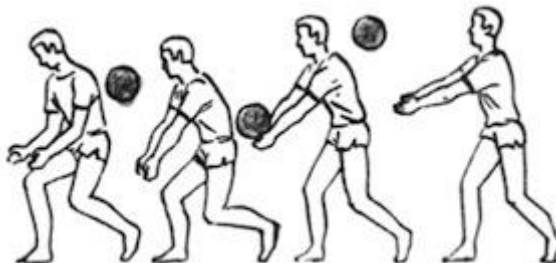


Рисунок 53- Передача мяча двумя руками снизу

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24

Тема: Прямой нападающий удар, блокирование

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

- 1,2- наклоны вправо
- 3-4- наклоны влево.
5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки
 - 1- присед, руки вперед
 - 2- и.п.
 - 3- присед, руки вверх
 - 4- и.п.
6. И.п.- о.с., руки сцеплены в локтях
 - 1- мах правой вперед
 - 2- мах правой назад
 - 3- мах правой вперед
 - 4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
 - 1,2,3- наклоны прогнувшись
 - 4- и.п.
8. И.п.- о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
 - 3-4- и.п.
 - 5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Изучить технику нападающего удара

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выиграть очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

Особенности обучения технике нападающего удара.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

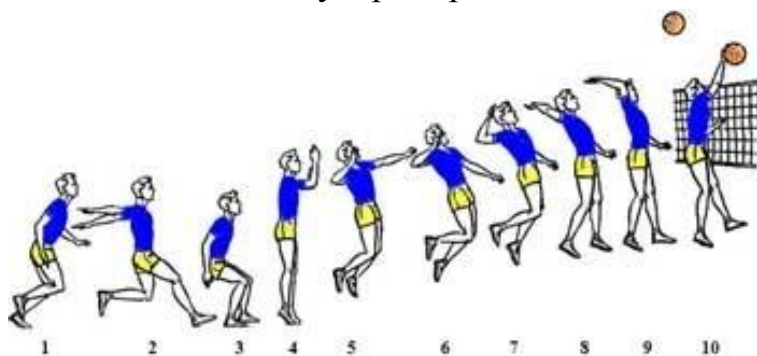


Рисунок 54- Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени. Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах. Руки волейболиста начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору. К мышцам, сгибающим стопу, относятся: трехглавая мышца голени, задняя большая берцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинная и короткая малоберцовые.

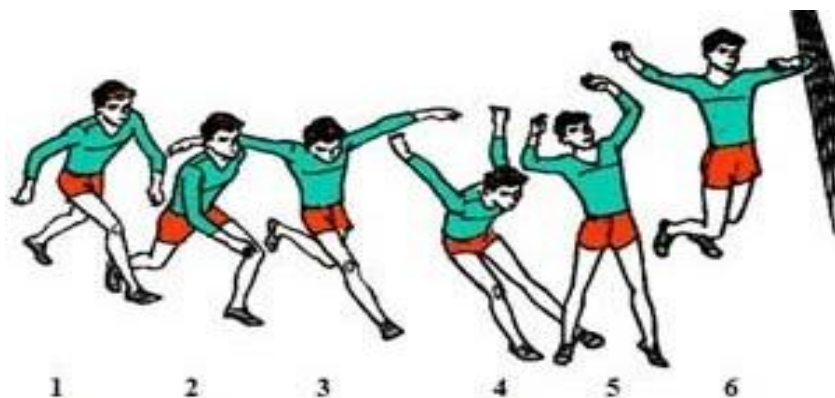


Рисунок 55-Выполнение разбега при нападающем ударе

Высота прыжка в значительной степени обусловлена "взрывным" характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной.

Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног способствует увеличению пути "разгона" центра тяжести спортсмена, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах увеличивает мощность усилий при отталкивании.

Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча.

При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производится обучающимся еще позднее, во время последнего шага-наскока.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

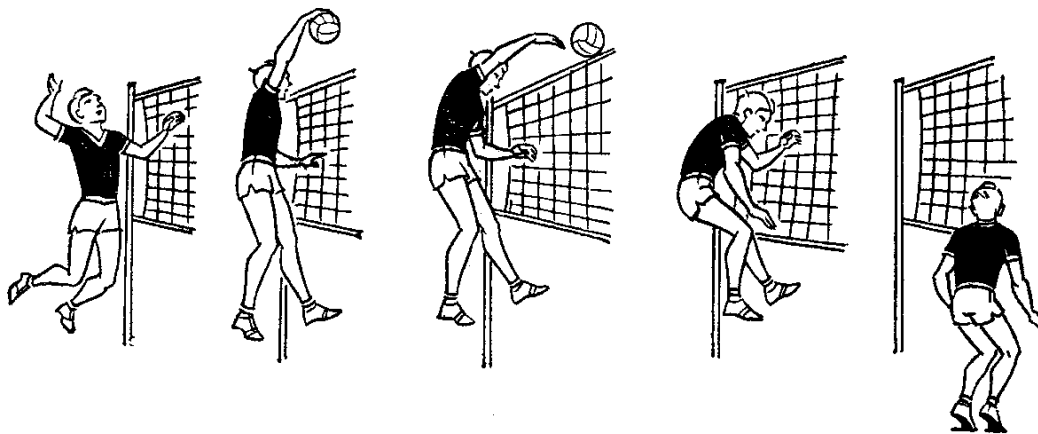


Рисунок 56-Выполнение удара при нападающем ударе

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Основными задачами при обучении нападающего удара являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Поэтому овладение рациональной техникой нападающего удара - главная задача технической подготовки обучающихся. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности
- б) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении нападающего удара ;

в) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствования техники игры и исправление этих ошибок;

г) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для обучающихся без искажения ее сущности.

Этапы обучения:

В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Изучение нападающего удара(наиболее сложного технического приема), целесообразно изучать по частям. . На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятности успеха в овладении рациональной техникой.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом .

Прямой нападающий удар

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега - 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге

горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки - по дуге сзади - вниз - вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90° . С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед - это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх - вниз. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы.

Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направлений движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьирует в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» - прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии

вверху - сбоку (угол наклона руки примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают дальше вперед - вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе, мяч удерживают от выскользывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед - вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущей вперед - вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть: - опускание подбородка; оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока; - вдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания. После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движения во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако, с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. На практике передачи высокие и средние по высоте являются медленными, а низкие - ускоренными и скоростными. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны: 1) уменьшение длины разбега до одного-двух шагов; 2) более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега; 3) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; 4) меньшее сопровождающее движение руки после удара [4].

При выполнении нападающего удара с отдаленной от стенки (более одного метра) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой;
- одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
- руки в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Ускоренный нападающий удар

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносят вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти.

После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

Медленные удары (обманы)

Иногда в игре необходимо направлять мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в обычном нападающем ударе: на вертикаль выносят несколько согнутой в локте вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев. При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи.

Подводящие упражнения для освоения техники выполнения нападающего удара:

Прыжковые упражнения:

1. Напрыгивание на препятствие, либо прыжки через препятствие, например, через гимнастическую скамейку, тумбу

2. Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки) и различные эстафеты.

3. Напрыгивание на подвешенные предметы.

4. Серийные прыжковые упражнения на гимнастической стенке

5. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360

6. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

Упражнения для изучения ударного движения:

1. Метанием мяча одной и двумя руками из различных положений

2. Броски мяча через сетку в прыжке, без прыжка волейбольных, набивных мячей

3. Броски мяча в парах
4. Имитация нападающего удара при напрыгивании на подвешенный мяч
5. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями - одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки вверх.
6. Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стене, упражнения с резиновым спортивным инвентарем для плечевого пояса.
7. Жим штанги лежа.
8. Броски набивного мяча весом 1 - 2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»)
9. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.
10. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
11. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх.
12. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара
13. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.
15. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.
6. Нападающий удар с передачи.

Упражнения для изучения техники нападающего удара

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.
7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.
9. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом

направлении («открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.

10. Имитация нападающего удара и обман.

11. Поочередное выполнение ударов

12. Нападающие удары с задней линии.

Обучающийся, выполняющий удар, должен:

1 - оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;

2 - следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;

3 - с «неудобных» передач не проиграть мяч;

4 - владеть ударами с переводом мяча влево-вправо, обманными ударами, ударами от блока и т. д.;

5 - перед разбегом для нападающего удара - быстрый взгляд на сторону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся команды.

Упражнения для совершенствования техники нападающего удара:

1. Нападающий удар в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 - перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т. д.

2. Нападающий удар с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

3. Нападающий удар со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).

4. Нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки).

5. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).

6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3) со второй передачи после прима подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).

7. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.

8. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком

9. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).

10. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитникам

3.Изучить блокирование нападающего удара

Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действие защитников – блокированием.

Из положения игрока (Рисунок 57),готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч.

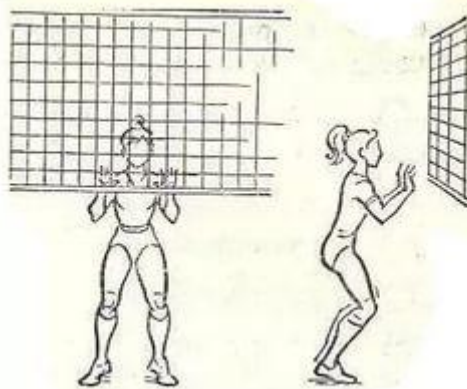


Рисунок 57-Стойказащитника перед блоком

Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

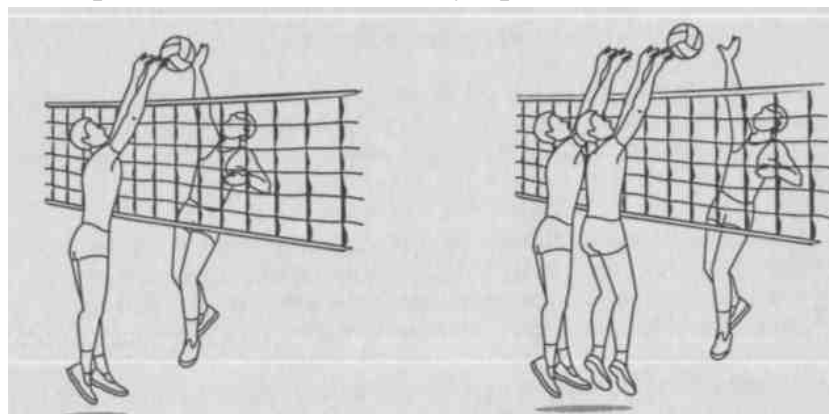


Рисунок 58-Блокирование а)одиночное, б)групповое

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №25

Тема: Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

1. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

Изучить технику игры.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом— отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

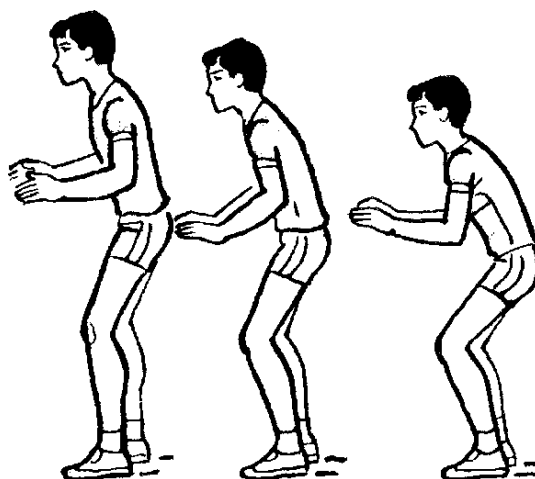


Рисунок 59-Стойка

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

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

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

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

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

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

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

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (Рисунок 60, а), приемом снизу (м, б), блокированием (Рисунок 60, в) и атакующим ударом (Рисунок 60, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

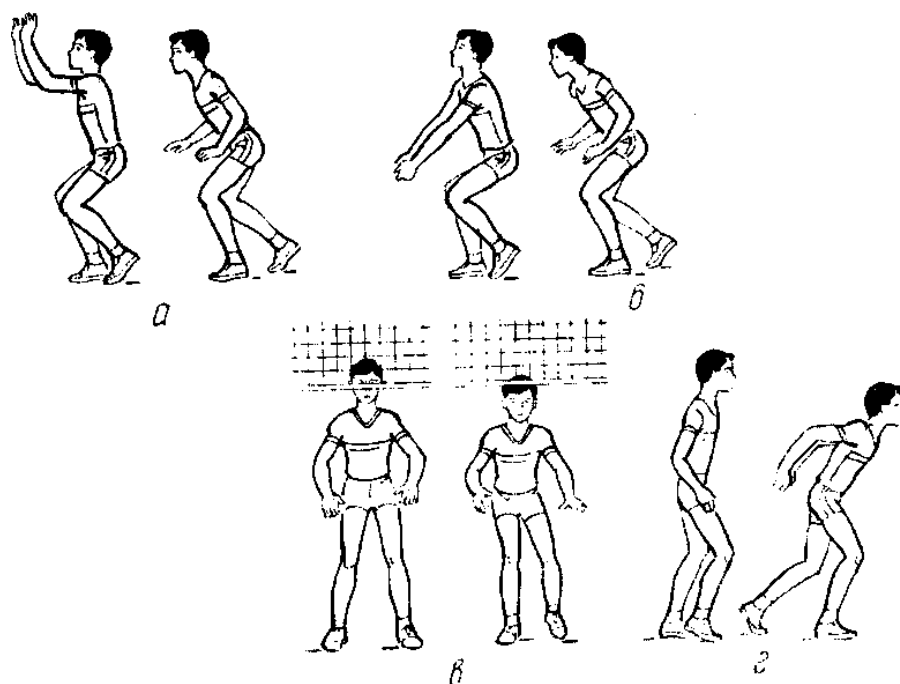


Рисунок 60-исходные положения в волейболе

4. Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №26

Тема: Отработка навыков игры «Волейбол»

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег, бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

- 5,6,7,8- тоже вокруг левой
5. И.п.-стойка ноги врозь
1,2,3,4- «восьмерки»
6. И.п. – стойка ноги врозь
1- вращение мяча вокруг шеи
2- вращение мяча вокруг туловища
3-4- «восьмерка»
7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой
1- мах правой, мяч под ней в левую
2- и.п.
3- мах левой, мяч под ней в правую
4- и.п.
8. И.п.- о.с. , мяч внизу
1- выпад правой, мяч вверх
2- и.п.
3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу
1- подкинуть мяч вверх
2- сед
3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног
1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
2-и.п.
3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

Контроль. Подача мяча в зоны. Нападающий удар

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	5	4	3
девушки	4	3	2

Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №27

Тема: Зачет

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. ,взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., ,взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, ,взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., ,руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Контроль. Выполнение учебного норматива.

Жонглирование мяча.

Двумя руками сверху и двумя руками снизу - в круге диаметром 1 м.
необходимо выполнить прем – передачу определенное количество раз:

Девушки – «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

3.Применить полученные данные в учебной игре

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №28 ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки
1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.
3,4- и.п.
5-8- с другой ноги
2. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу
1- мах правой назад, руки вверх
2- и.п.
3- мах левой назад, руки вверх
4- и.п.
3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга
1- выпад правой, руки вверх
2- и.п.
3- выпад левой, руки вверх
4- и.п.
5-8- тоже вне круга
4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.
1,2- наклоны вправо
3-4- наклоны влево.
5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки
1- присед, руки вперед
2- и.п.
3- присед, руки вверх
4- и.п.
6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях
1- мах правой вперед
2- мах правой назад
3- мах правой вперед
4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
1,2,3- наклоны прогнувшись
4- и.п.
8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
3-4- и.п.
5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ

Дифференцированный зачет по физической культуре проводится на последних двух уроках по физической культуре, сдача контрольных нормативов проводится после каждого пройденного раздела программы. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе здоровья сдают только те виды зачета, которые им не противопоказаны

1. Раздел – Легкая атлетика

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 200, 300, 400, 500 м. Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000, 2000, 3000 м. Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

Кросс 3 км (девушки), 5 км (юноши). Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Челночный бег 3 x 10 метров. Данный вид удобно проводить в спортивном зале. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 - 3 метра от линии старта. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 10 метров, касаются линии рукой, разворачиваются и возвращаются к линии старта, так же касаются линии, после двигаются к финишу. Время останавливается, когда пересечена линия финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды

Метание гранаты (500г-девушки, 700г-юноши)

Метание гранаты выполняется с прямого-скрестного и прямого шагов разбега. Результат измеряется по месту первого касания снаряда с покрытием. Бросок может быть не засчитан, если обучающийся заступил линию броска или снаряд опустился за пределы границ сектора. Обучающийся выполняет три попытки, лучший результат идет в зачет.

Бег 6 минут. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно. На ходьбу переходить нельзя. По ходу бега можно сообщать текущее время для ориентировки. По истечении 6 минут подается команда «Стоп!». В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 6 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

2. Раздел Гимнастика

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из вися лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения вися хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается

раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Прыжки через скакалку за одну минуту. Исходное положение: скакалка сзади. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участник начинает прыжки через скакалку одновременно толчком обеих ног. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначаются центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Вис на согнутых руках. Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за перекладину, руки полностью согнуты, подбородок над перекладиной. По команде «Можно» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

3.Раздел –Спортивные игры

1.Тема - Волейбол

Нижняя передача над собой (волейбол). Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;
- передачи ниже 1 м.

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

Верхняя передача мяча в волейболе над собой. Упражнение выполняется аналогично нижним передачам, с учетом лишь особенностей техники верхних передач.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга.

Верхняя прямая подача. Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен

нарушать правила(подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приёмом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

Нижняя подача мяча в волейболе. Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подачи, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

Ведение баскетбольного мяча. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

2.Тема Баскетбол

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

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

1. Примерные контрольные нормативы и тесты по определению уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Карпушин Б.А. **Педагогика физической культуры** [Электронный ресурс]: учебник/ Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57754.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Виноградов П.А. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству** [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Врублевский Е.П. **Легкая атлетика. Основы знаний** (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Мелентьева Н.Н. **Обучение классическим лыжным ходам** [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Лепёшкин В.А. **Баскетбол. Подвижные и учебные игры** [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Готовцев Е.В. **Баскетбол** [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Фомин Е.В. **Волейбол. Начальное обучение** [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Голомазов С.В. **Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники** [Электронный ресурс]: методическое пособие/

Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. **Фитнес и физическая культура** [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники:

1. Методические указания к практическим работам по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура, 2017г.
2. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура, 2017г.

Интернет - ресурсы:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.kzg.narod.ru/>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sait-gto.ru>
5. Нормы ГТО. Форма доступа: <http://www.gto-normy.ru>